

"Questions sur Eckhart"

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

- Tami Simon – Eckhart, vous avez maintenant eu la possibilité de répondre à plus d'une centaine de questions posées par des membres de la communauté Eckhart Tolle TV et nous allons commencer avec d'autres questions. Or, aujourd'hui, ce dont j'ai envie, c'est vous entendre parler de vous, de votre expérience. La plupart des questions ont concerné les membres de notre communauté et leur processus d'éveil, mais dans votre cas, l'éveil n'a pas vraiment été un processus.

Ce fut, si vous permettez, une rénovation ou une restructuration soudaine complète générale de votre être. Et aussi important que fut cet événement, cet événement rare en fait dans la vie humaine, vous n'avez écrit là-dessus que quelques paragraphes dans « Le pouvoir du moment présent », mais je ne vous ai jamais entendu raconter l'histoire de votre éveil et c'est là où j'aimerais commencer, si vous voulez bien, et de façon aussi détaillée que possible.

- Eckhart – Eh bien, il y a un arrière-plan de plusieurs années d'un état intérieur d'anxiété et de dépression à partir de mes vingt ans. Je suis allé tardivement à l'université, parce que je n'avais aucune qualification au départ. J'avais quitté l'école à 14 ans. Plus tard en Angleterre, j'ai donc obtenu la qualification pour entrer à l'université peu après mes vingt ans tout en ayant en même temps un travail à temps complet. Et à l'époque, peu à peu, la dépression et beaucoup d'anxiété se sont déclarées.

Les niveaux universitaires se sont très bien déroulés. Je travaillais très dur, mais je n'en étais même pas vraiment conscient à ce moment-là. Plusieurs années après, j'ai rencontré un étudiant d'une autre faculté qui m'observait et me dit : « Oh, tu es toujours en train de travailler. Tu restes jusqu'à minuit à la bibliothèque et je n'en reviens pas ». Je me suis alors rendu compte que je devais effectivement travailler très dur. Or, ce qui me motivait, c'était la peur, l'anxiété à l'idée de mal faire. Ce n'était donc pas plaisant. J'étais animé par l'anxiété. Après avoir été diplômé, j'allais très bien ; j'ai été content pendant deux ou trois semaines et la dépression est revenue, même pire qu'avant.

Et cette nuit est arrivée. Je vivais dans une petite chambre meublée, comme on en voit en Angleterre, à Londres. J'avais fini mon cursus universitaire et je ne savais pas quoi faire ensuite. Et cette fameuse nuit, je me suis réveillé avec un mental très actif, mais à ce moment-là, j'étais évidemment mon mental. J'ignorais qu'il y avait un mental actif, parce que j'étais les processus mentaux qui me maintenaient réveillé et qui me disaient les nombreuses raisons que j'avais d'avoir peur, l'incertitude du futur, comment j'allais gagner ma vie, est-ce que j'allais y arriver, etc.

J'étais mécontent d'être qui j'étais comme personne, inadaptée, etc. Il y avait donc cette activité mentale incessante, là encore cette nuit-là, elle provoquait une effroyable anxiété au point où j'avais du mal à respirer et où je me sentais complètement isolé du monde extérieur que j'éprouvais comme étranger. Je me rappelle avoir regardé les

objets dans la pièce, ils me semblaient complètement étrangers à moi.

Des années après, j'ai lu un roman que je ne me rappelle pas beaucoup, mais un ressenti similaire y était décrit et je l'ai reconnu. C'était « La Nausée » de Jean-Paul Sartre, l'angoisse existentielle. C'était ce que j'avais éprouvé.

Il y avait donc une tristesse profonde et de la peur, et alors que j'étais allongé dans mon lit, m'est venue la pensée que le poids de la vie n'était plus possible. Je n'en pouvais plus. Et arriva la pensée « Je ne peux plus vivre avec moi-même ». Cette pensée s'est répétée quelques fois jusqu'au moment où j'ai perçu la pensée, où j'en suis devenu conscient en tant que pensée. « Je ne peux plus vivre avec moi-même », qu'est-ce que cela veut dire ?

Il doit y avoir deux « moi » ici, parce que si je ne peux pas vivre avec moi, qui est ce « je » et qui est ce « moi ». Je regardais cette formulation que mon mental avait créée, « Je ne peux pas vivre avec moi-même » et j'ai vu sa bizarrerie. Je m'étais coupé en deux et donc, qui suis-je et qui est le « moi » ? Et cette question fut la dernière pensée, la dernière pensée significative avant l'expérience d'éveil.

Cette dernière pensée significative a posé une question et cette question fut : qui suis-je et qui est ce moi avec qui je ne peux plus vivre ? Y en a-t-il un ici ou deux ? Est-ce que je suis un ou deux ? Ce fut la dernière question. La réponse à cette question n'est pas venue sous la forme d'une pensée. La réponse à cette question... Je ne savais pas à l'époque ce qui se passait. Je peux l'expliquer maintenant. Je n'aurais pas pu l'expliquer à ce moment-là. La réponse à la question n'est pas venue sous la forme d'une pensée, mais en tant que retrait intérieur de la pensée, une désidentification intérieure d'avec la pensée.

J'ai réalisé tout à coup, mais non pas par le penser analytique, que ce « moi » avec lequel je ne pouvais plus vivre n'avait pas de vraie réalité. C'était le soi en souffrance. Sa nature illusoire était donc reconnue, mais non pas à travers le penser, non pas en me mettant à penser que le soi est en réalité illusoire, non. Sa nature illusoire a été perçue par une reconnaissance directe au-delà de toute pensée. J'ai pu voir qu'il n'était rien, mais sans me le dire mentalement.

Donc, « suis-je un ou deux », la dernière question a mené à la désidentification d'avec le « moi », d'avec le « moi » malheureux, tout le sentiment de soi qui était surchargé de tristesse, de peur, d'anxiété, d'insuffisance, etc. Ce soi s'est comme dissout, parce que j'ai probablement dû retirer complètement mon identification à celui-ci. Je suis donc sorti du soi créé par le mental et ce qui est resté fut moi-même en tant que conscience, non plus en tant que le « moi » malheureux. Le moi malheureux a été d'abord chancelant et quelque chose lui est arrivé.

Il a dû comme atteindre un stade final... J'ai eu comme l'impression de disparaître dans un trou noir. C'était comme une expérience de la mort. Ce fut la mort du moi malheureux. Ce ne fut pas une perception visuelle, mais ce fut une impression davantage que le sentiment de disparaître dans un trou et il restait encore de la peur, de l'anxiété par rapport à ce qui m'arrivait, mais j'ai entendu une voix. Ce n'était pas là non plus une perception auditive, c'était plus une réalisation signifiant « ne résiste pas » ou je pense que c'était plutôt « ne résiste à rien ».

Et j'ai simplement lâché prise et une sorte de vide s'est ouvert, non pas perçu visuellement, et je ne me rappelle pas grand-chose d'autre. J'ai dû m'endormir peu après. Il y eut donc cette question qui a émergé : « Suis-je un ou deux ? » « Je ne peux plus vivre avec moi-même ». Cette question a provoqué une séparation intérieure entre le soi créé par le mental et la conscience qui s'était identifiée à lui et qui l'alimentait. Donc, la conscience qui avait créé ce personnage onirique ou ce soi en est sortie. Et je me suis rendu compte que, oui, j'étais deux, le soi et « je », mais seulement un était réel. Donc, la conscience que je suis était réelle et l'irréel n'a plus été soutenu par mon identification à lui.

