

Transcription

"Vous êtes vraiment sûr que ça marche?"

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

Pourquoi inviter l'éveil ?

Votre propre éveil spirituel s'est produit spontanément tandis que vous étiez en pleine dépression. Maintenant, vous enseignez aux gens différentes approches pour l'éveil comme accorder son attention au corps subtil, mais étant donné que votre propre éveil s'est produit de lui-même et non pas par quelque technique ou approche, qu'est-ce qui vous fait penser que ce que vous enseignez va effectivement marcher pour les gens alors que vous n'avez utilisé aucune de ces approches pour vous éveiller ? Si l'éveil se produit de façon spontanée, pourquoi méditer, pourquoi accorder son attention au corps subtil, pourquoi inviter l'éveil de quelque façon que ce soit ?

Pourquoi, en effet ?

Maintenant, vous avez peut-être remarqué que je n'ai jamais dit à quiconque : vous devriez m'écouter, vous devriez accorder votre attention au corps subtil, vous devriez être conscient, ni rien de ce genre. Pour certaines personnes, l'éveil se produit spontanément, très rapidement, et pour d'autres, l'éveil est un processus plus graduel. Et toutes les choses qui sont mentionnées dans la question (faire attention au corps subtil, méditer, toute sorte de travail spirituel) ne sont pas séparées de l'éveil, mais elles font partie de l'éveil. C'est la conscience en éveil qui vous fait faire ces choses. Ce n'est pas quelque chose de séparé du processus d'éveil, mais il en fait partie.

Si vous venez ici plus d'une fois, vous êtes en train de vous éveiller. Une seule fois, ce pourrait être une erreur. Autrement, si vous lisez tout un livre spirituel qui est véritablement et profondément inspiré et que vous l'appréciez, vous êtes en train de vous éveiller. Vous pourriez en lire quelques pages et le détester ou vous pourriez lire tout un livre, parce qu'il vous faut en faire un résumé, et le détester là encore. C'est possible. Il y a donc des exceptions à cela. En pareils cas, vous n'êtes pas dans l'appréciation.

On ne peut donc pas séparer l'éveil de ce qui se passe pour vous ici et maintenant. Vous ne seriez pas attiré par cela si l'éveil n'était pas en train de se produire. Autrement dit, vous vous éveillez et si vous vous éveillez, vous pouvez sentir un attrait pour cela. Le mental peut mal interpréter cet attrait. Il peut dire : « Il faut que je sois pleinement éveillé ». Or, vous vous éveillez déjà. Cela se produit déjà. C'est pourquoi vous êtes ici ou c'est pourquoi vous écoutez. Donc, on ne peut pas vraiment séparer cela...

Il y a une question similaire, quasiment la même : est-ce que nous faisons quelque chose ? Il y a deux écoles très extrêmes pour l'enseignement spirituel : « Il faut y travailler dur, sans quoi

vous n'y arriverez pas », dit l'une. Et l'autre déclare : « Il n'y a rien que vous puissiez faire ». Mais vous n'allez pas y travailler dur, juste parce que quelqu'un vous a dit que vous deviez le faire. Vous y travaillez dur, si l'on peut le formuler ainsi, parce que quelque chose veut arriver ici à travers cette forme. Quelque chose veut venir à travers vous et vous vous adonnez donc à une pratique spirituelle. Il y a une forte envie intérieure de se mettre à une pratique spirituelle. C'est l'éveil. Il se produit. Il veut faire de la place. Parfois, l'éveil fait de la place de façon drastique. Il balaie tout ce qui est dans le chemin, tel un volcan . . .

D'autres fois et plus fréquemment, l'éveil érode de façon plus régulière les couches de l'ego qui recouvrent la splendeur sous-jacente qui veut émerger. C'est une érosion graduelle de l'intérieur et de l'extérieur. La souffrance aide aussi un peu. Le processus d'éveil est donc déjà entrepris. Vous vous éveillez déjà. Ce n'est pas quelque chose qui va arriver. Cela ne veut pas dire que vous ne puissiez pas à l'occasion être endormis, je veux dire spirituellement parlant. Vous pouvez toujours retourner au sommeil, périodiquement. La plupart des gens le font. C'est pourquoi on parle d'un processus d'éveil. Cela veut dire qu'on retombe dans les vieux schémas. Vous n'allez pas toujours comme ça . . . Vous allez comme ça . . . Et parfois...

