Transcription
"Poches d'inconscience"

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

La pratique "observer les humains".

Il y a une petite pratique spirituelle que je recommande : aller dans un endroit public, comme dans un café, là où vous pouvez vous asseoir, dans un parc, et regarder les gens, regarder les gens. La différence entre les gens qui regardent ordinairement les autres et vous-mêmes qui allez les regarder, c'est que votre pratique consiste à ne plaquer aucun jugement ni aucune étiquette sur les autres. Vous leur permettez d'être comme ils sont, comme ils marchent, comme ils sont assis, quoi qu'ils fassent, et vous appréciez l'incroyable spectacle de la multiplicité des formes humaines.

Il n'y a ni bons, ni mauvais, ni quoi que ce soit. Simplement, vous leur permettez d'être et le mental ne les qualifient aucunement. Vous êtes là en tant qu'observateur innocent. C'est une chose magnifique qui affecte même le champ d'énergie là où vous vous trouvez. Vous apportez une fréquence différente, mais c'est une chose secondaire. Ne vous mettez pas à penser « Je suis ici pour apporter une fréquence différente ».

Soyez simplement là comme observateur vigilant. Vous commencez à aimer les autres humains. C'est une chose difficile pour certaines personnes. C'est facile d'aimer un chien. Oui, c'est habituellement plus facile d'aimer un chien qu'un humain, parce que le chien n'est pas embarrassé par un mental. Le chien ne vous juge pas. Son amour est inconditionnel. Il remue la queue. C'est facile d'aimer une telle créature. Les humains sont différents : « Tu es qui toi ? Qu'est-ce que tu veux ? Qu'est-ce qu'il me veut ? ».

C'est donc une belle pratique. Bien sûr, l'étape suivante va consister à regarder de la même façon les gens que vous connaissez très bien, quand ils se déplacent là où vous vous trouvez, à la maison ou partout ailleurs, ces gens avec qui vous partagez un long passé. Soyez alors présents, même avec les gens avec qui vous partagez beaucoup de passé. Mais votre pratique commence pour ainsi dire avec des étrangers avec qui vous ne partagez pas de passé et l'étape suivante, c'est avec les proches, les amis, la famille. Vous les observez simplement pendant de brefs moments sans vouloir quoi que ce soit.

Faites-le avec vos enfants sans leur dire : « Tu devrais faire ceci ! Pourquoi ne fais-tu pas cela ? ». Vous pouvez leur dire « brosse tes dents », c'est OK, mais observez-les. C'est magnifique. Vous incorporez une pratique de conscience dans votre vie quotidienne. C'est très plaisant. C'est si agréable ! Je le fais depuis de nombreuses années, observer les gens. Et l'on aime tout le monde. Peu importe à quoi ressemblent les gens. Tous représentent la forme humaine qui s'exprime de multiples manières.

Il est plus probable que les gens ne vous remarquent pas lorsque vous les observez dans cette présence silencieuse. Il est très rare que vous attiriez ainsi l'attention. Ce n'est peut-être pas très intéressant pour l'ego encore que certains egos sont mal à l'aise avec l'attention. Il y a deux états égoïques, l'un consiste à vouloir être vu et l'autre à avoir peur d'être vu. Ce sont deux facettes de l'ego. L'ego pourrait dire : « OK, je vais aller dans des endroits où les gens se regardent ».

Il y a longtemps, très très longtemps, je vivais en Espagne. C'était dans les années 60, quand j'étais adolescent. Cela a changé maintenant, mais à l'époque, tous les samedis soirs... Il y avait des cafés dans l'avenue principale, l'un à côté de l'autre. Tous les samedis soirs, les gens se mettaient sur leur trente-et-un et faisaient ainsi les cent pas sur l'avenue. Et les gens assis dans les cafés regardaient les

autres faisant les cent pas. Ensuite, les promeneurs prenaient place dans un café et en regardaient d'autres faisant les cent pas.

C'était l'activité agréable du samedi soir. Cela a changé maintenant. Les gens ne s'habillent plus. Mais vouloir être vu est une activité égoïque. L'inverse est la peur d'être vu : « J'espère que personne ne me regarde ». C'est également l'ego. Normalement, on pourrait croire que l'ego, c'est juste quelqu'un qui dirait « regarde-moi », mais l'inverse est tout aussi égoïque, celui qui est timide.

