

Transcription

"Pleurez-vous Eckhart ?"

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

Je découvre des compulsions égoïques que je n'avais pas avant. Est-ce une bonne chose ?

- Q. – Merci. Bonjour Eckhart ! Il y a des années, j'ai acheté dans une librairie votre livre que j'ai partagé avec quelqu'un. J'ai immédiatement senti le parfum du Silence. Cela s'est développé. Parfois, c'est plus grand que moi et je ne suis plus que cette chose minuscule et d'autres fois, c'est comme si je n'avais jamais ressenti la sérénité dans toute ma vie. Ce qui s'est passé récemment, c'est que j'ai découvert la tourmente émotionnelle qui m'a perturbé, qui ne me perturbe plus autant. Je peux voir le corps de souffrance quand il se manifeste. Et parfois, quand cela se passe trop vite, je vois où il va. Mais je découvre ces nouvelles choses comme les compulsions égoïques que je n'avais pas avant. Je me demande si c'est une bonne chose de constater ça ou...

- E. – Est-ce que vous pouvez nous donner un exemple.

- Q. – Habituellement dans les relations. J'ai une nouvelle relation et je pense que ça a commencé là.

- E. – Ah !

- Q. – Je suis dans une relation, je pense que c'est là que ça a commencé, je suis dans une relation et je ressens le besoin d'avoir raison, le besoin d'être entendue. J'ai eu des relations avant et je n'ai jamais connu ça, peut-être j'étais perdue dans la souffrance, je ne sais pas, mais je n'ai pas connu ça, et maintenant, c'est si fort quand ça arrive. Je n'ai pas l'impression que ça m'appartient. Je n'ai pas l'impression que c'est ce qu'était la douleur. Et cela me submerge et je ne sens plus ça après coup.

- E. – Ce sont donc des discussions, entre autres, qui vous submergent à cause de l'énergie du besoin d'avoir raison.

- Q. – Je ne m'engage pas là-dedans, mais je l'éprouve. Je peux sentir cette chose qui émerge en moi et je me demande ce qui se passe. Je ne m'y implique pas, mais c'est là. J'ai lu que, quand on considère le passé et que des nouvelles choses se présentent, on peut se demander si elles sont vraiment nouvelles ou si elles existaient déjà.

- E. – Parfois, avec la conscience, on se rend compte de choses dont on n'était pas conscient jusque-là. On peut avoir l'impression, par exemple, d'avoir un plus gros égo, mais ce qui se passe, c'est que les schémas égoïques arrivent à la conscience, qu'ils sont soudainement reconnus. Les gens me questionnent souvent à ce sujet ou me disent : « Il semble que j'aie plus d'égo à mesure que la conscience se développe ». Or, en général, la réponse est que vous commencez en fait à voir tous les aspects de votre égo dont vous ignoriez jusque-là l'existence. La nature même de l'égo implique de ne pas le connaître. On est tellement identifié aux réactions des vieux schémas que l'on devient cela. Par conséquent, les gens qui ont le plus gros égo n'ont jamais entendu parler d'égo. Si vous leur dites qu'ils ont un gros égo, ils vous demandent ce que vous voulez dire, ce que vous entendez par « égo ».

Si vous savez que vous avez un égo, que vous le voyez de temps en temps à l'œuvre, cela veut dire qu'il est déjà conscient. Ce n'est pas l'égo qui est conscient, mais la conscience émerge et l'égo n'est plus rien d'autre qu'un schéma conditionné de la sphère mentale et émotionnelle. Le schéma conditionné veut vous dominer, que vous vous identifiez à lui. Il veut devenir vous, être vous, être le soi, le soi égoïque. C'est comme une entité. Il y a beaucoup de petites entités énergétiques qui vivent en nous. Chaque pensée est une entité. Chaque émotion est une entité. Et l'égo est donc un champ d'énergie. Il ne veut pas non plus s'en aller.

Mais une relation, un partenaire, c'est une possibilité magnifique d'observer votre égo, parce que si vous viviez seul, vous pourriez rester dans l'illusion que vous n'avez plus d'égo, quand il n'y a plus de

confrontation. Le partenaire fait sortir les choses, c'est l'avantage. Ne vous découragez pas. Ne réprimez rien. Si votre partenaire est suffisamment conscient, vous pouvez lui expliquer que vous aimeriez vous aider mutuellement à percevoir l'égo ou le corps de souffrance quand il refait surface : « Quand tu as dit ça, je me suis senti... Maintenant, j'ai cette réaction... C'est ce que je ressens dans l'instant ».