Je l'explique maintenant, mais je n'aurais pas pu l'expliquer alors. Simplement, cela s'est produit. Cela a pris plusieurs années – je ne sais pas combien, peut-être au moins 7 ou 8 – avant de pouvoir l'expliquer de la façon dont je l'explique maintenant.

Quand je me suis réveillé le lendemain, Je ne me suis d'abord pas rappelé ce qui s'était passé pendant la nuit. Mes yeux se sont ouverts et la première impression fut que tout était frais et nouveau autour de moi bien que ce fût la vieille chambre familière. Tout semblait vivant. Tout était étonnant, jusqu'aux objets les plus simples qui sont très présents et ce fut bon de les regarder. La lumière à travers les rideaux, je savais qu'elle était vivante. Plus important encore, un sentiment profond de paix à l'intérieur. Donc, je regardais tout à travers la paix et c'était merveilleux.

J'ai alors pris quelque chose dans les mains et je l'ai regardé comme si je venais d'arriver en ce monde pour la première fois et je peux bien sûr donner maintenant une explication supplémentaire que je n'aurais pas pu apporter alors : Je n'amenais plus le passé dans mes perceptions sensorielles. Il y avait seulement les perceptions sensorielles sans l'étiquetage des perceptions sensorielles. Il y avait simplement un arrière-plan paisible. Je ne nommais rien. Ce n'étaient pas les vieux objets familiers dans la pièce, parce que le vieux soi familier n'était plus là. Il n'y avait là que conscience, un champ de conscience.

Et ce jour-là, j'ai pris le bus pour me rendre dans le centre de la ville, à Londres, et ce fut la même chose en pleine circulation, en regardant les gens, en descendant du bus, en marchant dans la ville. Il y avait ce sentiment de paix incroyable ! Et je pensai : « Oh, c'est incroyable, je me sens aujourd'hui si paisible ». Et ce fut encore là le jour suivant... la paix.

En fait, j'ai pris un calepin et j'ai écrit : il m'est arrivé quelque chose d'important, mais je ne sais pas ce que c'est. Je vais noter ces choses, parce que je pourrais les oublier, oublier ce qui s'est passé. Soit dit en passant, je n'ai pas relu ce calepin depuis fort longtemps et je ne sais donc pas exactement ce que j'y ai écrit.

- T. – L'avez-vous toujours ?
- E. – Oui.
- T. – Ça pourrait être intéressant !
- E. – Je regarderai un de ces jours !
- T. – Une chose, vous étiez allongé pendant toute l'expérience ?
- E. – Oui, dans mon lit.
- T. – Lors de la séparation entre le petit moi et la conscience ?

- E. – Oui, dans l’obscurité, oui.
- T. – Parfois, les gens disent que l’on ne peut pas décrire l’éveil en tant qu’expérience, entre guillemets, et je remarque, même quand vous racontez cela, il y a des aspects où il est difficile de trouver des mots, parce que cela ne s’est pas passé sur un plan mental. Donc, si ce n’est pas exactement une expérience, que se passe-t-il extérieurement ? Vous ne pouvez pas parler de visuel, vous ne pouvez pas vraiment dire que vous avez ressenti ceci ou cela. Cela me semble très curieux.
- E.- Ce n’est pas une expérience en tant que telle, parce qu’une expérience, on pourrait dire que c’est quelque chose qui vous est ajouté. Quand on expérimente quelque chose, c’est quelque chose qui s’ajoute à sa vie. On dit une expérience de vie, mais en l’occurrence, ce n’est pas une expérience de vie et c’est même le contraire de quelque chose qui vous est ajouté. Dans ce sens, c’est à l’opposé d’une expérience, parce qu’au lieu que quelque chose vous soit ajouté, quelque chose vous est enlevé. Quelque chose qui avant était pesant et qui avait l’air très important se dissout. Il y a quelque chose qui se dissout plutôt que quelque chose qui serait ajouté.

Là encore, c’est quelque chose qui n’est pas complètement nouveau, mais qui avait été oublié, obscurci jusque-là. Ce n’est donc pas un rajout et c’est peut-être une chose importante à considérer pour les chercheurs spirituels, parce que beaucoup de gens recherchent une expérience spirituelle comme s’il s’agissait de quelque chose qui peut leur être ajouté. Et cela ne se passe pas comme ça. Dans ce sens, on pourrait dire que c’est une expérience négative. On peut dire encore que c’est une perte plutôt qu’un gain, mais c’est une belle perte. Dans le moment transitoire de la perte, cela peut encore être douloureux, parce que c’est une sorte de mort.

Donc, vous perdez quelque chose, mais ce que vous gagnez n’est pas quelque chose qui vous vient. C’est quelque chose qui émerge, qui était déjà là avant, qui a toujours été là. C’est votre réalité essentielle, mais elle n’est pas ajoutée. C’est difficile à expliquer, on ne peut que pointer dans sa direction. Ce qui est important, c’est ne pas rechercher une expérience, ne pas chercher un rajout à soi, parce que tout le reste fonctionne comme ça. On veut en avoir plus, avoir plus d’expériences. Il s’agit de la grande expérience-moins et non pas de l’expérience-plus.

T. – Pour beaucoup de gens dans le processus d’éveil, intégrant leur forme physique avec un état d’être infini, il y a certaines expériences, des défis. Parfois, des gens qui vivent de grands états d’ouverture vont voir leur corps se mettre à trembler ou d’autres choses. Il y a alors énormément d’énergie et la forme physique n’est pas habituée à avoir autant d’énergie circuler dans son système nerveux. Et ici, votre expérience ou votre expérience-moins a apparemment accompli une énorme restructuration. Qu’est-ce qui s’est passé pour vous physiquement ?

- E. – Je ne me rappelle rien, aucune expérience physique pénible accompagnant l’éveil. Faisant partie du sentiment de paix, il y a eu un sentiment très accru de vie dans le champ d’énergie intérieur du corps. Tout mon être a semblé plus vivant. J’ai à peine repéré cela, parce que cela faisait partie de l’expérience dans son ensemble par la suite. Ce n’était pas une expérience, parce que c’était durable. C’était un sentiment de paix intérieure débordant de vie qui était là tout le temps. Comme partie intégrante de ce sentiment de paix intérieure débordant de vie, il y avait l’état de vie que je pouvais sentir à travers tout le corps, mais c’était très agréable. Ce n’était pas une chose

désagréable. Donc, pourquoi est-ce que des gens semblent vivre même des choses douloureuses à mesure que l'énergie croît ? Il se pourrait que la douleur ou la pression soit éprouvée là où il y a encore des blocages dans le corps et il se pourrait que ce qui s'est passé cette nuit pour moi, l'abandon si l'on peut le dire ainsi ait pu avoir également dissout tous les blocages qui auraient pu être là autrement. C'est juste une supposition, je ne sais finalement pas pourquoi je n'ai pas vécu ces expériences.