Il s'agit de dépasser les deux. Qu'importe que les gens vous regardent ou non. Si vous n'êtes pas là en tant que personne pensante, si vous êtes là en tant que présence, peu importe s'ils vous regardent. Cela n'ajoute rien à qui vous êtes, ni n'enlève quoi que ce soit à qui vous êtes. Même l'attention d'une centaine de personnes n'ajouterait rien à qui vous êtes en vérité. Pour l'ego, cela pourrait être une grosse affaire. Beaucoup d'egos aiment l'attention, excepté ceux qui en ont peur. Si vous êtes en situation d'être regardé, l'idée est de rester calme et présent, dépassant à la fois la timidité qui pousse à ne pas vouloir être vu et la fierté liée au fait que tout le monde vous regarde.

L'ego est narcissique. L'image de qui vous êtes dans votre mental qui est renforcée par les autres. C'est un fantôme imaginaire.

<u>Quelle est la réponse appropriée quand quelqu'un dit quelque chose de grossier ou dans le but de nous blesser?</u>

- Q. – Est-ce que tout le monde m'entend ?
- E. – Non, tout le monde vous regarde, mais personne ne vous étiquette de quelque façon que ce soit. Tout le monde est totalement présent et vous permet simplement d'être telle que vous êtes.
- Q. – Merci. Donc, ce avec quoi je me bats continuellement, ce sont les opinions des gens. Quand quelqu'un me dit quelque chose de brutal ou qui est censé faire mal, au lieu de me défendre, je me ferme et je ne réponds rien. Et plus tard, quand mon ego s'active, j'ai plein de pensées : « Pourquoi est-ce que je n'ai rien dit ? Maintenant, cette personne pense que je suis faible ». Cela m'atteint au point d'être déprimée ou j'anticipe : « OK, si cette personne me dit quelque chose dans deux jours, est-ce que je serai capable de m'exprimer ? ».

Ma question a donc deux parties. Quelle est la réponse appropriée dans cette situation où une personne dit quelque chose de brutal ou qui peut faire mal ? Quelle est la réponse appropriée ? Et comment puis-je en arriver au point où, après coup, cela ne me touche plus comme ça me touche ?

Eh bien, une pratique consiste à être transparent. Je ne recommande pas ça nécessairement de façon systématique. Cela dépend de la situation. Ça peut être quelque chose qui arrive une seule fois avec quelqu'un ou avec un étranger où l'on vous dit quelque chose de dur ou qui peut faire mal. Ça peut se produire dans la circulation. Quelqu'un peut vous traiter de « pauvre abruti ». Vous allez éprouver quelque chose en vous, à moins que vous ne soyez si présente et vigilante que cela vous traverse et vous continuez simplement à regarder.

Cela m'est arrivé quelques fois. J'ai roulé de nombreuses années en Angleterre avec une très vieille voiture. Il arrivait que des gens s'en moquent. C'était une voiture russe. En fait, elle n'était pas si vieille, mais les gens rigolaient quoi qu'il en soit. Parfois, quand j'étais arrêté aux feux, les gens qui me croisaient se mettaient à rire . . . Et habituellement, quand on est dans sa voiture, on est identifié d'une manière ou d'une autre. On n'est pas seulement soi-même, on est dans sa voiture et ainsi, si quelqu'un se moque de votre voiture, il se moque de l'ensemble, donc vous incluse. Une pratique magnifique consiste à être complètement vide, sans pensées et à regarder ces gens qui rient, par exemple. Ils se montrent alors très déconcertés, parce qu'il n'y a pas de réaction.

Devenir transparent à ce qui peut être déplaisant de sorte qu'il n'y ait personne là pour recevoir la remarque. Il n'y a alors rien qui vous heurte, cela vous traverse tout simplement.