Si vous pouvez faire partager à l'autre ce que vous ressentez et s'il peut vous faire partager ce qu'il ressent, c'est un énorme pas en avant... si vous pouvez y mettre de la conscience au lieu de réprimer les choses ou d'agir aveuglément. Trouvez le juste milieu. Vous dites par exemple : « Je me suis vraiment senti en colère quand tu as dit ça ». Ne dites pas « Tu m'as mis en colère », parce que ce n'est pas vrai. « Je me suis moi-même mis en colère, mais ton commentaire a été le déclencheur que j'ai utilisé pour me mettre en colère ».

Vous verbalisez donc les choses qui sont ainsi amenées à la lumière de la conscience, quoi que vous ressentiez. Mettez-vous d'accord. Soyez ouverte et exprimez simplement ce que vous ressentez. Soyez très consciente de la tendance à accuser, du besoin d'avoir raison. L'un des schémas égoïques les plus profondément enracinés est le besoin inconscient d'avoir raison. Vous pouvez observer qu'il y a de grosses disputes sur les choses les plus insignifiantes, même sur des choses abstraites : « Non, je te dis que c'est comme ça ! ». « Non, la lune se trouve à 300 mille kilomètres de la terre ! ». « Mais non, elle se trouve à trois millions de kilomètres ! ». « Non, j'ai raison ! Pourquoi est-ce que tu veux toujours savoir mieux ? ». L'égo surgit et il y a immédiatement une énorme dispute à propos d'un rien. Parfois, après vingt minutes, vous vous demandez comment tout ça a commencé.

Donc, mettez ça en place si votre partenaire est assez conscient. Parlez-en et regardez ça ! Certaines fois, quand une réaction survient, vous pourrez remarquer qu'en la voyant, il arrive qu'elle se dissipe. Quand il y a suffisamment de présence, vous voyez la réaction et elle disparaît. La conscience de l'espace est essentielle dans les relations. Je parle de l'espace dans la relation, l'aptitude à être présent avec l'autre.

L'expression est souvent une bonne chose, mais il est beaucoup plus important d'être spacieux avec l'autre. Quand vous l'écoutez, écoutez-le simplement. En fait, mettez en pratique la formule « J'écoute, j'entends ce que tu dis, je t'entends ». Ce ne doit bien sûr pas n'être que des mots, mais faites-en véritablement une pratique. Entendez véritablement ce que l'autre est en train de dire. Ensuite, ce que dit l'autre devient secondaire. Certes, vous écoutez les paroles, mais ce qui est plus important, c'est le champ d'énergie qui sous-tend l'écoute et qui est la présence.

Donc, quand vous écoutez l'autre, la chose la plus importante est la présence d'écoute en vous, qui passe par vous, et cela transforme la relation à ce moment-là. Si les deux ont cette ouverture, quand l'un perd sa présence, l'autre peut être présent pour lui. Cela peut aider. Au lieu de stimuler l'inconscience de l'autre, on peut l'aider en restant présent. C'est une pratique merveilleuse. Oui, il y a de la confrontation, mais c'est OK. Donc, appréciez les défis qu'offre la relation.

- Q. – Merci.

J'ai senti que j'ai été perturbé psychiquement. Que dois-je faire avec ça ?

- Q. – Je m'appelle Alexis et c'est pour moi un honneur d'être ici, Eckhart. Je viens de Toronto et je suis originaire de Kiev de l'Ex-Union-Soviétique. J'ai fait du yoga pendant de nombreuses années et déjà à Kiev où j'ai reçu le premier livre sur le yoga traduit en Ukrainien. Il m'a beaucoup plu. Avant d'arriver ici, j'ai fréquenté certains ashrams et rencontré des gourous. J'ai été de plus en plus déçu et blessé de nombreuses façons. Il y a un an et demi, je suis arrivé à un endroit où j'ai décidé d'abandonner le yoga. J'ai des racines juives, j'aime le Christ. Je veux vraiment arrêter le yoga. J'ai également découvert votre enseignement à travers notamment des cd-audios et j'ai vraiment apprécié. J'ai appris, non pas appris, mais pratiqué l'état sans penser et c'est vraiment épanouissant. Mais

néanmoins quand j'ai décidé fortement d'arrêter le yoga, J'ai senti comme une sclérose psychique et c'est parfois très menaçant. Je me demande ce que je devrais faire avec ça.

- E. Pouvez-vous préciser la dernière chose que vous avez dite ? Vous avez arrêté la pratique ?
- Q. – Oui, j'ai arrêté le yoga, arrêté de méditer. J'ai médité pendant vingt ans et j'ai arrêté. J'aimais bien ça, mais j'ai ressenti que mes pensées étaient comme polluées. Je ne peux pas le décrire précisément ici.