- T. – Étiez-vous-même conscient du corps subtil entre guillemets « avant » ?
- E. – Non. Non, j'étais complètement dans la tête. Je ne me sentais pas vivant. , hormis l'agitation dans la tête qui semblait bien vivante, mais ce n'était pas un état de vie agréable.
- T. – Donc, comment ressentiez-vous votre corps ? Je me demande si vous pouvez me le décrire avec encore plus de détails.
- E. – Eh bien, comme vous le savez, bien des années plus tard, c'est devenu une partie de l'enseignement où j'indique aux gens qu'ils peuvent en réalité... que ce qui m'est arrivé par hasard – c'est un aspect de ce qui s'est passé – ils peuvent en réalité retirer consciemment leur attention de là où elle demeure normalement, dans le mouvement des pensées, pour la diriger sur...

Quand vous me demandez ce que je ressentais ou ressens dans le corps, ma réponse revient à vous inviter, vous-même et quiconque nous écoute, à aller là tout de suite en vous-mêmes. Et revivez là ce qui m'est arrivé par hasard en choisissant consciemment de diriger l'attention dans le champ d'énergie intérieur du corps. Habituellement, je dis aux gens de commencer avec une partie du corps : mettez votre attention dans vos mains et pendant que nous parlons...

- T. – Oui, si vous pouviez me décrire les ressentis, c'est ce qui m'intéresse, pour vous-même ici et maintenant ?
- E. – Parler d'un picotement serait exagérer bien que certains le font, mais cela tend vers un picotement à l'intérieur. C'est comme un . . . C'est inaudible, mais si c'était un son, ça serait comme . . . C'est presque comme une vibration. Ce n'est pas tout à fait une vibration, mais ça ressemble presque à une vibration. C'est très difficile de le traduire en mots, parce que le langage est ultimement conçu pour refléter les objets, que ce soient des objets physiques ou des objets mentaux.

Le langage ne peut pas vraiment proposer les mots adéquats pour parler de ce qui est sans objet. Tout ce que je peux dire approximativement, ce picotement est un peu comme une vibration. Cela pourrait même être comme de la chaleur. En fait, la température du corps augmente parfois pour les gens qui deviennent plus conscients de ce que j'appelle maintenant le corps subtil.

Et une fois que vous pouvez sentir l'énergie dans vos mains, sous ce picotement ou l'aspect vibratoire de la vie, très subtil peut-être, c'est très bien, cela devient alors plus facile d'être conscient que c'est également dans d'autres parties du corps. C'est un moyen très agréable de s'enraciner plus profondément dans l'être que vous êtes. Et c'est aussi une façon très efficace de s'ancrer dans le moment présent, le mental n'étant jamais vraiment dans le moment présent. Il est toujours ailleurs.

Vous retirez donc votre attention des pensées et l'amenez là. Et vous vous reposez en cela. De là, vous pouvez toujours parler et écouter. Vous pouvez même penser, mais

vous n'allez pas penser davantage quand vous appréciez le corps subtil. Vous n'allez pas penser plus que vous n'en avez réellement besoin dans le moment présent. Il se peut même que vous ne pensiez pas du tout. Le corps subtil fait partie de ce que j'appelle maintenant la présence, l'état de présence. Vous êtes présents de tout votre corps.

Cela m'est donc arrivé par hasard et vous pourriez vous dire... Quand j'ai commencé à comprendre, après des années, ce qui m'était arrivé par hasard et que j'ai commencé à travailler avec des gens qui venaient me voir pour me poser des questions, je me suis mis à leur parler et des réponses venaient. Ce qui m'est arrivé par hasard a fait partie de l'enseignement et j'ai réalisé que c'est une chose dont vous n'avez pas à attendre qu'elle vous arrive par hasard, ni la conscience du corps subtil, ni l'abandon à tout ce qui est, ni la désidentification d'avec le penser. Vous pouvez réellement faire toutes ces choses.

J'indique aux gens un chemin, mais beaucoup de l'enseignement provient de cette circonstance spontanée qui m'est arrivée, pour ainsi dire. Donc, ce qui s'est passé cette nuit-là, à mesure que j'ai commencé à le comprendre, aidant les gens dans leurs problèmes, est devenu progressivement, au fil des années, un enseignement spirituel plus distinct. Cela a pris des années et des années et ce fut un processus organique. La fondation n'a pas changé.

- T. – Juste pour clarifier une chose, dans l'état de présence quand une personne est présente, voulez-vous dire que le corps subtil sera toujours là d'une manière éveillée, comme picotant légèrement ou quelque chose comme ça ?
- E. – Oui, il y a là un état de vie. La présence implique aussi un état qui englobe tout le corps. On dirait presque que dans la présence, même les choses autour de soi sont plus présentes. En fait, cela vient toucher tout. Dès que vous regardez des choses en étant dans la présence, vous réalisez qu'elles sont vivantes. Ce n'est pas juste soi-même qui devient plus vivant, il semble que le monde autour de soi devienne plus vivant.

Pour être plus précis, les choses ne sont pas plus vivantes, mais on reconnaît pour la première fois leur état vivant. Et c'est un partage, vous partagez l'état vivant avec la fleur. Vous reconnaissez votre propre état vivant dans la fleur. L'état de vie ou l'état vivant est l'une des expressions que j'utilise, je peux en utiliser d'autres.

- T. – Quand vous avez commencé à mettre du sens dans votre expérience, si l'on peut le formuler ainsi, en lui donnant un cadre, la question ne vous est-elle jamais venue, pourquoi moi ? Cette sorte d'éveil soudain arrive à si peu de gens. Avez-vous eu cette pensée « pourquoi moi, pourquoi est-ce que cela arrive à moi » ?
-
- E. – Jamais. Je n'ai jamais eu cette pensée et je crois que la raison en est que je n'ai jamais perçu cela en réalité comme quelque chose qui m'était arrivé à moi. Quand j'en parle, parce que nous utilisons le langage, on dirait que c'est quelque chose qui m'est arrivé, mais le langage fonctionne de cette façon. Autrement, je ne pourrais jamais utiliser le langage. Or, si je regarde plus profond, je dois dire que je n'ai jamais eu l'impression que c'était quelque chose qui m'est arrivé, qui était arrivé à moi, et c'est parce que l'essence est la disparition du moi.

Préalablement, il y a une identité personnelle ou séparée qui fait éprouver « moi, c'est moi ». Le sentiment de l'identité en tant que forme, la forme « moi », a été tellement affaibli à cette occasion que là où se trouvait le moi, quelque chose a pu disparaître. Il y avait une transparence. Il y avait toujours une forme, bien sûr, dans une certaine mesure, mais plus d'identification à celle-ci.

Sans identification à la forme, la forme est devenue semi-transparente. Et tout ce qui s'est passé, si l'on peut même dire que quelque chose s'est passé, c'est comme si le moi était devenu transparent et la conscience a jailli très puissamment. Et ce n'est pas le moi, c'est la conscience, laquelle est sans forme et n'a rien à voir avec la personne. C'est arrivé seulement parce que le moi avait presque disparu. Et pour cette raison, il ne m'est jamais venu de me demander pourquoi cela m'était arrivé à moi. Je ne sais pas si c'est clair.

