

# Nouvelle Terre d'Eckhart Tollé

## S'éveiller au but de sa vie

De mars à mai 2008, pendant dix semaines, un évènement sans précédent a eu lieu tous les lundis : la célèbre animatrice de télévision américaine Oprah Winfrey a reçu Eckhart Tollé pour commenter son livre "Nouvelle Terre", dans une émission diffusée en direct sur Internet. Cet échange, où l'on traite de spiritualité avec un des grands maîtres de notre temps dans ce domaine, a été et est toujours visionné et téléchargé par des millions de personnes à travers le monde.

Ci-après, une transcription de ces vidéos écoutées sur Internet (youtube).

### Chapitre 1 : l'avènement de la conscience humaine

- Tout processus de créativité vient de la tranquillité intérieure. Parfois, quand le temps est venu, de cette tranquillité vient une impulsion, un feeling, une sensation profonde que quelque chose me mène dans ce monde. Ainsi, ce n'est pas moi qui décide de créer quelque chose avec mon mental, mais c'est ce quelque chose qui souhaite être créé à travers moi. Et donc, la question est : qu'est-ce que le But attend de moi dans cette vie et non pas, qu'est-ce que moi j'attends de cette vie ? C'est bien de se poser la question : qu'est-ce que je veux ? Mais une question plus puissante est : qu'est-ce que la Vie attend de moi ? Comment je cadre dans cette totalité ? Quelle est ma place dans cette vie ?
- D'où l'importance de se réserver des moments de tranquillité et faire confiance à la Vie. Pour autant discerner entre ces impulsions que certaines viennent de niveaux plus superficiels.
- Contempler la nature qui est le point d'accès à notre réalité, à notre profondeur intérieure. Les fleurs, les arbres. Ne pas nommer les choses ; arrêter d'étiqueter les choses, les gens et juste percevoir, avec en arrière fond la tranquillité. Laisser de côté les pensées, les concepts. Arrêter d'être perdu dans ses pensées.
- La conscience de l'ego est très destructrice, un changement majeur est nécessaire si vous voulons éviter l'anéantissement de l'humanité. La science et la technologie amplifient le dysfonctionnement de l'ego.
- Et pourquoi plus de personnes s'éveillent aujourd'hui ? Cela répond à un besoin, à une crise. Il vous faut mettre vos egos en échec. C'est la responsabilité de chacun de devenir conscient de son propre processus mental, de ne pas amplifier la négativité dans le monde.
- Mais, faire d'abord le changement en soi, se mettre face à ses propres peurs, doutes, ressentiments, etc.
- Cette "voix dans notre tête". Le processus des pensées conditionnées. Voir ses pensées, se différencier d'elles en étant là, simple témoin, ne pas les refuser ; cela leur donnerait plus d'énergie. Vous êtes plus que ces pensées. Vous n'êtes pas cette voix dans votre tête. La pensée n'est qu'une toute petite partie de ce que vous êtes, ce n'est qu'une partie conditionnée par le temps, le passé.
- Dieu ne peut être contenu dans une église. C'est une forme éternelle, indescriptible qui ne souffre pas d'être enfermée quelque part à un endroit précis. Quel rôle joue le rassemblement, une communauté dans l'émergence de la Conscience ? Un champ d'énergie est généré, c'est très utile. Mais ne pas être dépendant d'un groupe, il faut aussi vivre la Présence dans sa vie quotidienne...
- On ne devient pas bon en essayant d'être bon...il faut faire émerger la bonté déjà présente en vous, tout en se séparant de l'ego. Aller au-delà du royaume des opposés, aller vers la Conscience sans forme.
- Tant que l'on est sous l'emprise de l'ego, il vous amènera finalement au conflit, même si les intentions sont bonnes et même si l'ego veut que l'on devienne bon ou spirituel. D'où l'expression : « l'enfer est pavé de bonnes intentions ».
- Sois immobile et vois que tu es Dieu (IE comprendre que le divin est en chacun de vous). C'est à ce niveau que se trouve l'éternel.
- Aller au-delà du mental, immobile, tranquille. Cela ne signifie pas s'endormir mais être plus alerte dans l'observation de soi, du monde. Aller au plus profond de soi, à un endroit qui est non conditionné. C'est là que se trouve la Conscience sans forme.
- Le sacré, le ressentir sans le définir.