- Q. – Qu'en est-il quand c'est une personne que l'on voit régulièrement ?
- E. - C'est une autre question ! Vous pourriez faire la même chose, mais ce serait la pratique d'un maître constamment éveillé à 100 % et il pourrait arriver même à un maître constamment éveillé à 100 % de dire certaines choses une fois ou l'autre. Vous pouvez répondre quelque chose qui est puissant sans vous perdre dans cette énergie : « Ce comportement n'est pas acceptable ». Évidemment, vous devez être prête à vous retirer si cela en arrive là. Il peut y avoir beaucoup de peur : « Je ne peux pas m'en aller et je n'ai pas envie de rester là. ». Si c'est votre chef, par exemple... Est-ce que c'est votre chef ?
- Q. – Non, ce n'est pas mon chef.
- E. – Non, mais d'autres gens au travail ?
- Q. – Oui.
- E. – Oui. Donc, pour affirmer clairement quelque chose aux autres, il faut également qu'il y ait la présence pour ne pas être sous l'emprise d'une grosse colère, mais néanmoins énergique. Si vous êtes présente, vous pouvez même utiliser la colère bien que ce ne soit pas facile. Il y a des situations où vous pouvez presque faire semblant d'être en colère. Parfois, vous devez le faire avec un enfant qui est sur le point de faire quelque chose de dangereux : « Ne va pas là ! ». C'est énergique, mais non pas agressif. Vous pouvez donc dire « Je trouve ton comportement inacceptable. Je ne veux plus que cela se reproduise ». D'autres mots peuvent vous venir. Et soyez présente. Exprimez ce que vous ressentez. Ne le refoulez pas. Si vous ne pouvez pas être vide, il est préférable de dire quelque chose plutôt que de le garder en vous pour y penser ensuite pendant des heures : « Ce que j'aurais pu dire ». Et vous répétez alors dans la tête toutes ces choses extraordinaires que vous auriez pu lui dire. Cela vous arrive probablement de temps en temps.
- Q. – Tout le temps.
- E. – Donc éventuellement sélectionnez une ou deux des choses que vous pouvez vraiment dire l'un de ces jours. Permettez-vous d'exprimer ce que vous ressentez. Et si ce n'est pas votre chef, est-ce qu'il y a plusieurs personnes qui font ça ou est-ce une en particulier ?
- Q. – C'est une personne en particulier.
- E. – Et est-ce que cette personne le fait également aux autres ?
- Q. – Oui et non. Je veux dire que cela dépend de la personne. Il y a peut-être une autre personne.
- E. – Oui. Certaines de ces personnes sont évidemment très malheureuses et c'est pourquoi elles ont besoin d'extérioriser leur souffrance en essayant de rendre malheureux quelqu'un d'autre. Donc, en même temps que vous vous exprimez, il vous faut vous rendre compte que vous êtes en relation avec quelqu'un qui est inconscient et probablement dans une forme de souffrance. C'est souvent le cas avec les enfants qui sont de petits durs. Ils se trouvent souvent dans un environnement très désagréable. Ils extériorisent toutes leurs frustrations quand ils sont avec d'autres enfants.

Il y a des gens qui conservent cette énergie toute leur vie. Ils sont continuellement en colère envers les autres et ils choisissent les cibles les plus faciles pour exprimer en fait leur souffrance. Ce sont les gens dont le corps de souffrance est très chargé. Il veut que les autres souffrent également. Il réclame plus de souffrance, il peut même vouloir des drames.

Mais on peut souvent arrêter des gens comme ça en leur faisant une ou deux remarques très claires. Il m'est arrivé d'être brutalisé à l'école et j'étais trop faible physiquement pour me défendre. J'aurais peut-être pu, mais je ne l'ai pas fait, sauf une fois. Quelqu'un m'avait fait tomber dans les escaliers. C'était l'élève dangereux le plus respecté de l'école. Il n'avait que 8 ans, mais tout le monde en avait peur. Cette fois, je me suis rebiffé et je l'ai frappé. Après ça, il m'a laissé tranquille. J'ai encore été brutalisé par d'autres, mais le pire d'entre eux m'a laissé tranquille. Mais ne frappez pas votre collègue !

Quoi que vous fassiez, la présence est nécessaire. Parfois, vous pouvez simplement retourner le commentaire qui vous est fait. Voyez ce qui vous vient spontanément. Or, la présence peut également

être très puissante. La présence n’est pas nécessairement un état passif. Donc, soyez aussi présente que vous le pouvez au travail et le comportement des gens peut changer sans même que vous fassiez quoi que ce soit. C’est l’épée de la présence. L’action spontanée juste surgit aussi de cette manière. Donc, accédez à cet état au travail et voyez alors l’action qui vous vient.

En règle générale, partout où il arrive, un étranger ou je ne sais quoi, une grande pratique consiste à ne pas se trouver là en tant que cible, mais dans une non-réaction totale. Ce cas est différent, parce qu’il se produit fréquemment. Faites-moi savoir comment cela se passe

- Q. – OK. Merci.

