Transcription

"La Présence et les parents, etc."

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

Comment pratiquer la Présence en compagnie de parents difficiles?

Y a-t-il encore une question qui n'a pas disparu ?

- Q. – Elle n'a disparu que partiellement.
- E. – Disparu partiellement !
- Q. – Bonjour Eckhart. Ma question porte sur ma relation avec mes parents. Par la pratique et la présence, j'ai ressenti de l'amour pour eux, après de nombreuses années sans cet amour et en culpabilisant de ce fait, mais j'ai toujours énormément de mal à les rencontrer. Quand je les rencontre, quand on se trouve dans la même pièce, même si j'essaie d'être consciente de ma respiration et de mon corps subtil, après un moment, j'ai des attaques terribles du corps de souffrance.
- E. Est-ce que c'est déclenché par quelque chose qu'ils disent ou... ?
- Q. – Je ne peux même pas le dire. Parfois, tout peut très bien se passer. Ma mère quitte la pièce et je m'effondre. Et je ne sais pas ce que c'est.
- E. Avoir des parents, ça peut être difficile ! J'en sais quelque chose. C'est pareil avec des parents américains.

Donc, à un certain niveau, il y a déjà de l'acceptation, au niveau mental, l'acceptation de qui ils sont, l'acceptation de leurs limites. Ils se comportent comme ils se comportent. Le corps de souffrance est bien sûr toujours en vous et il réagit. Il se peut aussi que l'acceptation mentale ne soit pas non plus complète pour voir qu'ils se comportent comme ils se comportent, qu'ils parlent comme ils parlent, non pas à cause de ce qu'ils sont, mais à cause de leur conditionnement passé, ce qui veut dire que leur conditionnement mental émotionnel s'exprime à travers eux. Ils n'y peuvent rien.

S'il n'y a pas suffisamment de présence, tout le monde est contrôlé par son conditionnement mental émotionnel. On n'y peut rien. On souffre de cette maladie qui est l'identification au conditionnement inconscient. Je ne suis pas le seul à parler ici de maladie. Même dans les anciens enseignements du zen, on parle parfois de la maladie du mental et il y a des maîtres zen qui ont dit qu'ils étaient là pour guérir la maladie mentale, que le zen consistait à guérir cette maladie mentale.

Donc, au niveau mental, quand vous êtes avec eux, vous devez savoir continuellement que ce que vous observez n'est pas qui ils sont. Vous observez une forme de conditionnement mental. En dessous, il y a l'être et vous pouvez parfois en avoir un aperçu. Ma mère était également pas mal identifiée à son mental et de temps en temps, je la regardais dans les yeux et quand elle cessait de parler pendant un moment, il y avait tout à coup une lumière qui transparaissait.

Autrement dit, le mental prend une respiration après avoir parlé sans arrêt pendant dix minutes . . . Et je pouvais voir alors pendant un moment son être qui transparaissait. Et j'ai une ou deux photos où son être transparaît. Ensuite, il s'obscurcissait à nouveau. Et l'on avait alors droit aux mêmes suspicions, lamentations, accusations, tous ces trucs qui vont avec le penser inconscient.

Donc, au niveau mental, vous devez savoir... Soyez suffisamment présente pour ne pas oublier que ce que vous observez n'est pas qui ils sont, mais que vous observez le passé en eux, le conditionnement. Viennent alors les émotions que vous ressentez. C'est bien sûr votre passé, le passé qui vit en vous

provenant de votre enfance : tout ce qu'ils ont fait ou n'ont pas fait. Ils n'y pouvaient rien, parce qu'il n'y avait pas suffisamment de présence pour changer cela.

Pour vous, il y a donc là de quoi trouver l'acceptation. En les acceptant, vous acceptez aussi ce que vous ressentez dans l'instant. On ne sait pas nécessairement ce que c'est : est-ce de la tristesse, de la colère, de la lourdeur ou tout ça à la fois, un désir de fuir, une contraction ou je ne sais quoi. Ce qui est là est là et vous n'avez même pas besoin de l'analyser. Il vous suffit de sentir tout le champ d'énergie impliqué. Ce n'est pas agréable. C'est le passé en vous.