- T. – Oui, c'est clair, mais une question reste entière pour moi : cette forme « corps-mental » a été d'une certaine manière choisie par le cosmos pour subir cette expérience-moins, je dirais à ma manière, au bénéfice des autres gens. Comment a été choisi ce corps-mental particulier ? Peut-être la question ne vous est-elle jamais venue, mais je la pose maintenant et si vous y répondez, d'un point de vue extérieur, que diriez-vous ?
- E. – Je ne sais pas s'il a été choisi. Cela arrivera bien sûr à tout « moi » qui reconnaît son propre néant essentiel. De toutes façons, n'importe quel « moi » dans le monde qui reconnaît que son sentiment identificatoire était essentiellement une illusion vivra cette réalisation. Pourquoi est-ce que la réalisation est arrivée à cette identité illusoire particulière ? Je ne sais pas. En fait, je ne me suis jamais posé cette question. C'est un mystère.
- T. – Même si vous avez pu ne pas vous poser cette question dans le passé, juste ici et maintenant, si vous la considérez un peu, avez-vous des idées concernant ce phénomène qui a permis à tant de gens de comprendre tout ce que vous dites à propos de la panique, de l'anxiété, du sentiment d'un petit moi, de la conscience de la présence de deux identités là ? Et c'est là où l'histoire finit pour eux.

Peut-être prient-ils pour vivre cette sorte d'éveil que vous avez vécue. Ils sont là couchés par terre sur le ventre, priant, pleurant, je ne sais quoi, et rien ne se passe ! Ils se réveillent le lendemain dans la même misère. Je continue peut-être à lire des livres, parce que je suis un membre de la télé Eckhart Tolle, qui sait quoi ? Il y a clairement quelque chose d'unique dans votre histoire particulière, dans l'histoire de tout le monde, mais quelque chose de rare dans votre histoire. Pour vous, c'est juste un mystère ?

- E. – Peut-être la forme était-elle prête du fait d'existences antérieures d'une manière ou d'une autre. Je n'ai jamais examiné les existences passées, parce que j'ai perdu l'intérêt pour le passé, mais il se peut bien que la forme ait été préparée pour cela et ce serait la raison pour laquelle s'est arrivé. Or, je serais réticent à donner cette explication, parce que cela voudrait dire que la seule possibilité d'éveil dépendrait d'un nombre suffisant d'incarnations.

L'enseignement indique en réalité que pratiquement tout le monde peut s'éveiller, non

pas de façon aussi radicale que cela s'est passé ici, mais presque tout le monde peut au minimum s'engager dans le processus d'éveil. Le bouddhisme utilise un terme, je crois que c'est le stream enterer. Tout le monde peut donc s'engager dans le processus d'éveil.

Certes, il est nécessaire d'être prêt à un certain degré, mais quiconque lit un livre comme « Le pouvoir du moment présent », « Nouvelle Terre » ou tout autre livre spirituellement puissant qui a été écrit d'un endroit profond de réalisation, quiconque le lit en étant ouvert et en reconnaissant la vérité essentielle qui est mentionnée, quiconque est attiré par un enseignement spirituel témoigne d'une réelle ouverture.

Il y a toujours des millions de gens qui n'y viennent pas. Ils ne toucheraient pas un livre spirituel et s'ils devaient l'ouvrir, il leur apparaîtrait complètement insignifiant. Je ne parle donc pas de ces gens-là. Il leur faut attendre un peu plus longtemps. Mais ceux en qui il y a une ouverture, le processus d'éveil peut commencer. Ils peuvent s'y engager et c'est tout ce qui est nécessaire. Je ne vois pas, je ne peux simplement pas me voir moi-même comme ayant été choisi. Il y a quelque chose en moi qui dit non à ça, mais je peux me tromper.

- T. – J'ai eu l'occasion de vous interviewer une fois avant, Eckhart, il y a environ dix ans. L'une des choses que vous m'aviez dites est qu'après cet éveil, votre activité mentale s'est réduite de 80 %. J'aimerais savoir comment cela se passe pour vous dans votre vie quant à votre relation aux pensées. Est-ce que vous pouvez littéralement passer des heures sans la moindre pensée ou y a-t-il des pensées qui passent sans recevoir d'attention ? Qu'est-ce qui se passe ? J'imagine que c'est différent si vous êtes dans un aéroport en train de régler une chose ou une autre ou si vous êtes à la maison en train de vous relaxer. J'ai la curiosité d'en connaître un peu plus sur votre expérience intérieure.
- E. – Oui. Eh bien, il y a de longs moments sans pensées et, dans cet état, je peux toujours fonctionner normalement. Vous avez pris l'exemple de l'aéroport : je peux parfaitement m'enregistrer, passer par le service de sécurité et aller dans la salle d'embarquement sans pensées et ce n'est pas exceptionnel. Je prends ma voiture pour aller acheter quelque chose et il n'est pas rare qu'il n'y ait pratiquement pas de pensées. Des bribes peuvent surgir de temps en temps comme des petits nuages qui ne font que passer. Je peux aussi être assis à la maison sans faire grand-chose et de rares pensées peuvent émerger de la conscience et s'y dissoudre comme des petits nuages cotonneux qui traversent de temps en temps un ciel bleu.

Je ne suis pas les pensées et elles n'essaient même plus de capter mon attention comme c'est le cas avec les gens qui sont encore très fortement identifiés à leurs pensées. Chaque pensée vous attire, chaque pensée vous entraîne là où elle veut que vous alliez. Les pensées n'ont plus en fait cette attraction. Il y a un ciel bleu et les nuages apparaissent et disparaissent, apparaissent et disparaissent.

Et il peut y avoir occasionnellement un flot de pensées en certaines circonstances ou peut-être même reliées à rien qui se passe à l'extérieur de moi. Il peut y avoir des fois où il y a certains flots de pensées, mais là encore, elles sont inoffensives. Ce ne sont pas les pensées entretenues par la gravité ou l'attraction et que vous devez suivre de toute votre attention.

Et de temps en temps, il peut même y avoir plus de nuages que de ciel bleu, mais ces nuages ne sont plus les gros nuages orageux que j'ai connus dans le passé et que d'autres personnes peuvent peut-être reconnaître dans leur propre vie. Ce sont davantage comme des petits nuages cotonneux innocents, mais il n'est pas si important que ça qu'il n'y ait aucune pensée. Ensuite, la pensée disparaît. Elle n'est pas amplifiée par le fait de la suivre et par l'identification où elle devient alors une chose très lourde qui vous possède. Il n'y a jamais l'impression qu'une pensée va prendre possession de moi.

Pour résumer, je pense que si quelqu'un entrait dans mon état intérieur, il serait surpris du peu de pensées qui se trouvent vraiment là en comparaison à la normale pour la plupart des gens presque continuellement. Il y en a relativement peu. Oui, il y en a et celles qui passent n'ont plus la lourdeur que l'on a quand on est identifié aux pensées qui sont alors investies de gravité, d'attraction, qui deviennent des grands courants, des flots de pensées. On s'y perd alors complètement. Cela n'arrive pas. Ne pas penser est presque ce qui prédomine à moins qu'il y ait quelque chose de particulier à quoi il faille réfléchir. Mais autrement, de temps en temps, des nuages vont et viennent, mais il y a toujours la conscience du ciel également.