- Parfois on doit atteindre ses limites physiques, mentales pour le découvrir (l'envie de se suicider, la sensation d'une souffrance extrême). Mort de l'ego, du petit soi, à la lumière d'une intense Conscience. A la mort de l'ego, une perception nouvelle émerge.
- Il n'y a pas besoin d'années et d'années pour se défaire de notre conditionnement qui lui a pris toutes ces années pour se construire. Il faut trouver le point d'accès au pouvoir du moment présent. Comment ? Par exemple par la conscience de notre respiration, ou faire consciemment les choses, de petites choses comme se laver les mains, descendre les escaliers, prendre sa douche, etc. Etre présent dans chaque acte de sa vie. Prendre conscience de tout ce qui se passe en soi à chaque instant. Plus on fait venir le moment présent plus les anciens conditionnements disparaissent.
- La Conscience est le processus d'évolution de l'Univers. Vous n'êtes que des parties de la Conscience sous formes humaines. La Conscience est venue dans la forme humaine pour évoluer.
- La Conscience utilise des tas de forme comme l'humanité, l'être humain. Dans le non manifesté cette Conscience est parfaite.
- Le gain de Conscience chez certains êtres humains ne peut être perdu. Ultimement rien ne meurt, même si l'espèce humaine venait à disparaître. Mais vous pouvez garder espoir, il y a un éveil grandissant de l'humanité sur la planète.
- Ce qui vient de l'ego ne satisfait pas, c'est un signe pour en reconnaître ses manifestations. Le monde de la forme ultimement ne satisfait pas. On peut jouir des choses mais la vraie satisfaction ne réside pas dans les choses. On a toujours besoin d'autre chose. Les choses n'apportent pas le bonheur. Le bonheur est uniquement dans le moment présent. Vous n'êtes pas définis par les choses. Perdre quelque chose à laquelle on est attaché peut-être une bonne leçon.
- La base de la vie est le moment présent, l'acceptation du moment présent tel qu'il est. La gratitude fait partie de cela. Il faut trouver un espace d'acceptation en soi pour devenir Ami avec le moment présent. Et s'il ne peut convenir, ne pas lutter contre pour éviter de dégager du négatif, mais l'accepter et agir pour en changer. On pose l'acte dans l'acceptation et non dans la résistance.
- Se poser la question : « quelle est ma relation avec le moment présent ? » Le degré de spiritualité se lit dans le degré de présence au moment présent.
- Il n'y a que soi qui peut répondre à l'appel de l'éveil de la Conscience.
- La première chose est d'expérimenter en soi ce dont il est question dans le livre, non pas de comprendre intellectuellement, de rajouter des bagages intellectuels en soi. Voir en quoi cela a du sens pour soi.

## Chapitre 2 : état actuel de l'humanité : l'ego

- Le processus mental incessant est un processus conditionné, inutile (99% de nos pensées sont inutiles) qui commente ce qui se passe, qui traduit un manque de présence directe à la Vie. Vous étiquetez ce avec quoi vous êtes en relation. Ce n'est pas une véritable relation au monde, aux autres, à la nature. Dès que je mets une étiquette, je suis hermétique à la Vie. Essayer d'être pleinement présent, regarder, être, sans se dire quoi que ce soit en soi.
- L'ego est le faux sens du Soi basé sur des concepts mentaux inutiles. L'énergie que l'on libère en libérant l'ego se transforme en Présence. Vous connaissez parfois une joie profonde, un moment de présence absolu. On connaît cela par des activités qui exigent une attention très importante comme par exemple l'escalade.
- Chacun a un passé et s'identifie à lui ; on est tantôt victorieux, tantôt en échec. Mais vous n'êtes pas essentiellement ces souvenirs. Si je ne suis pas ma mémoire, qui suis-je ? Ce "qui suis-je ?" peut-être utilisé en méditation. On n'est pas censé répondre, en laissant un "blanc" après la question, on ressent alors sa propre présence au-delà du processus de pensée. On peut prendre conscience par exemple d'une partie de son corps, de la vie de chacune de ses cellules, comme sa main, en ressentant juste le champ d'énergie intérieur sans penser. Ressentir sa main, puis les deux, puis chacun de ses bras, puis chacune des parties de son corps. Faire cela vous maintient dans le présent, hors de l'ego. Vous devenez la Vie hors du fait que vous êtes heureux ou malheureux, hors de votre histoire personnelle.
- L'identification commence dès l'enfance quand on retire « son » jouet à l'enfant. L'enfant ressent alors une douleur. Il pense que c'est une partie de lui-même qu'on lui retire. Plus grand, vous continuez à avoir ce même rapport aux choses, à ses possessions, mais aussi à ses rôles, à ses appartenances nationales, religieuses, etc.