Vous avez observé le passé en eux qui s'extériorise et vous ressentez le passé en vous. Qu'allez-vous faire avec ces deux passés ? Vous avez le passé à l'extérieur, avec eux, et le passé ici, en vous. Seule la présence peut dissoudre le passé. Vous devez donc accéder au pouvoir de la présence en vous-même. Et comment est-ce que vous faites ça ?

La façon rapide dans une situation comme celle-ci est l'acceptation de ce qui se présente à l'intérieur ou à l'extérieur dans l'instant présent. Vous acceptez que c'est ce que vous ressentez, que c'est ce qu'ils font ou ce qu'ils disent. C'est l'acceptation de l'intérieur et de l'extérieur, de ce qui se passe quoi qu'il en soit. Vous l'acceptez ou vous souffrez. D'une certaine façon, si vous n'acceptez pas, vous souffrez davantage. Si vous ne voulez pas sentir ce que vous sentez, il y a plus de souffrance, parce que vous résistez.

Essayons de décrire l'effet de l'acceptation. Disons qu'il y a ici le champ émotionnel et ce n'est pas agréable . . . L'accepter revient simplement à se dire : « OK, c'est ce qui est. Je peux sentir ceci ou cela ». J'y mets là des mots, mais l'acceptation n'a plus besoin de mots après un certain temps. Il vous suffit de voir ce qui est, d'être avec ce qui est. À ce moment-là, il y a un peu d'espace qui s'ouvre autour de cette émotion, un peu d'espace. L'espace provient de votre acceptation. L'acceptation lui donne son espace et c'est déjà une parcelle de libération. Vous lui avez donné un peu d'espace en vous-même tandis que vous dites : « Oui, c'est ce qui est ».

Et c'est quelque chose de magnifique : à la fois, vous leur avez donné de l'espace, extérieurement, pour être, et vous vous êtes donné à vous-même de l'espace, intérieurement. Ensuite, vous pouvez remarquer que vous vous sentez déjà un peu mieux qu'avant, parce qu'il y a de l'espace autour de l'émotion. Ensuite, vous allez encore plus profondément et vous acceptez davantage.

Vous continuez d'accepter et l'espace grandit un peu autour de l'émotion. Vous rencontrez alors un phénomène étrange : une émotion désagréable qui existe dans un champ spacieux, pour ainsi dire, avec un champ spacieux qui l'entoure. Et vous réalisez que qui vous êtes, c'est ce champ. Vous pouvez permettre à cette émotion d'être dans ce champ et vous pouvez permettre à vos parents d'être là, de dire ce qu'ils disent et de faire ce qu'ils font. Ils répètent le passé. L'espace se présente alors.

L'acceptation apporte donc l'espace et l'espace est la transcendance du conditionnement. L'espace est la transcendance du passé, la transcendance de la personnalité, de la personne, et c'est la libération, l'espace. C'est la pratique. Et pour pratiquer, le meilleur endroit est avec vos parents. Il y a beaucoup d'autres endroits où vous pouvez pratiquer, mais vous atteindrez la maîtrise ultime en pratiquant avec vos parents. C'est la remise du diplôme. Vous êtes diplômée. C'est le doctorat ès présence.

Cela dit, n'en faites pas trop. Ne dites pas : « OK, je vais passer une semaine avec mes parents ». Non, c'est trop. C'est trop. D'abord, trouvez des moments plus courts. Par exemple, « Je vais y aller pour le café et la tarte ». C'est ce qu'ils aiment. En tout cas, ma mère aimait ça. « Je viendrai pour le café et la tarte. Je resterai une heure ». Je ne sais pas ce qu'il en est pour vous pratiquement, mais c'est juste un exemple. Donc, vous vous donnez une heure de pratique. C'est peu. Et vous le savez : « C'est juste une heure. Je devrai être présente pendant une heure ». Et c'est votre pratique spirituelle.

Comme vous le savez, j'ai cité Ramdas dans le livre : « Si vous vous croyez illuminés, passez deux semaines avec vos parents ». « Deux semaines », le test final. Donc, bonne pratique ! Merci.

Eckhart, N'avez-vous jamais pensé offrir un commentaire ou une nouvelle traduction du Nouveau Testament?