- E. – Vous avez l'impression qu'une source extérieure vous apporte des pensées ?

- Q. – Oui, oui.

- E. – OK. Le mental humain est connecté au mental collectif. Chaque mental individuel appartient en fait au mental collectif et c'est bien sûr tout à fait normal que des choses proviennent d'ailleurs, mais il s'agit toujours d'être conscient des pensées et de ne pas s'identifier à ces pensées, d'être là en tant que la conscience. Et si vous ressentez un courant puissant d'énergie, une pensée très persistante, la conscience doit être plus vigilante, plus intense afin de dissoudre cela. La conscience ne dit pas « je veux dissoudre ça », il lui suffit d'être là. Dans la conscience, les pensées se dissolvent, mais la conscience ne veut rien. Simplement, la conscience est là en tant que présence. Dans cette présence, les choses commencent à changer et à s'estomper.

La conscience implique aussi l'acceptation. Vous acceptez que la chose soit là dans l'instant. Peu importe d'où viennent les pensées, ce sont des pensées. Les pensées ne sont transcendées que par la conscience, que ces pensées soient vôtres ou non. Ultimement, aucune pensée n'est vôtre. Toutes les pensées font partie du mental collectif. Si quiconque a des schémas mentaux obsessionnels, cela veut dire en fait qu'il y a là un champ d'énergie, que celui-ci est bloqué là et refuse de s'en aller. En ne le combattant pas, il est beaucoup plus facile de rester conscient. Si vous en faites quelque chose dont vous voulez vous débarrasser, vous produisez davantage d'énergie pour cette chose.

Vous n'accordez pas d'importance à la chose. C'est la réponse pour tout état qui émerge. C'est vraiment très puissant si vous vous dites : « OK, c'est là, peu m'importe ! C'est là ». N'en faites pas un ennemi dont il vous faut vous débarrasser, mais soyez là en tant que présence intense. C'est comme si un monstre arrivait dans la pièce, vous pourriez être comme ça. Si un animal sauvage venait tout près de vous et que vous restiez absolument présent, il serait très peu probable qu'il vous attaque. Je n'ai pas vérifié !... Ce que j'ai pu vérifier, c'est avec des chiens potentiellement dangereux, mais je n'ai pas d'expérience avec des tigres ou des lions. Dans de tels cas, vous restez simplement présent.

J'ai vérifié ça avec des humains sauvages. Il y avait une personne dans ma famille, dans ma famille éloignée, qui a été mentalement déséquilibrée pendant plusieurs années. Quand je lui rendais visite, je savais... Dès l'instant où j'entrais dans la maison, ma présence ou, comme je l'appelle, le variateur de ma présence s'élevait et j'avancerais... Ensuite, on se serrait dans les bras et elle était bien.

Puis elle se mettait à parler de ses délires. À chaque baisse de présence, elle m'accusait immédiatement d'une chose ou d'une autre. Elle m'englobait dans son système de penser délirant : « Tu es l'un d'eux, n'est-ce pas ? » Mais si je restais présent, ce qui est arrivé plusieurs fois, toute la structure de son délire s'effondrait et elle était complètement là. Dès que je repartais, son délire revenait. En fait, les seules fois où elle m'accusait de faire des choses, dans son monde imaginaire, c'est quand je n'étais pas là, quand je lui téléphonais. Elle me disait : « J'ai pensé à toi ». Or, quand j'étais en présence avec elle, elle ne pouvait pas penser à moi, parce que je ne pensais pas.

Vous faites la même chose avec votre propre mental. Peu importe où vous faites face au mental, au mental en quelqu'un d'autre ou à votre propre mental. Vous savez que parfois, des gens m'ont dit entendre des voix. Là encore, il y a beaucoup d'explications, toutes sortes d'explications : les voix seraient produites par vos propres pensées ; elles seraient de vrais petits esprits, des petits démons qui murmurent à vos oreilles. C'est ainsi que certaines personnes ressentent la chose. Je ne vais pas m'embarquer là-dedans ; je ne vais pas donner d'explications.

Ce que je dis, si vous entendez une voix, traitez-la de la même façon qu'une pensée. Autrement dit, ne réagissez pas contre elle, ne vous engagez pas avec elle et n'y croyez pas. Dites simplement : « Il y a

la voix ». Si la voix dit « je suis Dieu », dites « il y a la voix qui dit 'je suis Dieu' ». Si la voix dit « je suis le diable », vous vous dites « Il y a la voix qui dit 'je suis le diable' ». Vous vous dites : « C'est la voix ». Vous ne vous engagez pas avec elle. Vous restez là en tant que présence.