- Si on vous remet en cause sur ses appartenances, sur vos positions, opinions, vous croyez être attaqué. Cela engendre une réaction agressive en vous, vis à vis de celui qui remet en cause vos positions.
- Avec la maladie, on s'identifie à ses douleurs plus ou moins grandes. Mettre de la distance avec ses douleurs, éviter d'en parler hors de raisons pratiques comme avec son médecin, ôte de la puissance à la forme-pensée que l'on a créée. Eviter aussi, voire même ne pas encourager son entourage à poser des questions sur sa maladie. Se focaliser plus sur son bien-être, sur le bien-être qui vous entoure, sur la nature. Il y a du bien-être dans certaines parties de notre corps malgré la maladie. La douleur requiert l'abandon. Ne pas rajouter de la souffrance psychologique à la souffrance physique.
- Eduquer les enfants à la Présence en étant présent à eux, véritablement attentif à eux. Donner à l'enfant un espace pour être. Ne pas perdre par exemple l'enfant dans des concepts, lorsqu'il demande ce que sont les choses : par exemple ne pas lui dire que ceci est un chêne, mais lui dire on appelle cela un chêne et l'encourager à expérimenter l'arbre, à voir le soleil passer à travers les feuilles... Ne pas réduire la réalité de l'arbre à un mot.
- Adulte, l'identification continue et s'accroche aux croyances, à son entreprise, à son travail. L'identification a un ego positif ou négatif ("je suis le plus merveilleux", "le plus nul") : dans les deux cas, cela reste l'ego. Ne plus regarder les pensées comme soi-même.
- Quel doit être notre rapport aux choses, aux pensées ? Ne pas s'identifier à eux, à ses possessions mentales, physiques. La publicité, les marques comme renforcement de l'ego, de l'identité. Le vieillissement du corps : le temps endommage le corps. Ne pas rester prisonnier de son apparence extérieure. C'est notre destinée à tous de connaître le déclin physique. Toute forme de vie est soumise à ce même processus. Pratiquer l'acceptation.
- Il n'y a pas de mal à avoir des objets, des pensées et des opinions. Mais à partir du moment où on s'identifie à cela, on a besoin de les défendre car elles font parties de notre pseudo image, et si on les perd, on en souffre immédiatement car on s'est identifié à elles.
- « L'ego est mort » signifie que je ne suis plus identifié aux formes, aux processus de pensées et que je ne me regarde pas avec une quelconque opinion que j'aurais de moi, avec un quelconque concept mental. Par ailleurs, je n'ai pas non plus le concept mental qui dit « je suis libéré de l'ego », car ce serait encore un concept mental et je serais encore dans l'ego.
- Porter l'attention à la vie intérieure du corps, la ressentir. Il y a une dimension en vous qui est sacrée, plus profonde que la forme, sans forme, éternelle. Le rapport à la dépression, aux êtres dépressifs. Quel rôle joue l'ego dans la dépression ? "Je suis déprimé", "mon histoire est triste". Ce soi malheureux n'est pas qui je suis. Je suis « Je ». Je suis la Conscience, je suis la Présence.
- L'ego se confond aux autres. Cela rentre en ligne de compte quand on ressent des sentiments de supériorité ou d'infériorité.
- Alors comment se défaire de l'ego ?
  - o en étant conscient de notre processus de pensées
  - o en observant les pensées qui émergent et auxquelles l'ego s'identifie et ne pas dire aux gens que leur problème vient du fait de leur identification à ces pensées.
- Observer ses pensées, son processus de pensées pour s'en détacher. Etes-vous prêt à vous éveiller ? On peut entraîner les autres à aller vers plus de présence, sans rien faire, en étant juste présent, paisible, à l'écoute sans nourrir les processus de pensées de ceux que vous rencontrons, sans leur donner de l'importance.
- Le rapport à la nourriture, le travail sur soi qui aide à perdre du poids ; donner au corps ce dont il a besoin en étant à son écoute. "L'accroc au shopping" : remplir sa vie d'objets lorsque l'on ne sent plus la Vie en soi. Ne pas encourager son enfant à cueillir des fleurs, pour ne pas l'encourager à accumuler. Le vol des objets auxquels on est attaché. On peut apprécier les belles choses, mais accepter que quelqu'un ait plus de désirs que moi (le voleur). On peut juste regarder les belles choses sans vouloir les posséder. Apprécier la fleur sans vouloir la cueillir.
- Etre à l'écoute du corps car il sait ce dont il a besoin.
- Les mauvaises habitudes se dissolvent d'elles-mêmes quand on amène de la Conscience, la compulsion diminue.
- Donc ce n'est pas moi qui essaye de changer quelque chose en moi. Ce n'est pas moi qui essaye d'amener du changement. Il y a l'émergence de la Conscience et le changement se produit. Avec la Conscience, la compulsion diminue immédiatement; elle se détend.
- L'ego confond Avoir et Etre et vit de comparaison. Attention, car comparaison = poison.
- Le vouloir maintient l'ego plus en vie que l'avoir. L'ego n'est jamais satisfait. C'est un autre signe de l'ego.