- Q. – Bonjour. Je me demande pourquoi vous ne proposez pas des commentaires ou peut-être une traduction du Nouveau-Testament. J'ai trouvé que l'exemple où vous parlez des choses que le Christ a dit dans votre livre était très éclairant et très différente de tout ce que j'avais pensé. Je veux dire que vous exprimez les choses en termes de conscience du Christ comme « le royaume des cieux est en vous » et "tends l'autre joue" ont des significations assez différentes dans la façon où vous l'expliquez. Je pose donc cette question, parce que le Nouveau-Testament est très important pour beaucoup de gens et touchent tellement de vies. Il semble que les gens savaient vraiment de quoi il s'agissait. Donc ce que vous dites peut avoir beaucoup d'impact.
- E. – Vous voulez donc que j'écrive un livre, un autre livre. Merci. C'est drôle que vous disiez ça. Depuis quelques années, j'ai à l'arrière-plan l'idée que je pourrais écrire un livre là-dessus. Si j'écris un nouveau livre – et je ne sais pas si cela arrivera (je veux dire que je n'écris pas. Cela vient tout seul en quelque sorte) – cela pourrait bien être ce livre.

Il y a là beaucoup de belles vérités qui sont bien sûr obscurcies par une mauvaise compréhension, une déformation et la manipulation de beaucoup de gens. Or, il y a là une essence qui est très précieuse. En outre, si le christianisme doit survivre, un approfondissement est nécessaire. Il y a bien sûr beaucoup de livres qui ont été écrits pour démythifier le christianisme ou Jésus. Oui, d'un côté, il a besoin de démythification, mais la démythification peut aussi avoir des résultats désastreux, par exemple quand les gens plaquent leurs propres limites sur ce qu'ils lisent. Ils ne voient pas la valeur ultime intrinsèque.

Il y a des livres sur Jésus en tant que révolutionnaire politique, en tant que réformateur social, en tant qu'homme avec un message simple "soyez simplement bons les uns envers les autres", ce qui est vrai bien sûr, mais c'est beaucoup plus profond. Si j'écris un autre livre, s'il doit être écrit à travers moi, la démythification aura sa place, mais le sacré ne sera pas perdu, c'est-à-dire l'essence, parce que même dans la mythologie, il y a une essence sacrée.

Dans l'histoire, jusqu'à récemment et encore de nos jours, beaucoup de choses exprimées dans des états de conscience supérieurs ont besoin du contexte d'histoires. L'histoire doit être imprégnée de la vérité et c'est ainsi que cette dernière est véhiculée. De nos jours, cependant, beaucoup n'ont plus besoin d'histoires. On peut leur montrer la vérité et c'est peut-être ce que Jésus voulait dire en affirmant : « Vous ferez les œuvres que j'accomplis et vous en ferez de plus grandes ».

Or, il faut que le temps soit venu. Pourquoi Jésus n'a-t-il pas accompli ces œuvres plus grandes ? Eh bien, il savait que les gens n'étaient pas prêts pour cela. Il lui fallait enseigner à travers des histoires et toute sa vie a participé à la mythologie et au mythe qui recèle également une vérité puissante. Cette vérité doit être montrée, retirée de l'histoire, sans pour autant détruire l'histoire qui peut être utile à certaines personnes. C'est un équilibre à trouver tranquillement. Cela permet un approfondissement. L'histoire peut subsister s'il le faut. On ne sait pas ce qu'il en sera d'ici deux autres millénaires. Rien de ce qui est forme ne subsiste à jamais. Il se peut que l'histoire soit transformée en quelque chose de complètement différent.

Comme faisant partie de nos rencontres pour la télévision Internet – on appelle ça « la télé E.T. » - je parle parfois de certains livres. Je discute d'un livre avec le groupe. On a discuté sur le Tao-tê-King, sur les Méditations de Marc Aurèle, sur Emerson. Et deux de ces livres sont très anciens. Les Méditations ont 2000 ans. Le Tao-tê-King a 2600 ans. Et ils sont toujours vivants. Il y a maintenant de bonnes traductions modernes, ce qui est d'une grande aide.