Ce que je dis là est juste la Présence verbalisée. La Présence en elle-même n'a pas de verbalisation. Donc vous remarquez "Ho, c'est de nouveau la voix". Percevez alors la voix et vous voyez que la voix s'estompe après un moment. Si vous ne résistez pas, elle n'obtient pas d'énergie de votre part. Vous faites donc cela qu'il s'agisse d'une voix ou d'une pensée. Ne résistez pas, soyez l'espace pour la chose.

C'est joliment exprimé dans le film, « Un homme d'exception », tiré d'un événement réel. Le protagoniste voit des gens qui ne sont pas là. C'est son délire. Il parle avec eux. Il n'y a personne là, mais il voit ces gens comme s'ils étaient vraiment présents. Il ne sait pas qu'il est fou. Pour lui c'est très réel. À un certain moment, il finit par se rendre compte qu'il est fou. À ce moment-là, il n'accorde plus d'attention à ces gens. Il leur permet d'être là, mais sans interaction. Quoi qu'ils disent, son positionnement est : « Pas intéressé ! ».

Vous pouvez faire la même chose avec vos pensées. Quoi qu'elles disent : « Pas intéressé ! » Il y a juste la présence. Vous transcendez alors les pensées et même les pensées persistantes s'estompent. Merci !

Est-ce que vous pleurez ? Est-ce normal de pleurer ?

- Q. – Mon cœur bat la chamade très fort. Eckhart, vous avez changé ma vie de façon spectaculaire. Merci d'être le véhicule d'un pouvoir supérieur.

- E. – Merci.

- Q. – C'est comme très important. Non pas important. Rien n'est important Est-ce qu'il vous arrive de pleurer, parce que moi, je pleure beaucoup quand de belles choses se passent. Quand ce sont de mauvaises choses, je leur accorde peu d'attention, mais je pleure aussi parfois. Je veux dire, je sais que c'est ok, mais est-ce que vous pleurez ? Parce que je vous vois comme un exemple. Quand j'ai à dealer avec quelque chose, je me dis toujours qu'est-ce que Eckhart ferait. Vous n'avez pas à répondre à cette question mais est-ce normal de pleurer?

- E. – Oui, je pleure. Voyons ! Eh bien, un passage d'un film m'a fait pleurer récemment. Une autre occasion, c'était il y a un an, je crois : la beauté dans la nature ! En fait, ça peut arriver partout. C'est arrivé quelques fois. Ça arrive de temps en temps quand il y a de la beauté intense. Je roulais sur l'autoroute en direction de Big Sur (côte californienne) au bord de l'océan pacifique et il y avait la mer, les nuages, la brume, la végétation. C'était d'une beauté et d'une présence incroyables, la vie dans le champ d'énergie. Et je pleurais donc tout en roulant. Il arrive fréquemment que la beauté déclenche ça. Ce sont des larmes très heureuses, très plaisantes. Et j'ai pleuré en regardant un film récemment – ça arrive de temps en temps – c'était à propos d'un chien.

Parfois, je pleure aussi en voyant la souffrance humaine. Cela peut être quelqu'un dans la rue, voire à la télévision. Cela arrive de temps en temps. Je n'avais pas vraiment pensé à ça avant que vous me posiez la question. Pleurer est très agréable, j'aime ça. Certaines personnes pleurent en étant assises ici. Le champ émotionnel est touché bien que nos réunions ne soient pas du tout émotionnelles, parce qu'il s'agirait de réunions complètement différentes. Ce serait quelque chose comme : « Oh, ouah, sautons et chantons ! ».

Ce n'est pas ce qui se passe ici. Cependant, quand la présence émerge, l'émotion peut parfois se mettre à vibrer en même temps. Ainsi, des gens qui se trouvent ici se mettent à pleurer. Je sais qu'en fait, tout

va bien pour eux, mais ils sont là . . . Quelque chose résonne, le champ émotionnel vibre. C'est peut-être même une guérison qui a lieu à ce moment-là, qui sait ? Et de nouveau, l'acceptation est nécessaire !

Il y a bien sûr une autre sorte de pleurs qui sont plus dysfonctionnels. Par exemple, c'est quand vous vous racontez une histoire triste à propos de votre vie. Là, vous vous mettez à pleurer, vous croyez en cette histoire que vous vous racontez mentalement, en pensant combien votre vie a été épouvantable : « Ça été horrible, Pourquoi tout ça ? C'est injuste, la vie m'a traité de façon horrible. Ce n'est vraiment pas juste ! » Réveillez-vous ! Il n'y a que ce moment. Ne vous racontez pas d'histoires, n'y croyez pas.