- Dans la Bible, la citation "Bénis soient les pauvres d'esprit, le royaume des cieux est à eux" veut dire « ceux qui n'ont pas d'identification », « ceux qui n'ont pas d'encombrement avec un quelconque bagage intérieur », leur esprit est léger, sans fardeau.
- La possession n'est pas uniquement matérielle, elle peut-être spirituelle. On peut abandonner une identification à des objets pour une identification à une religion, à une pratique religieuse. "Je suis l'être le plus spirituel qui soit". Lorsque l'on se compare, c'est l'ego qui rentre en jeu. Il cherche à se positionner vis à vis des autres. L'ego n'est jamais satisfait, la non satisfaction est le signe de la présence de l'ego.
- La chose la plus importante est l'instant présent, et c'est la plus facile porte de sortie de l'ego. L'ego vit dans le passé ou le futur, mais pas dans le présent. L'ego néglige le moment présent en permanence. Rien ne se produit dans le passé. Il n'y a pas de vie en dehors du moment présent, le futur est issu de ce moment, et le futur quand il sera, sera le moment présent. Le moment présent est la fondation du reste de notre vie. Si on attend quelque chose de la Vie, ça veut dire qu'on n'est pas satisfait du moment présent. Or il faut essayer de faire Ami avec le moment présent.
- Les nouvelles générations sont plus à même d'être moins piégées par l'ego que les anciennes générations. Comment faire pour aller au-delà de l'ego ? Etre conscient de sa Présence est le premier pas.
- Pratiquer autant que possible l'attention au moment présent. Garder le futur pour des raisons pratiques, comme le fait de prendre des rendez-vous. L'ego ne peut survivre au moment présent. Etre moins dans l'attente, habiter chaque moment, ressentir l'énergie, le plaisir d'être vivant. Ne pas être égoïste, mais ne pas se laisser marcher dessus ?
- Il y a deux sortes de "non". Tout dépend de la situation. Le "non" peut-être très négatif, dans un état de résistance. Il y a par contre des "non" de haute qualité, clairs. Le "non" peut être positif. Ça veut tout simplement dire « non, je ne ferai pas cela ». Et c'est très différent d'un "non" négatif.
- La paix vient quand on vit en alignement intérieur avec le moment présent, quand on ne combat pas le moment présent. D'abord on l'accepte et ensuite on agit, et dans ce cas, l'action est alors soutenue par la Vie.

### Chapitre 3 : au cœur de l'ego

- Aller au delà de l'ego, car tôt ou tard ça amène de la souffrance.
- Il n'y a pas de réponse conceptuelle correcte à la question « qui sommes-nous ? ». Nous faisons partie de la Conscience. Nous sommes la Conscience sans-forme derrière toutes nos apparences, nos professions, nos fonctions, nos activités, qui ne peut être défini avec des concepts ou des mots. Essayer d'être confortable avec le fait qu'on ne sait pas qui on est. L'ego a été une étape nécessaire jusqu'à ces temps pour faire évoluer la Conscience. L'ego est né à partir du moment où la pensée a commencé, et alors l'être humain a commencé à différencier. Ensuite, de cette identification avec le mode de pensée, une entité faite de pensées a été produite ; et c'est l'ego. Et c'est cela être possédé par son propre mental. On s'identifie avec sa pensée et non avec son Essence intérieure qui est l'état d'Eden, de paradis qu'on a perdu.
- Le sentiment d'être profondément enraciné avec soi-même, avec son intérieur donne un sentiment d'unité avec la vie elle-même.
- « Ce à quoi nous réagissons chez l'autre, nous le renforçons chez lui ».
- La plainte renforce l'ego : condamner, critiquer, nommer, etc.
- Pour que l'ego puisse se développer, il faut en être inconscient. Et donc, quand nous devenons conscient de ces fonctionnements qui opèrent dans notre esprit, nous sortons de l'inconscient et nous allons vers l'éveil.
- Quand dans une remarque, l'ego tente de donner tort à quelqu'un, il y a de la négativité dans la plainte et l'autre peut devenir notre ennemi. Signaler une situation est différent que de condamner, car alors la situation deviendrait conflictuelle.
- Ego signifie inconscience. Quand on devient conscient du ton que l'on prend pour se plaindre, on est plus vraiment dans l'ego, mais c'est juste un vieux schème mental conditionné qui s'exprime encore.
- Quand on est critiqué, c'est l'ego qui est blessé. Il faut simplement accepter ce qu'on ressent maintenant et on reconnaît ce qui en vous produit ce ressenti.
- L'ego prend tout personnellement ; l'émotion émerge ; on se protège, on va dans la défensive ; on va même dans l'agression.
- Chaque fois qu'on se sent blessé, c'est l'ego. Et le risque est que la blessure puisse se transformer en colère.