Cela veut dire – j'espère que cela ne sera pas nécessaire... Nous étudions le Tao-tê-King qui a été écrit il y a 2600 ans. Cela voudrait dire, si c'est toujours nécessaire, qu'en l'an 4600, des gens pourraient lire « Le pouvoir du moment présent ». J'espère que non. J'espère qu'il sera complètement oublié, parce que les choses seront devenues si évidentes que le livre ne sera plus nécessaire depuis bien longtemps.

On le trouvera peut-être encore dans des musées. Les gens le regarderont et diront : « Regardez, il leur fallait parler de ces choses, parce que les gens n'en avaient aucune idée. Quelqu'un avait dû écrire un livre sur les choses les plus évidentes. C'est à ce point qu'ils étaient dans l'erreur ». Et peut-être même pas, parce qu'ils pourraient ne plus avoir aucun intérêt pour le passé. Qui sait ?

Merci pour votre encouragement !

Comment rester présent avec un être cher en grande souffrance?

- Q. – Bonjour Eckhart. Voici ma question : comment demeurer présent quand le présent dans lequel vous êtes est si douloureux et rempli de souffrances. Quand quelqu'un qu'on aime beaucoup souffre terriblement ? Je me suis retrouvée dans cette situation et je n'avais pas envie d'être dans le moment présent. Je voulais m'en détourner. La seule chose qui m'amenait au-delà du moment présent, c'était imaginer un futur où tout irait bien à nouveau ou le paradis pour ne pas être témoin de la souffrance. Elle m'était insupportable. Je n'y trouvais pas la paix . J'essayais et c'était extrêmement pénible et difficile de rester présente.
- E. – OK, OK. La libération de la souffrance ne se trouve évidemment pas dans la situation elle-même. On doit se tourner vers l'intérieur de façon suffisamment profonde. On ne peut pas transformer la situation elle-même. Elle est pénible. Je ne sais pas de quoi il s'agit pour vous. Il peut ne pas être nécessaire que vous en parliez. Je ne veux pas vous faire repenser à tout ça à moins que vous vouliez en parler.
- Q. – Ma sœur.
- E. – Votre sœur !
- Q. – Oui. Elle a eu le cancer, le cancer du sein. Ça a été très dur. Elle a eu des complications, des infections avec la chimio. Et elle a été merveilleuse et heureuse, elle ne le montrait pas mais je la voyais tellement souffrir.
- E. – Oui.
- Q. – Parfois, elle ne pouvait pas parler. C'était terrible. Et tout ce qu'ils lui faisaient pour essayer de la sauver plusieurs fois. Je voulais fuir ça, mais il fallait que je sois là pour elle. Je lisais vos livres et j'essayais d'être présente. Je sais que je ne pouvais pas changer la situation. Je pouvais être là pour elle. C'était le seul moyen de l'aider, mais je ne pouvais pas supprimer la douleur, ni sa peur. Elle avait très peur. Je voulais fuir. Je pensais au futur. Je ne voulais donc pas rester présente. C'était difficile de rester présente.
- E. oui. Merci.

Parfois, accepter veut dire « accepter l'inacceptable » et c'est là un exemple de ce qui peut arriver et qui semble impossible d'accepter. Or, cela arrive et il y a bien sûr des millions de gens dans le monde qui endurent une telle douleur. Cela ne rend pas la chose plus facile, mais c'est un fait et beaucoup d'autres subissent d'autres sortes d'épreuves douloureuses. Il y a des gens qui endurent ça et il y a leur entourage qui veut les aider, comme vous-même. Vous voulez supprimer la souffrance. Vous ne voulez pas voir autrui souffrir et vous ne pouvez rien faire.

La seule façon de faire est de trouver un endroit en vous-même où vous contactez quelque chose qui est plus profond que tout ce qui a une forme, la vie même en vous. Fermez les yeux et trouvez cela, non pas nécessairement maintenant, mais dans une situation difficile, pour aller assez profond et sentir

la vie que vous êtes, parce que la vie que vous êtes au-delà de la forme, la conscience même que vous êtes qui pénètre tout le corps et même bien au-delà, c'est aussi la vie qu'est l'autre personne.