L'égo ne se renforce-t-il pas avec plus de conscience?

- Q. Tout d’abord, merci Eckhart d’être ici et de m’aider à être ici. J’ai fait l’expérience de la beauté à être présent et j’ai été très étonné de me surprendre à réagir avec un gros ego inattendu. Il m’a vraiment pris par surprise. J’ai fini par me demander si j’étais ou non réellement conscient. Ce serait ma question : est-ce que c’est normal ou non ? En fait, est-ce que l’ego se renforce avec plus de conscience ou est-ce spécifique à mon cas individuel ?
- E. De la colère occasionnelle, extrême ?
- Q. oui.
- E. – Cela n’était-il pas là avant ?
- Q. – C’était là avant sans nul doute et cela n’a pas besoin d’être extrême. C'est cette sorte de jugement constant. Parfois, cela s’estompe, mais cela revient quand je m’y attends le moins, en particulier après une méditation par exemple.
- - E. Tous ces vieux schémas ne disparaissent pas immédiatement, ni même quand on devient présent. Ils ont leur propre dynamique. En particulier, des schémas de ce genre peuvent être associés à des résidus émotionnels, ce que nous appelons le corps de souffrance. Ils peuvent se manifester encore longtemps alors que la présence est déjà là. Ils peuvent refaire surface. Permettez-moi de vous poser cette question : quand la colère arrive, est-ce qu’elle est précédée par certaines pensées ou arrive-t-elle si subitement que vous ne sachez même pas d’où elle vient ? Est-ce qu’il y a d’abord des jugements sur une situation ou sur une personne et ensuite la colère ?
- Q. – En général oui et il y a un certain thème avec. Avec l’attente que les gens soient conscients de leur environnement, moi inclus. Parfois, je vois la chose arriver, mais le plus ennuyeux, c’est quand elle est complètement inattendue.
- E. Et juste après, vous en êtes conscient, juste après.
- Q. – Oui et parfois pendant.
- E. – Oh, pendant ! Habituellement, après la colère ou toute réaction inconsciente concernant le corps émotionnel ou certains schémas mentaux, la conscience tarde à revenir. Après qu’ait disparu l’énergie de l’attaque du corps de souffrance – disons-le comme ça – cela peut prendre du temps pour certaines personnes. Après une grosse attaque du corps de souffrance, l’énergie reste pas mal de temps et disparaît progressivement. Cela peut prendre une heure, deux heures, trois heures, un jour. Finalement, vous vous réveillez et vous dites : « Qu’est-ce que c’était tout ça ? ». Le temps entre l’événement réel et le retour de la conscience a tendance à se raccourcir quand on devient conscient. Ensuite, immédiatement après que cela arrive, même si l’énergie est toujours là, mais moins intense, vous commencez déjà à être conscient de ce qui s’est passé. Ensuite, vous avez fait un bond en avant quand vous en devenez conscient en étant en train de le vivre. Et c’est là où vous en êtes désormais, parfois. En pleine crise, il y a déjà une conscience : pourquoi cela arrive-t-il encore ? C’est ça, pour vous ?
- Q. – Oui.
- Q. – Donc, l’étape suivante, et c’est ma prédiction pour vous... Je ne fais pas beaucoup de prédictions, mais je sais comment cela progresse. La conscience est là au moment même où la colère survient, juste avant qu’elle s’extériorise, s’exprime. Quand surgit l’impulsion de la colère, la conscience est là. À ce moment-là, vous avez le choix. Vous l’exprimez, vous ne la réprimez pas, mais quoi que vous en fassiez : . . . Vous faites quelques pas, vous allez quelque part, vous respirez ou vous

êtes là en tant que la présence et vous la laissez passer à travers vous. Vous avez alors le choix quand elle arrive et avant d'exploser.

L'étape suivante après ça, l'impulsion devient moins forte qu'avant et vous la remarquez. Elle arrive juste comme . . . Et immédiatement, vous êtes là en tant que présence et à la lumière de la présence, elle . . . Elle rencontre la lumière de la présence et elle se dissout . . . Donc, c'est magnifique si vous êtes maintenant conscient pendant que cela arrive. Et comme je l'ai dit, vous remarquerez très bientôt que vous êtes conscient juste avant que la colère soit extériorisée. Soyez patient avec vous-même.