Et il n'y a pas de différence que je sois dans la nature, me promenant dans la forêt, regardant autour de moi... Décrivons peut-être une minute où je marche dans la forêt : je marche, je regarde, il y a le chien, les arbres... Il n'y a pas de pensées, regardant juste les arbres, les plantes, l'état vivant de ces choses, sentant le champ d'énergie... Puis une pensée peut venir : « Oh, quand je serai à la maison, il faudra que je fasse ceci ou cela, je l'avais oublié. De retour à la maison, il faudra que je fasse ça ou j'ai besoin d'acheter des bananes plus tard. Et c'est tout, c'est parti. Une autre pensée peut venir, ce pourrait être n'importe quoi : une personne qui a essayé de me joindre l'autre jour. Et la pensée a déjà disparu. Des bribes passent. En fait, il y a principalement la conscience. C'est tellement mieux que penser.

- T. – Juste pour être sûre que je vous entends correctement, il n'arrive jamais que l'un de ces petits nuages soit comme un petit hameçon qui vous prenne à l'improviste ou quelque chose comme ça ? Comme un petit hameçon qui survient, j'ai oublié de faire quelque chose et...
- E. Bonne question ! Il m'est arrivé de temps en temps dans le passé, plus depuis longtemps, d'avoir des pensées qui arrivaient... « Hameçon » est un bon mot. Je ne me rappelle pas quand était la dernière fois, mais ces pensées qui surgissaient en voulaient davantage de ma part plutôt que juste apparaître et disparaître. Ça se passait comme ça, ça vous attrape par la manche. Habituellement, je le remarque et il y a alors une intensification de présence. Il y a à ce moment-là un choix conscient, celui d'être plus intensément conscient
- T. – Intéressant !
- E. – Il se passe la même chose quand il y a un défi, dans la vie quotidienne, quelque chose qui ne va pas, quoi que ce soit, un défi arrive. Ce qui autrement pourrait se transformer en une sorte de drame mineur et là encore... Habituellement, ce n'est même pas un choix conscient. Cela se fait presque naturellement, il y a

immédiatement une intensification de la présence. C'est quelque chose que je n'avais pas mentionné avant. Il y a le niveau normal de la présence. Quand le défi se présente, il y a ce que j'appelle parfois le variateur qui est alors monté et il y a plus de présence intense. Quand le défi est là, parce que seule une présence intense peut consumer la pensée qui veut émerger. C'est difficile de décrire ce qu'est une présence accrue. Si je devais la montrer

- T. – Je vous en prie !
- E. – La présence normale, c'est . . . et la présence plus intense . . . et de retour à la normale . . . plus intense . . . La présence plus intense est une épée tranchante. Je la compare parfois à ça. C'est une présence intense. Si vous vous trouvez en plein chahut, ça peut arriver, elle est nécessaire. S'il y a une forte attraction d'une pensée qui dit « viens par-là ! Je vais t'emmener dans un endroit merveilleux qui s'appelle drame et souffrance. Simplement, suis-moi, tu vas aimer ça ! »

Il ne vous reste plus qu'à suivre. Vous ne pouvez pas combattre cette chose ; vous ne pouvez pas dire : « Non, va-t'en ! ». Vous lui donnez ainsi plus de pouvoir. Vous êtes simplement là . . . Vous devez avoir cette sorte de « férocité », cette ardeur. La présence devient « féroce » là où elle était simplement douce.

- T. – Avez-vous remarqué dans votre vie ce qui vous arrive alors, le genre de pensées qui vous obligent à augmenter le volume de la présence ? Par exemple, vous savez, pour certaines personnes, ça peut être des pensées concernant l'argent, des pensées concernant leur conjoint. Je me demande si vous avez relevé pour vous un schéma particulier pouvant causer ces pensées.
- E. – Eh bien...
-
- T. – Je sais que je suis un peu, d'une certaine façon indiscret mais aussi en train de parler de moi Eckhart.
-
- E. – Le monde incompréhensible des finances personnelles, ayant à voir mon comptable, demain par exemple, ne comprenant pas toutes les tâches administratives, etc. Ça peut être une occasion pour le mental d'intervenir et je m'en rends compte alors et je reviens à la présence. C'est un exemple, ça pourrait être ce genre de choses.
- T. – Et vous enseignez bien sûr beaucoup d'approches différentes pour monter le niveau de la présence. Qu'est-ce que vous faites, vous, pour monter le niveau de la présence, avez-vous une approche habituelle ? Est-ce que vous intensifiez le ressenti de votre corps subtil ou que faites-vous ?
- E. – Simplement, cela se produit. Je pourrais dire que je le fais, mais ça se fait tout seul. Je ne peux pas dire de quelle façon car il n'y a pas de façon. Si quelqu'un est pris là, je peux lui recommander d'être plus intensément présent dans son corps subtil.
- T. – Mais dans votre cas...
- E. Mais dans mon cas, je ne me dis pas, OK, je dois être plus intensément présent dans mon corps subtil. Cela se produit simplement sans étape intermédiaire. Je peux même le faire ici. Je peux être présent d'une façon normale, douce, comme je viens de le montrer, ou je peux être plus intensément présent, l'épée bien affûtée. Cela ne requiert pas une étape particulière en fait, cela se produit immédiatement. Les deux sont très agréables, elles sont très agréables, la présence normale et la présence intense.

Et l'on pourrait avoir aussi... Disons que je participe à une conversation. La présence est alors à l'arrière-plan. Je peux être en train de parler ou de contribuer à la conversation. La présence est là comme sentiment de vie silencieuse à l'arrière-plan que j'appelle parfois espace, l'espace intérieur, sentir l'espace intérieur. C'est important, parce qu'autrement, le mental prend le pouvoir, mais cela n'arrive plus, heureusement. Ce sont donc des degrés de présence.

- T. – L'une des choses que j'ai découvertes vous concernant, ici travaillant maintenant sur TV Eckhart Tolle, avec vous, ayant la possibilité de mieux vous connaître ces dernières années, c'est la vivacité et la précision de votre esprit. Je ne le savais pas au début, parce qu'une bonne partie de votre enseignement nous invite à explorer l'espace entre les pensées. Je ne me rendais donc pas compte qu'Eckhart est vraiment perspicace et très raffiné, par exemple quand vous nous racontez une histoire ou enseignez à partir d'un livre. Vous êtes très précis. Vous détenez les détails ou vous n'affirmez pas. Je me demande si vous avez noté un lien entre l'espace dans votre mental et son exactitude, sa précision et quel pourrait être ce lien ?
- E. – Eh bien, avec l'espace, le sentiment de l'espace, la pensée fonctionne réellement mieux, de façon plus précise, plus simple et elle est pourvue de plus de pouvoir. Comparons cela à un moteur, au moteur d'une voiture. Disons que le propriétaire de la voiture l'utilise mal. Il est très souvent assis dans sa voiture, la voiture étant au point mort, et il appuie sur l'accélérateur juste pour entendre le moteur. Il fait ça pendant des heures dans sa voiture à l'arrêt . . . sans aller nulle part, il est juste si habitué à faire ça, et quand il doit finalement aller quelque part, le moteur n'a plus un bon rendement, parce qu'il est complètement usé.

Il se passe donc la même chose avec le mental. Si le mental est continuellement employé improprement... On ne peut même pas dire « employé », parce que le mental a pris le pouvoir. Chaque heure du jour, il y a un flot continu de pensées dont la plupart sont inutiles, répétitives et même négatives. Et si cette personne qui est habituellement immergée dans le flot continu des pensées répétitives, dans le bruit mental, doit vraiment utiliser son mental pour analyser quelque chose, faire un lien avec quelque chose ou trouver une solution à un problème, être dans une situation qui requiert de penser, son mental ne sera plus aussi efficace, tout comme le moteur qui a été utilisé abusivement. Il perd de sa perspicacité et de son pouvoir.