Bon, quand est-ce que vous pleurez ?

Q. – Je pleure quand je regarde un film, quand je pense à mes nièces comme en ce moment. Elles étaient là et je pense à ma famille. Je suis simplement heureux, voyez-vous ?

E. – Merci !

Quelle est l'action juste dans le cas où vous suspectez une personne d'être un danger pour des enfants ?

- Q. – Bonjour, je ne m'étais pas attendue à me retrouver ici. Ma question concerne l'action juste, ce qu'est l'action juste et les conséquences eu égard à la conscience et le processus d'éveil. Si je sais que quelque chose se produit, qu'est-ce que je dois faire ? Si je pardonne et ressens de la compassion, quelle est l'action juste ?

- E. – Pouvez-vous poser une question avec un peu plus de détails réels, comme en prenant un exemple ? C'est toujours plus facile si les gens peuvent vraiment se représenter la chose.

- Q. – Récemment, sur un forum où j'interviens, un homme a confessé avoir sexuellement abusé d'un enfant, de plusieurs enfants. Des gens ont réagi très fortement. Certains ont été dans la réaction, la colère, d'autres dans la compassion. J'ai ressenti de la compassion et que cet homme était dans une grande souffrance, mais j'ai également senti que des mesures devaient être prises, parce que j'avais peur pour d'autres enfants même si l'homme dit que ces choses concernaient le passé. Il y eut beaucoup de conflits sur le forum à ce propos. Je n'étais pas sûre de ce qu'il fallait faire. Et en fait, je ne savais pas ce que serait l'action juste. Je ne cherchais pas à lui faire du mal, ni même à le juger. Donc, je me demande ce qu'est l'action juste dans un tel cas.

- E. – Oui ! Dans ce cas, l'action juste consisterait à empêcher qu'il ne puisse infliger plus de souffrance. Il n'existe pas de recette que je puisse vous indiquer si ce n'est de rester très vigilante afin que vous sachiez, dans cette situation particulière, avec cette personne particulière, s'il est juste d'essayer de l'empêcher d'infliger plus de souffrance, si vous avez le sentiment très fort que cela pourrait être le cas, qu'il pourrait faire subir à d'autres plus de souffrance.

Cela ne doit pas être de la vengeance, ni d'autres motivations de ce genre. Vous seule pouvez savoir. Il vous faut aller très profondément à l'intérieur pour trouver la réponse face à cette situation particulière. Qu'est-ce qui est juste ici ? Il ne peut pas y avoir de réponse toute faite à cette question. Ce n'est pas possible. Ce n'est pas une réponse que vous pouvez trouver dans un livre, ni que quelqu'un d'autre puisse vous donner. Je serais dans la même situation si cela arrivait ici. Si quelqu'un

me confiait sa tendance à abuser. La même question se poserait à moi. Je ne peux pas vous dire par avance ce que serait la réponse, ce que je ferais, jusqu'au moment où la chose se produirait.

Il n'y a donc pas de réponse facile et certainement pas de réponse toute faite, mais ce à quoi je peux vous renvoyer, c'est à votre connaissance intérieure, laquelle ne provient pas du penser conceptuel, parce qu'à ce niveau, vous pouvez avoir des arguments pour et des arguments contre. Allez plus profond que le penser conceptuel et voyez si vous pouvez trouver là une réponse. Souvent, dans ce cas, c'est bien de formuler dans votre tête cette question pour laquelle vous n'avez pas de réponse. Lâchez ensuite la question et demeurez tranquille. La réponse peut ne pas venir tout de suite. Elle peut surgir quelques heures plus tard ou le jour suivant. Vous devez le refaire, formuler la question dans votre tête et lâcher la question en restant simplement en silence. La réponse arrive alors, à ce moment-là ou à un moment où vous l'attendez le moins.

C'est tout ce que je puis vous dire et je ne pense pas que quiconque puisse vous en dire davantage, parce que ce serait alors une chose extérieure toute faite qui ne serait jamais juste pour la situation réelle d'un moment donné. C'est donc tout ce qui peut être fait ici. Cela suggère, bien sûr, que vous soyez à même d'aller suffisamment profond dans le silence, dans le calme et de permettre alors à la connaissance d'être là. Aucune autre réponse n'est ici possible.

- Q. – Merci.
- E. – Merci.