La même chose s'applique pour une personne mourante. C'est une autre chose qui peut parfois être très douloureuse, en particulier quand la mort semble venir trop tôt. Même quand la personne mourante est âgée, cela peut être douloureux, mais quand c'est une personne plus jeune qui n'est pas censée mourir, pourrait-on dire, quand vous êtes auprès d'elle... Pour la personne mourante, c'est bien sûr une expérience différente. Si elle a, dans son existence, ne serait-ce que la plus petite compréhension de l'acceptation, de l'abandon, du silence, elle pourra alors y accéder et aller très profond.

Parfois, c'est plus difficile pour l'entourage que pour la personne mourante ou qui est très malade. Il vous faut avoir une attention plus profonde. Admettons que vous soyez avec votre sœur, avec une personne mourante ou très malade. Le mental dit : « Je devrais dire quelque chose. Je devrais l'aider ». Or, il n'y a rien que vous puissiez FAIRE, mais vous pouvez ÊTRE. Vous pouvez vous tourner plus profondément dans l'être. Il s'agit en fait d'être dans le silence. Disons que vous êtes assis près de son lit ou que vous lui tenez la main. Abandonnez l'idée de faire. Quand ma mère est tombée malade et que son corps s'affaiblissait tandis qu'elle prenait de l'âge, elle continuait de me demander : « Qu'est-ce que je dois faire ? ». Il n'y avait là rien à faire. Tel était le vieux conditionnement dans son esprit.

L'esprit occidental en particulier vous dit que vous pouvez faire quelque chose pour changer la situation, que vous pouvez faire quelque chose pour y remédier, que vous devez être capable de faire quelque chose. Dans les hôpitaux, il n'est question que de faire, mais arrive le moment où il n'est plus possible de faire quoi que ce soit. L'esprit occidental ne peut pas comprendre ça. Il continue de vouloir faire et il inflige ainsi parfois plus de douleur. Pourquoi veut-il faire quelque chose quand tout ce qu'il fait ne peut que causer plus de douleur ? C'est parce qu'il ne connaît rien d'autre. Je parle de l'esprit occidental, parce que nous nous trouvons en Occident. Même en Orient, on a adopté l'esprit occidental.

Être n'est pas reconnu en Occident comme ayant une réalité ou une valeur, mais vous devez vous tournez là. Si vous ne l'avez pas fait avant, avant que la situation devienne si difficile, elle représentera une aide. Même si vous n'en avez jamais entendu parler, cela sera toujours possible.

Toute personne qui est ici, tout le monde aura à faire face au fait de se trouver auprès d'un proche mourant ou, tôt ou tard, au temps de notre propre mort imminente. Et à ce moment-là, en se trouvant auprès d'un être cher qui meurt ou dont la mort est proche, si vous ne vous êtes pas tournés vers l'être, ne l'avez même pas touché, cela pourra être difficile d'en faire l'expérience. Or, si vous l'avez touché au cours de votre vie, comme c'est le cas pour chacun d'entre vous et beaucoup ont fait plus que le toucher... Toute forme de souffrance intense qui affecte l'un de vos proches ou vous-mêmes permet un énorme approfondissement. Elle vous force à aller plus profond. Vous devez être profonds dans une telle situation. Si vous n'êtes pas profonds, vous souffrez énormément.

Or, en étant profonds, vous souffrez encore. Vous souffrez en surface : vous pleurez ; vous ressentez de la tristesse et de la douleur. Mais sous cette souffrance, vous pouvez tout à coup sentir un calme, une immensité, en vous-mêmes pour ainsi dire. C'est en dessous. Vous pleurez donc à l'extérieur, mais il y a une acceptation sous-jacente. Vous contactez ce qui est intemporel et indestructible. On peut dire que c'est la conscience elle-même, l'essence même de toute vie. Vous êtes cela. C'est en vous. L'essence même de toute vie est en vous tout comme elle est en l'autre personne.