- L'ego agit aussi pour le maintien de la rancune. Ne pas chercher à pardonner ; cela se produit naturellement quand on se rend compte que la rancune ne sert qu'à alimenter l'ego, à le maintenir en vie, voire même à renforcer l'ego et donc un faux sens de soi, une fausse idée de "qui on est".
- Vous avez tous un maître spirituel et pour la plupart des gens, ce maître est la souffrance ; ce qui explique que bien souvent c'est par la souffrance qu'on arrive à l'éveil.
- Plus on est présent dans le moment, moins on est attaché. L'attachement a besoin du futur ; il regarde vers l'avenir et y voit de l'espoir ou une menace. Donc rester le plus présent possible. Plus on est soi-même sans jouer un rôle, plus on est puissant. C'est l'ego qui vous dit de jouer un rôle.
- Prendre ses responsabilités pour sa propre vie et son propre état de Conscience plutôt que de penser que les premières responsabilités sont la vie des autres (proches, famille, etc.) et leur état de Conscience. On doit commencer par soi-même. Le changement ne peut commencer qu'avec soi-même. Si on est inquiet pour les autres, regarder cette inquiétude et à quoi elle correspond pour soi. Regarder l'activité continue de l'esprit qui continue dans la négativité. Voir si on peut rentrer dans cet état d'acceptation, de présence et être juste avec soi-même. L'inquiétude est une partie de l'ego ; c'est la compulsion à penser constamment, ce qui n'a aucun but, ce qui vous emmène nulle part. Alors se connecter plusieurs fois par jour à son corps, à la vie qui est en vous. L'inquiétude ne produira aucun changement à la situation.
- Le plus grand cadeau qu'on puisse faire à quelqu'un que l'on veut aider, c'est de lui amener, de lui offrir notre Présence quand on est avec lui. Ne pas vouloir faire quelque chose, mais être tout simplement présent. C'est cela être un agent de guérison.
- L'acceptation est une partie importante de cela. Arrêter de résister, car on renforce tout ce contre quoi on se bat, et ce à quoi on résiste se perpétue. C'est comme cela que le monde fonctionne, en terme de polarité. Et donc quand on renforce une polarité, on renforce aussi en même temps la polarité opposée. C'est pourquoi toutes les guerres sont vouées à l'échec, même si c'est pour de justes causes. Il faut être dans la paix ; c'est une autre façon d'être vis à vis des causes qui vous touchent, et ensuite on peut agir. L'action vient alors d'un état de Conscience complètement différent ; elle vient de la Présence. Ce n'est plus une réaction basée sur la défensive. L'action est alors beaucoup plus efficace et puissante que si elle repose sur la négative, sur la défensive.
- Vous devriez être capables de reconnaître l'ego en vous et aussi chez les autres. Et donc traiter les autres comme s'ils étaient des personnes nobles, accepter leur comportement agressif, car nous avons vu que ce n'est pas eux-mêmes et être présent dans ce que nous avons à faire ensemble et ne pas réagir à leur comportement. Alors les autres peuvent changer. Pour la plupart des gens, leur réalité quotidienne n'est pas une réflexion de leur état intérieur prédominant.
- « Ne pas réagir » ce n'est pas de l'indifférence vis à vis de l'autre ; c'est de la compassion.
- Vous voulez tous la paix, et pourtant, en chacun de vous, il y a quelque chose qui veut le mélodrame. C'est un vieux schème de l'ego. Il y a même une dépendance au mécontentement. Et quand on en prend conscience, on en sort.
- L'ego et la Conscience sont deux choses incompatibles. Donc devenir conscient de ses modes de fonctionnement dissonants permet de se sortir des fonctionnements de l'ego.
- L'univers va vers l'évolution de la Conscience et nous sommes une manifestation de la Conscience de ce monde. Et notre raison d'être ultime est d'amener cette Conscience, cette Présence dans le monde, dans notre vie quotidienne et ceci quelle que soit la forme que prend notre monde, notre vie, et ainsi sentir son Essence en tant qu'Être, le « Je vis » en arrière plan de ma vie en tout temps. Une façon de se diriger facilement vers cela est d'accepter le moment tel qu'il est, sans désirer qu'il soit différent ou le rejeter, ou y résister. Avoir une bonne relation avec le moment présent, c'est la seule façon d'avoir une bonne relation avec la Vie. Comme cela, on commence à calmer l'ego. Le moment présent est la porte de sortie, la porte qui mène hors de l'ego.
- Manger beaucoup, manger trop est aussi une manifestation de l'ego qui a toujours besoin de plus, qui vit constamment dans un état de "pas assez", qui cherche des expériences pour se remplir. Manger consciemment est le moyen de s'en sortir.
- Toutes les attitudes d'addiction sont inconscientes.
- Dieu n'est pas une expérience de croyance ; c'est une expérience basée sur le ressenti. IL n'y a pas de séparation entre vous et Dieu, entre vous et la source de Vie. On est UN avec la source et on ne peut réaliser cela avec le mental. Ce n'est pas une croyance, une pensée ; c'est une réalisation directe en vous-mêmes. La réalisation spirituelle est de voir clairement dans le fait qu'on peut se trouver dans toutes les choses qui