Cela mis à part, il peut bien sûr arriver que certaines personnes pensent aller plus mal à mesure que la conscience se développe. En fait, ils sont seulement plus conscients de ce qui est déjà en eux depuis de nombreuses années. C'est une question que les gens me posent souvent : « Est-ce que je vais plus mal ? J'ai l'impression de débusquer tant de choses en moi qui sont encore dysfonctionnelles ou des schémas réactionnels ».

Non, vous en êtes seulement plus conscients désormais. C'est ainsi dans beaucoup de cas. Vous devenez plus conscient de tout cela. Maintenant, vous voyez cela ; avant, vous étiez cela. Il y a une énorme différence entre « voir un schéma en soi » et « être le schéma », être utilisé par lui, fusionner avec lui, l'extérioriser totalement. C'est magnifique si vous pouvez le voir.

En plus de tout cela, il peut aussi arriver, alors que la conscience commence à s'écouler dans beaucoup de domaines de votre vie, les relations par exemple, que l'ego, joint peut-être au corps de souffrance, se retire dans un coin de votre existence, s'y installe de façon très déterminée. Il dit : « Je ne partirai pas d'ici ». Le reste de votre vie peut témoigner d'une grande amélioration. Les relations se passent dans la présence. Il y a de moins en moins de conflits, une paix intérieure, mais il y a un domaine, un petit coin où l'ego et le corps de souffrance tiennent bon. Tout l'ego prend refuge dans un coin. Par exemple, cela peut être une personne dans votre vie contre qui vous conservez du ressentiment. Pour tout le reste, ça va bien. Vous pardonnez tout le monde, mais il y a cette personne et dès que vous y pensez ou si elle est mentionnée, un flux énorme d'inconscience vous envahit. Cela n'a pas besoin d'être une personne. Cela peut être un domaine, un groupe de gens où il n'y a pas eu de pardon et l'inconscience s'y est réfugiée. Cela peut être l'argent. Tout va bien tant qu'on ne parle pas d'argent. Dès que le sujet revient sur la table, votre banque, votre plan de retraite, votre salaire, vos investissements à Wall Street, ou le président de Goldman Sachs ou je ne sais quoi, quand vous êtes au téléphone et qu'il est question d'argent, vous plongez immédiatement dans l'inconscience et vous devenez très désagréable : «Comment ça les actions baissent ? Comment est-ce possible ? ». Et les trois dernières semaines, cette personne était absolument présente et dans le pardon, mais voilà, quelqu'un a tout à coup parlé d'argent ! Cela fait remonter la vieille peur qui a été là depuis si longtemps, la peur pour sa survie. Cela pourrait bien sûr être n'importe quel domaine qui soit utilisé comme poche obscure en vous pour permettre à l'inconscience de subsister, quelque part dans votre vie. Et cela peut être si obscur que vous pouvez même l'ignorer. Vous devez interroger vos amis ou votre famille. C'est évidemment là où vous devez être très vigilants. Vous savez que vous allez vous occuper d'argent, si c'est votre domaine d'inconscience, ou que vous allez avoir affaire à telle personne, si c'est cet autre exemple... « OK, il faut que j'appelle mon conseillé financier, OK, présence absolue : où en sont les actions ? Elles ont perdu 20 %, en un jour. OK, je vous entends. C'est ce qui est. Il y aura peut-être une amélioration la semaine prochaine, pensez-vous ? Vous ne pensez pas ? Eh bien, il faut faire avec ! S'il n'y a pas d'amélioration, il se pourrait que j'en vende quelques-unes la semaine prochaine. »

Et bien sûr, votre interlocuteur pourrait dire : « Oh, la semaine prochaine, ce sera trop tard ! ». « Eh bien, on verra ! » Vous restez présent, ressentez l'énergie intérieure de votre corps. C'est OK. Je suis toujours vivant. Vous êtes présent avec une grande attention. C'est un peu comme manier quelque chose de brûlant. C'est la façon dont vous vous occupez du dernier domaine d'inconscience dans votre vie et si vous deviez vous perdre, ce pourrait être excellent si vous pouviez vous réveiller alors que vous êtes en train de crier au téléphone . . . « Ah ah, c'est revenu ! ». Cela ne veut pas dire que vous avez échoué. Au contraire, vous êtes là maintenant. Quand vous découvrez un schéma dysfonctionnel

inconscient, cela ne veut pas dire que vous êtes en échec. Cela veut dire que vous êtes présent. C’est toujours magnifique de le voir en soi.

Merci.