J'utilise cette analogie, parce que je crois qu'elle est juste. Je crois que mon mental travail maintenant mieux que quand j'étais à l'université. Habituellement, les gens disent que l'on perd ses pouvoirs mentaux en vieillissant, mais je ne constate pas ça. Mes pouvoirs mentaux étaient, quand j'étais dans la vingtaine, inférieurs à ce qu'ils sont maintenant. Et je peux maintenant penser d'une façon plus créative que je ne le pouvais alors.

- T. – OK, Eckhart, je pense avoir une bonne impression du paysage intérieur de votre mental. Maintenant, j'aimerais voir si nous pouvons parler d'émotions. Certains enseignants qui insistent sur la désidentification font encore grand cas de l'expérience de toute la gamme des émotions, voulant les accueillir et les ressentir. On pourrait parler de l'approche tantrique, si vous voulez, amener la rage, amener le désir, amener même la tristesse. Il n'y a pas d'identification, mais ce sont les différentes sortes de

nuages qui circulent dans l'espace. Et je me demande s'il en est ainsi pour vous ou si c'est autrement en termes de la gamme des émotions et de la profondeur de l'expérience émotionnelle.

- E. Ce n'est pas comme ça.
- T. – Oui, c'est ce que je ressens.
- E. – Il y a relativement peu d'émotions et elles sont alors très éphémères. Cela peut être la colère en de très rares occasions tel un flash qui passe. Il n'y a pas de pensées qui s'y accrochent pour l'amplifier et la prolonger. Cela peut être la tristesse en voyant souffrir des humains ou la souffrance de toute forme de vie. La tristesse émerge et je peux pleurer. Il m'arrive de pleurer en regardant un film. Cela peut arriver. Il m'est arrivé de pleurer en voyant un être humain dans la souffrance. L'émotion vient alors et passe. Elle peut durer une minute ou deux ou moins et c'est rare. Cela n'arrive vraiment pas souvent, quelle que soit l'émotion.

Cela ne veut pas dire que je suis mort intérieurement. S'il n'y avait pas de présence, ni émotions, je serais alors mort intérieurement. Donc, si vous n'avez ni présence ni émotions, cela veut dire que vous n'êtes pas vraiment vivants à l'intérieur. Or, s'il y a en vous la présence, la conscience, c'est la source principale de l'état de vie. Et en comparaison, L'émotion est une turbulence dans cet état vivant principal.

Si vous n'avez pas accès à l'état vivant principal, vous avez besoin de la turbulence pour sentir un peu de vie et c'est pourquoi les gens ont besoin de leurs drames quotidiens ou hebdomadaires, des drames dans les relations : « On est toujours vivant ! » Sans les drames, tout semble retomber. Les gens aiment leurs drames. Ils les créent inconsciemment dans leur vie quotidienne, parce qu'au moins, cela leur donne un sentiment de vie : « Je suis excité à propos de mes problèmes. J'en parle et je sais au moins que je suis vivant ». Ça n'arrive pas, je n'ai pas ça. En fait, quand il y a la présence, on n'a pas besoin de ces choses. Dans le champ même de la présence, de petites turbulences se produisent, mais elles sont rares. C'est mon expérience.

Je ne veux pas juger les gens qui disent qu'ils sont présents, mais qu'ils aiment se permettre toutes sortes d'émotions. Je ne me suis pas retrouvé parmi eux et je ne peux pas en fait dire ce qu'est cet état, si c'est juste une justification de la perte de conscience ou s'il y a quelque chose qui fait qu'ils aiment les émotions malgré qu'ils soient conscients. Je devrais être avec ces gens pour savoir ce qu'est leur expérience et je préfère donc ne pas prononcer de jugement à ce sujet.

Donc, beaucoup de journées s'écoulent sans qu'émerge la moindre émotion. C'est beaucoup plus habituel d'être sans émotions. Soit dit en passant, être en empathie avec un autre être humain, ressentir de l'amour ou de la bonté pour un autre être humain, je ne considère pas ça comme des émotions. L'émotion implique l'attachement à l'autre être humain, mais l'expression de bonté ou d'amour envers un autre être humain n'est pas une turbulence. C'est une chose profonde qui vient de la reconnaissance que la conscience que je suis est l'essence de qui est l'autre être humain également.

Ce que j'aime donc en vous, c'est la conscience qui s'aime elle-même. Ce que j'aime en mon chien, quand je le regarde, bien que les poils soient beaux et doux, que ce soit agréable de le caresser, quand je le regarde dans les yeux, il y a quelque chose que j'aime dans le chien qui est plus que les poils, que le sang, la chair, les os qui se

trouvent là sous les poils et la peau, ce qui n'est finalement qu'un sac d'organes, du sang, de la chair et des os.

C'est la même chose avec un être humain. Ce n'est pas ce que l'on aime. Ce que j'aime chez le chien, c'est la conscience du chien. Je peux voir qu'il y a une conscience qui regarde, à partir des limitations de la forme qu'est le chien. Il y a la conscience qui surgit, qui regarde et je me vois moi-même d'une certaine façon sous une forme très différente.

Et c'est la même chose quand vous regardez un autre être humain. Il y a la connexion, la connexion intérieure. Pour moi, il ne s'agit pas du tout d'émotions. C'est beaucoup plus profond que ça. Et c'est là la plupart du temps. J'aime tellement de choses, non pas seulement quand je me relie aux humains. Je n'ai pas encore parlé de ça. Ça me vient maintenant, parce que c'est une chose si naturelle ! Je n'y pense même pas. J'aime des objets inanimés. Souvent, je prends quelque chose et je le garde quelques secondes. J'aime sa présence.

Cela pourrait être le tube de dentifrice. Cela pourrait être un livre et je l'aime, non pas pour ce qui y est écrit, mais pour sa seule présence physique. Cela pourrait être n'importe quoi, la table la surface de la table. Je dirais que c'est un aspect de l'état vivant du monde que l'on habite sans réduire tout ce qui est autour de soi à des moyens pour parvenir à des fins : « C'est pour faire ceci, j'utilise cela pour une raison ou pour une autre », mais on peut apprécier l'objet pour ce qu'il est et non pas seulement pour ce qu'il nous permet de faire, simplement pour ce qu'il est.

C'est de l'amour envers les choses, l'appréciation des choses. Et tout cela n'est pas émotionnel, il n'y a pas là d'émotions. Et je le répète, quant au véritable amour entre les humains... L'émotion peut faire partie de la relation entre deux humains, mais la fondation plus profonde pour le lien entre deux humains est la conscience, la présence. C'est la conscience qui les relie. En plus de cette fondation, il peut y avoir des émotions qui sont vécues à la surface, mais elles ne sont pas le point central, la chose principale de ce qui vous lie. Je ne veux pas donner l'impression à tout le monde qu'il devrait se débarrasser de ses émotions. Ça ne marche pas comme ça.