L'éveil modifie-t-il le cerveau ?

Parfois, quand j'écoute vos conférences, que je suis ouvert et que je me repose dans l'espace intérieur, c'est littéralement comme si mon cerveau était « rebranché » d'une certaine manière. J'ai aussi entendu des gens qui se mettent à parler de quelque chose qui se réfère à la neurophysiologie de l'éveil, à l'idée qu'une conscience éveillée est accompagnée par certains changements d'états cérébraux et même dans le système cérébral réel. Quel est votre sentiment là-dessus ? Est-ce que l'éveil modifie le cerveau ?

Eh bien, j'en suis sûr ! Je n'ai pas regardé à l'intérieur, mais je me rappelle Krishnamurti qui avait cette expression étrange : « Nous avons besoin d'une mutation des cellules du cerveau ». Il disait ça. « Une mutation des cellules du cerveau » et il croyait que c'est ce qui se passe quand nous changeons. Bien que je n'aie regardé dans le cerveau de personne et que je ne parle habituellement pas du point de vue physiologique, bien sûr, tout changement qui se produit en vous, même un changement mineur, a un effet sur la physiologie du corps.

Par exemple, on se rend compte... Il y a eu un cas en médecine, je crois, il y a longtemps, peut-être deux cents ans, un homme avait à l'estomac une blessure par balle qui ne guérissait pas. C'est de cette façon que les médecins ont découvert pour la première fois à quoi ressemblait l'intérieur de l'estomac en fonction. Et ils ont remarqué, par exemple, que la paroi de l'estomac devenait très rouge en cas de colère, quand l'homme était en colère.

Toute émotion que vous vivez affecte le corps. Toute pensée que vous avez produit un certain effet sur le corps, modifie sa chimie, etc. Et bien sûr, tout changement de conscience affectera aussi le corps. Même si je n'ai pas regardé à l'intérieur du cerveau, je sais que tout changement de conscience produira un effet. Pensez à un citron. Imaginez que vous le pressez et que vous buvez le jus tout de suite. Vous êtes déjà en train de saliver. Une seule pensée affecte la physiologie du corps. Même la pensée la plus simple, comme toute pensée, toute pensée négative aura un effet sur le corps. Toute émotion produira un effet sur le corps.

Et bien sûr, un changement de conscience va tout « rebrancher » dans le cerveau. Je suis sûr de ça, non pas que j'aborde habituellement les choses de ce point de vue. Je suis donc sûr que

Krishnamurti avait raison quand il parlait de la mutation des cellules du cerveau, mais qui vient en premier, l'œuf ou la poule ? Est-ce que nous nous éveillons, parce que les cellules de notre cerveau mutent ou est-ce que les cellules mutent, parce que nous nous éveillons ? Je ne sais pas et je n'ai pas besoin de savoir. Peut-être que les deux sont vrais, qui sait ? Les deux perspectives se manifestent peut-être simultanément. Donc, de l'œuf ou de la poule, qui est apparu en premier, je ne sais pas. Mais je suis sûr que c'est arrivé. Cela ne peut pas ne pas arriver.

Donc, l'expression qu'utilise la personne qui pose la question : *C'est comme si mon cerveau était « rebranché »*. Il utilise bien sûr le jargon technologique comme analogie pour ce qui se passe dans le cerveau, comme avec des fils. Mais oui, définitivement, et non pas seulement dans le cerveau. Beaucoup de gens rapportent également qu'ils ont constaté des changements comme les cellules de tout le corps qui deviennent plus vivantes, comme une intensification qu'ils ressentent dans toutes les cellules du corps, une intensification de l'énergie qui circule dans les cellules du corps.

En étant assis ici, vous pouvez parfois être seuls et cela arrive. En dirigeant toute votre attention sur le corps subtil, vous ressentez tout à coup combien il est vivant. Les anciens taoïstes connaissaient déjà cela. C'est de là que sont venues des choses comme le Qi Gong, par exemple, pour amener l'attention dans le corps. Leur idée n'était pas seulement de se sentir plus vivant et de pouvoir en faire plus, mais ils croyaient qu'on peut prolonger sa vie de cette façon, mais le temps que le corps reste ici n'est pas vraiment important. Ce qui importe, c'est l'épanouissement de la conscience à travers cette forme, ce qui peut se produire tout de suite.