- passent et disparaissent continuellement : les perceptions sensorielles, les pensées, les émotions. On est l'espace pour toutes ces choses ; on est la Conscience pour que toutes ces choses arrivent.
- Jésus dit « vous êtes la Conscience du monde » : IE, on est la Conscience dans laquelle le monde apparaît et cette Conscience n'a pas de forme et n'a rien à voir avec le temps, IE sans temps, IE éternité = non-temps, ce qui est différent du temps sans limite.
  - En chaque être humain, sous le flot des pensées, des émotions, il y a cette dimension où le non-temps, où l'éternité réside. Et cela est l'essence de *qui nous sommes* et c'est la Conscience elle-même. Et nous pouvons la connaître en réalisant que nous sommes l'espace pour tout ce qui se produit dans notre vie.
  - « Seule la vérité de ce que vous êtes, quand elle est réalisée, vous libèrera ». Connaissez-vous vous-mêmes et vous êtes libre.
  - Mais connaître "qui on est" ne signifie pas qu'on a subitement une réponse de notre tête. Quand on a réalisé que toutes ces choses que l'on pensait que l'on était ne sont pas vraiment ce que l'on est, alors si on peut accepter complètement de ne pas savoir qui on est, on est plus prêt que jamais de ce que l'on est.
  - La vie anime le corps, la forme, mais elle est invisible. Il est important de sentir l'aspect sans-forme de soi-même, des autres, le « Je suis » en arrière plan de notre vie en tout temps. Ce sans-forme, cette Conscience est ce qui peut voir, sentir, entendre les pensées qui continuent tout le temps. Et il y a un petit espace entre les pensées et le fait d'être conscient des pensées, et c'est là que « Je » réside.
  - En tant que Conscience, on est éternel, sans temps. Et à la mort du corps, de la forme, elle retourne à la Source ou va vers d'autres expériences d'éveil.
  - L'ego n'est pas une entité ; il n'est pas menaçant. C'est une forme d'inconscience. Ce n'est pas un ennemi et ne doit pas être vu comme quelque chose dont on doit se débarrasser. Il doit simplement être vu pour ce qu'il est. Alors l'ego a réalisé son rôle qui est de vous amener à ce point d'éveil.

### **Digression : comment peut intervenir le changement et comment gérer ses relations avec autrui**

- Mettre notre attention sur la sensation de vie intérieure, sur notre corps intérieur pour sentir qu'en fait, c'est vivant à l'intérieur. Commencer par porter son attention sur l'intérieur des mains plutôt qu'à l'intérieur de la tête. C'est un début pour ressentir, être capable de ressentir le corps intérieur entier. Et alors vous pouvez entrer dans la vraie quiétude. Car le silence ne peut se produire tant que l'esprit n'est pas devenu immobile. Habituellement il ne s'arrête pas tant que votre attention ne s'est pas éloignée et/ou n'est pas dirigée vers quelque chose d'autre. Donc vous mettez votre attention vers le corps et ainsi vous pouvez aller vers le silence.
- Beaucoup de gens qui se sont engagés dans ce livre et qui deviennent conscients d'une nouvelle façon de penser, veulent savoir comment gérer la relation avec les gens qui ne sont pas encore sur ce chemin et/ou qui pensent ne pas en avoir besoin ? C'est un problème qui peut créer une division. Eckhart répond que le changement ne peut venir qu'à l'intérieur de vous. Donc ne pas s'attendre à ce que d'autres personnes changent également et ne pas dire « je peux changer tant que l'autre peut changer aussi ». Il est important d'être responsable de son propre état de conscience et d'autoriser les autres, particulièrement ceux avec qui vous êtes proches, à être là où ils en sont. Parce que quelque chose se passe en vous, que vous commencez à changer, ne pas demander à ce que les autres doivent aussi changer. Le changement ne se produit pas chez les autres par le fait d'essayer de les changer. La façon la plus puissante de provoquer un changement chez les autres est de ne pas essayer de changer l'autre, mais d'accepter l'autre complètement tel qu'il ou elle est. C'est absolument vital. Ce faisant, vous offrez à l'autre une acceptation totale. Et cette partie de ce changement qui se produit en vous est, que vous sortez de l'esprit de jugement, qui continuellement juge l'autre. Et si vous sortez du jugement, vous êtes capables d'accepter l'autre tel qu'il est. Ce qui a changé est que vous ne résistez plus aux vieux schémas de l'autre. Vous n'y réagissez plus et donc, vous ne les renforcez plus. Ainsi vous ne participez plus à ce jeu.
- Vous êtes alors des observateurs de votre propre vie et voyez plus clairement l'ego chez vous et chez les autres. Vous voyez simplement que "c'est ce qui est". Et ne pas confondre le comportement des autres que vous observez, avec ce qu'ils sont. C'est une distinction vitale, car si vous faites la confusion, vous allez perpétuer cette sorte de comportement, et donc cela ne marchera pas.
- Et vouloir que tout le monde aille vers cette nouvelle façon d'être que vous avez découverte pour vous-mêmes est une manifestation de votre ego. Et c'est un piège dans lequel vous pouvez tomber, même avec