- T. – Non, mais vous ne semblez pas être un grand fan des émotions, je dirais à entendre comment cela se passe en vous. Si l'on prend la tristesse, des gens aimants, peut-être mélancoliques, pourraient considérer la tristesse comme quelque chose de beau, d'intéressant, méritant qu'on lui accorde du temps, mais il semble que pour vous, c'est plus comme la formation d'un nuage qui passe.
- E. – Oui. Je ne me sens pas non plus attiré par la musique émotionnelle. Ce n'est pas non plus que j'ai peur des émotions. C'est plus être dans un endroit plus profond que n'importe quelle émotion. C'est un état vivant permanent, Ce n'est pas tantôt un haut, tantôt un bas, comme c'est le cas avec les émotions.
- T. – Avec ce que vous dites, il semble, sans être exclusivement dans le jugement, que votre sentiment est que les gens qui se permettent, entre guillemets, « take their emotions for a ride » de « se shooter aux émotions », c'est en fait un moyen pour se sentir vivant, parce que leur présence intérieure et leur sentiment de vie ne sont pas

suffisamment éveillés et actifs. C'est donc le moyen pour se sentir vivant.

- E. – Oui, c'est juste. Et dans la mesure où ils sont concernés, ils ont raison, parce qu'au moins, reliés à ce substitut du sentiment de vie, il y a tout de même de la vie là-dedans. Donc, au lieu d'être morts, vivez un drame, oui !
- T. – OK. Maintenant, nous avons ici une question légèrement différente, Eckhart : certaines personnes qui ont vécu un certain degré d'éveil semblent manifester encore des difficultés importantes dans certains domaines de leur vie. Ça peut être dans leur vie professionnelle, dans leur vie relationnelle ou concernant leur santé physique. L'ouverture spirituelle qu'ils ont touchée ne semble pas se traduire dans ces autres aspects de leur vie et cela me questionne donc. Je me demande si vous pensez que l'ouverture spirituelle en elle-même, entre guillemets, « règle tous nos problèmes » ou qu'en même temps, il est important que les gens travaillent sur eux psychologiquement, s'occupent de leur santé, de leur alimentation. Ou pensez-vous que les choses se passent naturellement et qu'il n'y a pas à s'en soucier.
- E. – Eh bien, l'éveil spirituel ne règle pas immédiatement tous vos problèmes, ni ne veut dire que dorénavant, vous ne rencontrerez plus de défis. Les défis continuent de se présenter, non pas que vous deviez vous retrouver continuellement dans des situations dysfonctionnelles. Quand vous êtes éveillée spirituellement ou même relativement consciente si non pas complètement éveillée, il est peu probable que vous vous retrouviez la plupart du temps ou très longtemps dans des drames ou des situations dysfonctionnelles ou désagréables.

Cependant, il y a toujours des défis. La vie va continuer de vous apporter des défis. Cela appartient à l'existence même sous la forme physique. Il n'y aura donc pas de fin aux défis de quelque sorte que ce soit. Ils se présenteront de temps en temps et l'éveil spirituel ne supprime pas toutes ces choses, tous ces défis, mais il améliore infiniment votre vie sur le plan extérieur également, dans une large mesure. mais les défis se présenteront toujours cependant. Quelle que soit la nouvelle situation dans laquelle vous allez vous trouver, il s'y présentera toujours de nouveaux défis. L'éveil spirituel n'implique pas que cela n'arrive pas.

Ce qui arrive avec l'éveil spirituel, quand on est confronté à un défi, le défi est considéré dans le contexte d'une dimension transcendante plus profonde. Il y a un espace dans lequel le défi n'est pas vu comme une chose colossale qui absorbe toute l'attention. Il est ici dans l'espace de la présence. Vous demeurez essentiellement dans la présence, vous ne demeurez pas dans le problème. C'est pourquoi le défi ne devient pas un problème. Il reste un défi. Vous restez enracinée dans la dimension transcendante et à partir de là, vous faites ce que vous pouvez s'il y a quoi que ce soit que vous puissiez faire pour gérer le défi.

Autre chose qui ne se produit pas : vous ne rencontrerez jamais dans la vie des situations qui seront totalement satisfaisantes ; vous ne trouverez jamais un endroit de vie qui sera totalement satisfaisant ; vous n'aurez jamais une situation professionnelle qui vous satisfasse complètement ; il n'y a pas non plus de relations qui soient totalement satisfaisantes, ni des activités qui vous satisfassent tout le temps. Vous ne vivrez jamais ça. Peu importe où vous allez et ce que vous faites, vous trouverez toujours un élément d'insatisfaction. Cela fait partie de la vie dans le monde de la

forme, toute forme étant limitée.

Il n'y a donc pas à croire qu'avec la réalisation spirituelle, le facteur « insatisfaction » va disparaître de votre expérience de la vie extérieure. Cela ne sera pas le cas. Il reste. Or, ce n'est plus un problème, parce que tout est vu du contexte plus large de ce que j'appelle parfois la dimension transcendante. En d'autres termes, votre bonheur ou votre sentiment de satisfaction ne provient jamais de vos conditions de vie. C'est pourtant là où les gens cherchent le bonheur et la satisfaction avant qu'ils s'éveillent. Sans éveil, ils recherchent la satisfaction dans leurs conditions de vie.

Pour un temps, ils la trouvent ici, ensuite ailleurs, mais ils finissent toujours par constater que les conditions de vie ne procurent pas le bonheur et la satisfaction. Ce fait même finit par produire de plus en plus de souffrance et la souffrance finit par permettre l'éveil. Donc, tout va très bien ! Le fait est que les conditions de vie ne peuvent pas vous apporter le bonheur et la satisfaction, parce qu'il y a toujours quelque chose qui ne va pas.

Donc, la différence entre un éveillé et un non-éveillé, un être humain inconscient ou même un être humain quelque peu conscient, c'est que l'être humain inconscient est continuellement à la recherche des conditions justes comme une sorte de préalable au bonheur. L'humain éveillé ne cherche plus les conditions parfaites dans sa vie, parce qu'il ne fait plus dépendre de ses conditions de vie son bonheur, sa satisfaction, son état de vie, sa joie, sa paix, ce que vous voulez. Cela provient de la conscience non conditionnée, de la présence vivante que vous vous sentez être, de la conscience elle-même.

C'est la satisfaction ultime et c'est la dimension transcendante de la vie, le sans-forme. Cela n'a rien à voir avec vos conditions de vie. À ce moment-là, vous pouvez avoir une relation spacieuse avec vos conditions de vie, à savoir ni vous accrocher, ni les repousser. Vous pouvez avoir une relation spacieuse avec vos conditions de vie où vous leur permettez d'être telles qu'elles sont dans le moment présent, avec toute leur splendeur pour un temps et avec toutes leurs imperfections, quelque chose qui manque, quelque chose qui ne va pas. Pour la première fois, la vie devient satisfaisante, parce que vous ne dépendez pas de vos conditions de vie pour votre bonheur ou votre satisfaction. C'est une grande libération.

C'est une mauvaise compréhension des gens de croire qu'une fois que l'on est éveillé spirituellement, tout va être absolument parfait ; tout autour de moi sera absolument parfait. Non, ce n'est pas dans la nature du monde de la forme d'être comme ça. C'est un changement perpétuel. Cela ne va pas durer. Si c'est absolument parfait aujourd'hui, cela ne le sera pas demain ou l'année prochaine. Et vous n'en avez pas besoin. Vous n'avez pas besoin de ça. Ce dont vous avez besoin, c'est être en contact avec ce qui transcende toutes les conditions. Je suis en train de dire ce dont le Bouddha avait déjà parlé très clairement dans ses enseignements.