Et les enfants qui mordent ?

- *Q. - J'ai une question sur « bien faire » et sur « mal faire » sur le plan social, qu'il s'agisse d'un enfant ou d'un patron, et de l'attitude de l'univers par rapport à ce comportement et également, comment la grâce d'un côté et les conséquences de l'autre marchent ensemble ?*
- E. – OK.
- *Q. – Je veux dire, vous voyez, avec un enfant, s'il se comporte d'une façon dangereuse.*
- E. – Oui.
- *Q. – Est-ce mieux de leur montrer la grâce ou est-ce plus utile pour eux de les prémunir contre les conséquences ? Et la même chose, peut-être avec les patrons qui infligent de la souffrance sur des individus, comment aider au mieux le monde ? En offrant les conséquences ou en montrant la grâce ?*
- E. – Je vois. Je commence à comprendre ce que vous voulez dire. La première partie était un peu générale et je ne comprenais pas, mais en mentionnant l'enfant, c'était plus clair.
- *Q. – Il semble parfois, les gens qui font du mal en ce monde sont récompensés matériellement souvent et les gens qui font du bien vivent sont peu récompensés matériellement ou peu. Ils semblent juste être, Je ne sais pas, je suis confuse à ce sujet ? Je ne sais pas si ça a du sens.*
- E. – Il est toujours plus facile de répondre pour des situations concrètes, par exemple avec votre enfant. Pouvez-vous donner juste un exemple de choix de comportement ?
- *Q. – Eh bien, il y a des enfants qui mordent.*
- E. – Qui mordent ?

- Q. – *Oui.*
- E. – OK. Maintenant, on comprend.
- Q. – *Il y a des enfants qui mordent d'autres enfants. Certains le font juste pour sentir quelque chose dans la bouche et d'autres le font par colère. Mais c'est un comportement qui est nuisible et effrayant pour les autres. Donc, vous savez les parents sont certainement confus quant à savoir si l'enfant va comprendre les conséquences ou si ce qui va l'aider à abandonner ce comportement particulier, c'est plus d'amour, plus d'amour, plus d'amour. Il peut aussi traverser la route ou s'échapper dans un parking. Tous ces comportements sont dangereux et il est important de les modifier, mais s'agit-il de fermeté ou de grâce, d'amour ?*
- E. – OK. Maintenant, je comprends complètement ce que vous demandez. Il fallait que vous mentionniez les morsures, maintenant j'ai saisi !

Eh bien, c'est un équilibre très subtil à trouver, parce que certains comportements présentent des conséquences et si c'est complètement ignoré de la part des parents, les conséquences de ce type de comportements finiront par empirer. À un certain moment, ils apprendront que mordre ne se fait pas. Si vous ne leur montrez pas les conséquences ou si vous ne les aidez pas à être conscients de ce qu'ils font (on parlera de la manière de faire dans une seconde), si vous ne le faites pas, quand ils iront à l'école ou au jardin d'enfants, d'autres enfants finiront par les mordre à leur tour, ce qui peut être une manière plus douloureuse d'endurer le résultat karmique de Leur comportement. Donc, plus vous attendez et plus le résultat karmique de votre comportement sera douloureux.

Il y a aussi les enfants qu'on laisse faire tout ce qu'ils veulent. Les parents essaient de les protéger de toutes les conséquences de leurs actions. Ils font un jour quelque chose de plus grave et c'est la société qui finit par leur montrer qu'il y a des conséquences aux actions, avec la police à la porte, et le karma peut alors être pire pour eux, parce que les conséquences de ce qu'ils font à autrui peuvent être bien pires de ce qu'elles auraient été à l'âge de six ans. Donc, l'univers finit par vous montrer les conséquences.

C'est donc bien pour un parent de montrer gentiment à l'enfant les conséquences de certaines de ses actions, non pas seulement pour le prémunir du retour karmique ultérieur, mais pour les protéger parfois d'eux-mêmes, parce qu'ils peuvent se mettre en situation très dangereuse si vous ne le faites pas. J'ai vu des parents qui permettent à leurs enfants de marcher au bord d'une digue par exemple : un faux pas et l'enfant tomberait. Mais les parents ne veulent simplement pas intervenir. Ils ne font pas la part des choses entre l'autorisation et le fait de montrer à l'enfant ce qui n'est pas juste et de le protéger.