l'enseignement d'Eckhart Tollé qui n'est pas basé sur la croyance. Il s'agit d'aller au-delà de l'esprit pensant, vers la Conscience. Mais quand vous trouvez quelque chose de nouveau, il y a toujours le danger de vouloir en parler aux autres. Parfois ça marche, lorsque les autres sont totalement prêts. Mais tout le monde n'est pas forcément prêt.

#### **Chapitre 4 : les rôles joués par les divers visages de l'ego**

- Vous êtes un être humain. Le talent à vivre sa vie n'est pas une question de contrôle, mais une question d'équilibre entre humain et Etre. Les rôles que vous jouez, mère, père, femme, mari, jeune, vieux, etc. et les fonctions que vous assumez appartiennent à la dimension humaine. Cette dimension a sa place et doit être honorée, mais elle ne suffit pas pour qu'une vie soit accomplie et significative. L'aspect humain n'est jamais suffisant à lui-seul. Peu importe nos efforts et nos accomplissements. L'Etre se trouve dans la quiétude, l'activité vigilante de la Conscience elle-même, la Conscience que vous êtes. L'aspect humain correspond à la forme, et l'aspect Etre correspond à l'absence de forme. Ces deux aspects ne sont pas dissociés, mais sont intimement liés. C'est l'essence de l'enseignement d'Eckhart Tollé.
- Puisqu'il y a inconscience de la Source, de tout le pouvoir en vous, l'ego joue des rôles. Et puisqu'il y a perte de contact avec leur Etre, avec la Conscience elle-même, les gens ressentent un manque. Et s'ils ne sont pas en contact avec ce pouvoir intérieur, c'est parce qu'ils ne sont pas présents. Ils ne sont pas dans le moment présent qui est la porte d'entrée vers l'endroit de pouvoir intérieur. Alors l'ego se met à jouer des rôles, à manipuler l'environnement et les gens, pour obtenir ce qu'il pense avoir besoin, sans réaliser que toutes ces choses qui, selon lui, donneront le pouvoir dont il semble manquer, sont en fait déjà en vous si vous pouviez être présent dans le "maintenant".
- « Comment en étant dans le présent, ne pas se perdre dans la dimension humaine ? » Se perdre, c'est se perdre dans le flot de pensées qui se déverse dans la tête des gens. Ainsi, cela vous emporte et emmène toute votre attention consciente. Pour y échapper, ramener l'attention de l'esprit vers votre corps, ou encore vers les sens de perception (voir, écouter, toucher les choses). Ainsi la vigilance émerge. En étant simplement présent, on est moins stressé, plus calme, beaucoup plus libre et léger, et on ne porte pas le lourd fardeau d'une personnalité, d'un moi avec son passé, son passé problématique, son futur, son futur problématique.
- « Alors comment planifier des projets en étant toujours dans le présent ? » Le faire à un moment choisi pour cela et être dans le présent en le faisant, et non en le faisant par exemple en même temps qu'on se promène. Et il y a plus de chances que la planification soit fructueuse si elle est précédée par une période de présence et de quiétude. Ceci est valable pour toute activité de l'esprit. Ce faisant, on sait ce qu'on doit faire dans le moment suivant et on ne se projette pas, on ne joue pas un film mental. Et donc, on peut faire confiance à la Vie, pour que tout ce dont on aura besoin, soit là quand le futur arrivera.
- Page 122 : « Tous ceux qui ne font qu'un avec ce qu'ils entreprennent sont en train de construire la nouvelle terre. » La focalisation de votre attention n'est pas "où vous voulez aller" car vous savez où vous voulez aller, mais elle est sur ce que vous faites maintenant. Ainsi, l'énergie n'est pas déviée de ce que l'on fait maintenant à travers un dysfonctionnement mental par rapport au désir d'arriver là-bas, car alors tout ce qu'on fera sera stressant. Si l'attention n'est pas complète dans le moment présent, le pouvoir du moment présent ne peut s'écouler dans ce que l'on fait. L'ouverture n'est pas là. Car pour avoir la maîtrise, il faut être totalement dans ce que l'on fait.
- La passion devient beaucoup plus grande quand on est focalisé sur ce qu'on fait maintenant. Alors, que plus on est focalisé sur le but à atteindre (se marier, avoir des enfants, se projeter dans une carrière professionnelle), plus la passion va se transformer en stress. On peut malgré tout avoir toujours beaucoup d'énergie, mais il y a aussi beaucoup d'énergie négative. Et pour être au maximum de notre puissance, nous devons être totalement là. Et cela s'applique même pour les choses les plus anodines que nous faisons dans la journée. Car mêmes les plus grands projets sont constitués de petites étapes.
- Le futur qui promet un accomplissement plus grand est une illusion. Alors que, si nous sommes principalement dans ce qu'on fait maintenant, la passion est là, un profond plaisir est là, ainsi qu'une intensité énergie. **Toute projection dans le futur, tout désir épuise le pouvoir (du moment présent).** Certes, il est aussi possible d'y arriver en essayant très fortement et dans le stress. Mais ça ne vaut pas vraiment la peine, car on est de plus en plus épuisé et au bout d'un certain temps on perd la joie de vivre. Se poser la question : y a-t-il de la vie, de