- T. – Dans votre propre vie, après votre éveil, n'avez-vous jamais éprouvé le besoin de quelque chose comme voir un thérapeute pour des difficultés psychologiques, concernant une chose ou une autre, rencontrer un coach pour vous aider en ceci ou en cela ? Ce pourrait être le besoin d'un potentiel pour dépasser des choses d'un point de

vue relatif qui restent problématiques. Qu'en est-il ?

- E. – Non, il ne m'est jamais arrivé de sentir que j'avais besoin de chercher de l'aide pour quelque chose sur le plan psychologique. J'aurais pu penser à chercher de l'aide pour mon corps. En fait, il va très bien, mais ce n'est pas un corps parfait. Il est un peu rouillé ici et là, mais je suis OK avec ça et cela ne me pose pas du tout de problèmes, jusque-là. Cela finira probablement par arriver, parce que les choses finissent par se gâter.

Beaucoup de gens me disent que je devrais voir un physiothérapeute et ce serait peut-être utile, mais pour une raison ou pour une autre, je n'aime pas que mon champ d'énergie soit envahi par quelqu'un, aussi conscient que ce physiothérapeute puisse être et magnifique que soit son travail. Pour quelque raison, je suis réticent à laisser mon champ d'énergie être envahi par ça. Cela ne veut pas forcément dire qu'il y a en cela une grande sagesse. C'est juste une caractéristique qui est là en moi.

- T. – OK ; Eckhart, j'ai encore une dernière question. En parlant de votre expérience-moins d'éveil, il peut y avoir le sentiment qu'il y a un gouffre entre nous tous dans le processus d'éveil et l'expérience spectaculaire d'Eckhart Tolle et je vais vous demander de faire une chose. J'ai envie de vous entendre à ce sujet. Pour un peu comme avoir une vision de ce qui est possible et qui pourrait être intéressant. Dans quelle mesure pensez-vous que l'éveil spirituel pourrait être individuel ? Peut-être cela semblera-t-il très différent pour quelqu'un qui écoute ou regarde et qui est dans le processus d'éveil. Qu'en pensez-vous ? Qu'est-ce qui doit être là et dans quelle mesure ? ça semble être un peu ça, peu importe qui vous soyez, le temps et l'endroit, Dans quelle mesure c'est individuel ?
-
- E. – Ce qui se passe dans l'éveil doit probablement être la même chose pour tout être humain, mais la façon dont cet être humain interprète ce qui est arrivé ou la façon dont il en parle, y pense pourrait varier énormément. Par exemple, l'éveil pourrait arriver à quelqu'un qui se trouve à l'intérieur d'un contexte culturel d'une forme particulière de spiritualité. Donc, si un éveil arrive à quelqu'un qui vit dans un ashram en Inde, cet éveil pourrait être interprété de façon très différente.

Pour un chrétien, ce serait encore autre chose. C'est pourquoi vous pouvez avoir des gens qui parlent de la naissance du Christ en eux. Et ils disent : « Soudainement, j'ai eu l'impression incroyable que le Christ entrerait en moi ». Cela pourrait être une façon d'interpréter le processus d'éveil. Ils n'ont pas complètement tort. Si Christ veut dire quelque chose, Christ est l'humain transcendant. Jésus est devenu le Christ. The Christ has no path to it. Le Christ est la réalité transcendante et même Saint-Paul, dans le Nouveau-Testament, a dit quelque chose comme : « Je dois diminuer et le Christ en moi doit croître ».

Donc, ça semble différent : si j'en parle et si un autre en parle, on pourra croire que nous parlons de choses complètement différentes. Fondamentalement, c'est la même chose. Ce qui prend place dans le sans-forme est perçu ensuite à partir de la dimension de la forme et cela peut sembler très différent d'une personne à l'autre, mais la désidentification d'avec la forme mentale est la même, parce que c'est alors seulement que la conscience christique, la nature du Bouddha, selon le nom que vous voulez lui donner, est née en vous. C'est une autre façon de l'évoquer. C'est magnifique. C'est

une partie de la réponse.

La deuxième partie concerne ce que la personne fait de l'état d'éveil, la façon dont l'état d'éveil agit en cet être humain particulier quand il interagit dans le monde avec les autres, dans les situations. Cela aussi varie énormément. Toute personne qui s'éveille n'écrit pas un livre et ne devient pas un enseignant spirituel formel. Cela peut prendre d'autres formes. Il se peut que de la créativité se manifeste à travers vous. Vous pourriez travailler avec un groupe de gens. Il y a d'innombrables possibilités et là encore, cela varie d'une personne à l'autre.

Il se peut aussi que quelques caractéristiques personnelles persistent. Vous n'avez plus d'égo et vous n'y êtes plus identifiés, mais certains traits de caractère que vous aviez avant de vous éveiller peuvent être toujours là après l'éveil. Il est même arrivé en Inde pour un célèbre enseignant spirituel. Il avait été un gros fumeur avant qu'il s'éveille et il était toujours un gros fumeur après qu'il se soit éveillé. Il est mort bien sûr, parce qu'il fumait trop. Le fait de fumer ne le préoccupait pas beaucoup. Oui, il y a donc des différences en surface, mais je suis sûr que l'essence est la même. Ce qui se passe très profondément en soi est la même chose pour tout le monde, pour tout processus d'éveil.

- T. – Et si notre conversation avait initié un plus grand désir chez les gens pour un niveau d'éveil plus profond, que diriez-vous à nos spectateurs en réponse à cela ?
- E. – Le désir de l'éveil fait déjà partie de l'éveil. Si vous avez ce désir, la porte est déjà là, elle est déjà un peu ouverte, parce qu'autrement, vous appartiendriez à ces millions de gens qui, non seulement n'ont pas ce désir, mais qui rejetteraient en fait le concept même d'éveil ou ils n'en ont jamais entendu parler. Cela ne vient pas à leur conscience. Donc, s'il y a le désir d'éveil, vous le touchez déjà et il commence déjà à se produire. Le désir est là, parce que vous reconnaissez que quelque chose dans ce que nous disons ici est vrai. Il y a immédiatement comme un « oui ! ». À un certain niveau, vous pouvez sentir qu'il y a une vérité là-dedans concernant la condition humaine et vous concernant. Et ce qui en vous peut sentir ça est cette partie qui est déjà éveillée et cela a besoin de se développer en vous, mais ne croyez pas... Le mental qui pourrait vous dire que vous n'y êtes pas du tout ! Et pourtant, vous êtes en train d'écouter et vous êtes là : « Oui !, Ah ! » Cela veut dire qu'une partie de vous s'éveille déjà. Donc, ne croyez pas votre mental, parce que le mental ne le sait pas. Le mental pensant ne peut pas reconnaître l'éveil et il dit « je dois m'éveiller ». Cela arrive déjà et si vous le reconnaissez, ce sera d'une grande aide.
- T. – Magnifique ! Merci Eckhart ! Merci de nous ouvrir une fenêtre sur votre monde intérieur, merci !
- E. – Merci, merci.