Maintenant, ce qui est important, quand vous montrez à l'enfant ce qui ne se fait pas, cela ne doit pas venir de la peur, parce que si cela provient de la peur en vous, par exemple alors que vous voyez l'enfant s'approcher d'un précipice, de la circulation ou autre... Parfois, j'observe des mères ou des pères qui deviennent quasiment hystériques à cause de la peur. Ils attrapent l'enfant et le secouent : « Ne refais plus jamais ça ! » Pour l'enfant, c'est un trauma horrible, presque pire que d'avoir été renversé par une voiture ou c'est émotionnellement équivalent à se faire renverser par une voiture.

Pouvez-vous imaginer le trauma infligé à un petit enfant quand une grande personne lui crie dessus ? Il y a une projection sur l'enfant d'une énergie de peur extrêmement destructrice. En l'espace d'une minute, le corps de souffrance de l'enfant grossit. Il absorbe tout ça. Ensuite, ils sont étonnés quand, un peu plus tard, l'enfant tombe dans des émotions négatives

extrêmes, se met à pleurer et à hurler. L'enfant a absorbé la peur de la mère, mais bien sûr, la mère pensait bien faire. Elle voulait protéger l'enfant, mais elle était inconsciente. Elle ne se rendait pas compte que la protection était presque pire que la chose à éviter. C'est un peu comme les insecticides qui sont de loin bien pires que les insectes.

Et donc, votre question pour ce qui est de la grâce est très importante. Vous avez utilisé ce mot. Les choses doivent être montrées avec grâce. La grâce est un espace de compassion où vous reconnaissez que l'enfant ne sait pas encore et vous ne punissez pas le comportement. Vous montrez simplement qu'il ne convient pas, de la même façon qu'il vous faut montrer des choses à votre chien.

D'une certaine façon, les chiens doivent aussi apprendre que certains comportements engendrent des conséquences. On ne frappe pas un chien. Bon, je ne sais pas. Si vous avez – comment s'appellent-ils ? – un pitbull. Vous pourriez devoir occasionnellement lui flanquer une tape, parce qu'il peut avoir une énergie colossale, mais notre chien n'a pas besoin de ça. Il peut arriver et nous lui retirons quelque chose de la gueule. Et habituellement, le chien fait . . . Et les doigts peuvent en pâtir un peu à l'occasion. Du point de vue karmique, ce n'est pas bon pour le chien. Donc, quand cela arrive, nous faisons : . . . Et le chien est un peu choqué, se rend compte à un certain niveau qu'il vous a fait mal. Vous faites : . . . Et le chien se rend compte qu'il n'aurait pas dû faire ça. C'est une manière de faire très douce.

Donc, la grâce quand vous agissez avec un enfant ! La pire des réponses est celle qui provient de la peur, parce que de la peur surgit aussi la colère, etc. Donc, quand vous écarterez l'enfant de la route, parce qu'il s'approche trop de la circulation, et vous pouvez devoir agir très vite, il est important qu'il y ait suffisamment de conscience en vous pour que vous ne plaquiez pas de la peur sur l'enfant. Vous revenez donc à la conscience. Vous reconnaissez le danger sans la peur. Au lieu de la peur, c'est la vigilance qui est là et c'est la grâce.

Donc, les parents doivent trouver un équilibre entre les interventions, l'empêchement, l'apprentissage des conséquences et l'autorisation. Il doit y avoir un équilibre. Il n'est pas toujours facile, pas toujours immédiatement évident de savoir s'il faut permettre ou non. Or, si vous ne permettez pas ceci ou cela, il est important que cela ne repose pas sur une réaction négative. C'est donc ce qui peut vous aider un peu. Je le répète, la conscience de soi est la clé. En particulier dans les moments de crise, vous devez être doublement vigilants en vous-mêmes. Plus une situation est critique et plus vous devez être vigilants.

J'ai fait le tour !