Et c'est donc là où vous allez en étant près d'une personne mourante ou dans une grande souffrance ou avec vous-mêmes si c'est à vous que cela arrive. Il vous faut être profonds. Vous êtes déjà profonds, mais il vous faut connaître cette profondeur. Et ici, nous mourons bien sûr - c'est pourquoi nous sommes ici – avant que la mort nous saisisse. Nous nous approfondissons alors que nous sommes ici, nous allons plus profond pour atteindre l'éternel, pour atteindre ce qui est au-delà de la mort, ce que le Bouddha appelle amaravathi, l'endroit éternel, l'endroit sans la mort. C'est avec cela que les

bouddhistes s'approchent le plus de ce que d'autres appellent « Dieu ». Ils disent « pas de mort » et ne mentionnent pas le mot Dieu, parce qu'on pourrait en faire un concept et se mettre à y croire. C'est un substitut.

Avec l'indication « il n'y a pas de mort », on finit par le sentir et cette expérience est Dieu sans avoir besoin de dire « Dieu ». Dieu est un concept. Trouvez ce qui n'a rien à voir avec votre forme, ni la forme psychologique, ni la forme physique. Et c'est juste là, sous-tendant toute chose, ici. C'est pourquoi nous sommes ici. Nous mourons donc ici de sorte que quand la mort se présente à nous, cela soit beaucoup plus facile. Après avoir été ici, je crois qu'il vous sera également plus facile de parvenir à l'acceptation de la nature extrêmement impermanente de toutes les formes, y compris la vôtre et la nôtre. Elles peuvent partir à tout moment et quand elles commencent à disparaître, cela peut être très douloureux. Elles peuvent ne pas disparaître pendant un temps, mais c'est douloureux.

Toutes les formes sont impermanentes, les formes physiques, toutes les autres formes, les corps. Ce fait même de l'impermanence est devenu l'un des principes essentiels du bouddhisme. C'est l'enseignement bouddhiste de l'impermanence. Anicha est le terme pali. C'est tout à fait étonnant de réaliser que le monde n'est pas aussi solide qu'il paraît. C'est un peu comme ça . . . Des formes oniriques apparaissent pendant un temps et disparaissent. Tout ce qu'on regarde, toutes les structures, les corps... La solidité que nous semblons voir dans le monde est une illusion et la nature permanente de la réalité absolue de la personnalité individuelle est une illusion, mais si vous allez assez profond en vous, vous pouvez sentir cette même profondeur en votre sœur.

Quand vous faites cela, le mental est calme. Vous ne pouvez pas le faire avec le mental. Vous ne pouvez pas le faire avec le penser. Vous pouvez le faire dans le silence absolu, dans le silence vigilant. Vous embrassez le silence vigilant et vous vous tournez vers votre sœur. Simplement, vous la regardez ou vous la touchez. Vous pouvez même ne pas faire ça, être juste assise là et vous sentez alors la même chose en votre sœur.

Cela s'appelle parfois « la guérison ». Vous ne faites rien en tant que tel. Vous ne vous dites pas « je dois guérir ma sœur ». Non, mais il y a une guérison profonde qui se produit alors. Que cela résulte en une guérison physique, nous n'en savons rien, mais une guérison est un éveil de la présence en l'autre. C'est là où vous l'aider véritablement, si vous éveillez cela en l'autre, mais ce n'est pas vous qui le faites. Vous permettez seulement que cela se produise à travers vous. C'est la beauté de la chose.

Donc, y a-t-il quelque chose que vous puissiez faire ? Eh bien, je n'aime pas appeler ça « faire ». Ce n'est pas du « faire », mais disons les choses comme ça, disons que c'est faire quelque chose. Oui, il y a quelque chose que vous pouvez faire, Vous pouvez aller profond dans l'être. C'est ce que vous pouvez faire, très profond. Le mental se calme et vous atteignez l'autre ou le calme atteint l'autre . . . Il se peut que vous continuiez de pleurer, parce que c'est la surface, et vous la touchez intérieurement. Vous rencontrez alors la paix et tout ce qui arrive est bien. C'est votre méditation. Et finalement, il vous faut le faire avec vous-mêmes, que ce soit l'année prochaine ou dans cinquante ans. À un moment, la mort survient et dit : « Es-tu prêt ?». Vous pouvez répondre : « Je suis prêt depuis longtemps. En fait, il y a longtemps que je suis mort. Tout est donc bien ».

- Q. – Merci.