- Q. – *Bonjour Eckhart,*
- E. – *bonjour,*
- Q. – *J'ai envie de vous demander d'aborder le phénomène - c'est une expérience personnelle – où le mental assimile au fond tous les enseignements spirituels pour retomber dans l'inconscience et où les choses sont pires qu'avant. C'est presque comme si le mental se révoltait contre le degré d'éveil dans une certaine mesure. Je ne peux qu'en parler, parce que je ressens que j'ai comme fait le tour. Je veux donc poser la question peut-être pour aider les gens qui pourrait être complètement piégés dans cet enfer au sens du mental.*
- E. – *Comment est-ce que cet enfer se manifeste pour vous ou comment se manifestait-il ? Si vous êtes déjà allée au-delà, dites-moi comment il se manifestait.*

- *Q. – Eh bien, c’était presque comme s’il y avait une pensée qui émergeait et qui semblait plus importante que le fait de rester présente. Il y avait alors une sorte de décrochage. J’avais ensuite un sentiment de rejet pour tout enseignement spirituel, parce que j’y étais allé, je l’avais fait et cela n’avait pas marché.*
- *E. – Oui, ça semble bien connu. Il y a des gens qui vivent des choses similaires. Oui, merci.*

Cela semble arriver particulièrement aux gens qui ont été très fortement attirés par une pratique spirituelle sur une longue période et à laquelle ils ont consacré toute leur vie. D’une façon ou d’une autre, ils ont toujours été partagés entre la vie ordinaire et la pratique spirituelle. Et quand vous en avez assez de la pratique spirituelle, quand vous en avez trop fait, un moment vient où il vous faut retrouver un équilibre. Donc, la rébellion pourrait être celle de l’ego, mais ce n’est pas nécessairement le cas.

La rébellion pourrait n’être qu’une tentative de l’intelligence intérieure pour rétablir un équilibre et pour éliminer la séparation entre le spirituel et le non-spirituel de sorte que vous puissiez également perdre l’intérêt à plus de pratiques spirituelles et à approcher plus d’enseignants, parce que vous n’en avez plus besoin désormais. Ce dont vous avez besoin maintenant, c’est de le vivre dans la simplicité de la vie quotidienne pour que la profondeur de cette dimension arrive dans la vie quotidienne. Tant que vous pensez que la spiritualité est quelque chose de spécial, cela ne se passe pas au mieux. Ce n’est pas vraiment ça. Il serait plus vrai de dire qu’avec la vraie spiritualité, vous ne devenez pas plus spécial que les autres, mais que vous devenez plus ordinaires que les autres. C’est la beauté de la chose. Donc, au début, vous pensez que c’est une grande chose qui vous arrive et à partir de là, vous retournez à l’ordinaire et cela s’écoule dans l’ordinaire et le transforme. C’est joliment exprimé dans un livre que quelqu’un a écrit il y a un certain temps sous le titre : « Après l’extase, la lessive ». Cela veut dire bien sûr que l’extase doit se trouver dans la lessive. Elle n’est plus alors extase, mais la présence consciente ordinaire. Donc, le retour à l’ordinaire en fait partie. C’est exprimé sous diverses paraboles, également en Orient. Je ne m’en rappelle pas pour l’instant : le passage de la vie inconsciente à la conscience en croyant qu’il y a quelque chose de séparé de la vie ordinaire pour en arriver à la compréhension que tout est ordinaire. Là encore, c’est exprimé dans des choses simples comme cette question posée à un disciple d’un maître zen : « Notre maître peut marcher sur l’eau, qu’est-ce que peut faire votre maître ? » Le disciple alla trouver son maître : « Cet autre maître peut marcher sur l’eau, qu’est-ce que tu peux faire ? » Et le maître de répondre avec le célèbre dicton zen : « Quand je suis fatigué, je dors. Quand j’ai faim, je mange ». Le zen est le plus grand enseignement de l’ordinaire, de la simplicité, de la profondeur et du pouvoir de cela. Et encore exprimé ici : quelle est l’essence du zen ? Couper du bois et porter de l’eau, activités quotidiennes dans les monastères où ils n’ont pas l’eau courante. Porter de l’eau, couper du bois. Et être totalement dans chaque geste. « Rien de spécial », dit le maître, « rien de spécial, ordinaire ». « Quel est le secret du zen ? » lui demanderez-vous. « Je ne sais pas. Couper du bois, porter de l’eau ».