l'intensité dans ce qu'on fait ? Dans notre civilisation, les gens croient que lorsqu'il y a beaucoup d'énergie, il doit y avoir du stress, car c'est comme ça que vous êtes conditionnés.

- La vigilance doit être constante pour éviter à l'ego de prendre le dessus. Si l'intensité de la situation est faible, une simple présence peut suffire. Mais si l'intensité de la situation devient plus forte, si la situation est plus défiante, si les défis s'intensifient, alors deux choses peuvent se produire, soit cela vous amène à une vieille réaction conditionnée de l'ego, soit le défi vous éveille encore plus, et vous devenez plus intensément présent quand une situation vous dérange.
- Exercice de la transparence : quand on réagit à une situation qui vous irrite, c'est comme si vous étiez un mur. C'est la résistance, et ça fait mal, car quelque chose en vous est touché. Maintenant, on peut faire l'exercice se s'imaginer transparent pour faire en sorte que ce qui vous irrite, vous traverse. Ce faisant, on devient plus présent et donc plus apaisé. On peut commencer par de petits exercices au quotidien avec des bruits de marteaux piqueurs, etc.
- On peut aussi faire le lien avec un lac dont la surface change tout le temps, tantôt agitée, tantôt plus calme, mais en profondeur, le lac reste non perturbé. Votre vie extérieure est la surface des choses, votre ego, vos pensées, etc. et vous, vous êtes le lac dans sa profondeur. Et ainsi c'est merveilleux quand on peut commencer à réaliser que notre état intérieur n'est plus dépendant, n'est plus déterminé par ce qui se passe à la surface. Et c'est une liberté incroyable, c'est la vraie liberté. On peut donc trouver cet état, même en étant en prison, car alors l'état intérieur n'est plus dépendant de ce qui se passe à l'extérieur. Il y a libération des connexions extérieures.
- Chaque fois qu'on se sent supérieur ou inférieur aux autres, c'est l'ego qui entre en jeu. C'est aussi bien valable pour les gens timides que pour ceux qui agissent avec arrogance. Les timides craignent d'une désapprobation critique qui représente une blessure à leur sens de soi, mentalement créé, qui est l'ego. Ainsi la personne timide s'abstient de dire les choses car elle a peur de la perte de l'ego. Parfois cela est confondu avec une personne sans ego. Mais ce n'est pas cela. Derrière la personne timide, souffrant de sentiment d'infériorité, il y a le désir non exprimé de vouloir être supérieure. Et à l'intérieur de la personne qui se sent supérieure, qui semble avoir un gros ego, sûr d'elle, il y a toujours la peur cachée qu'elle pourrait être inférieure et tout son jeu à l'extérieur est là pour compenser cette peur cachée d'être inférieure.
- Derrière toute notion positive de soi se cache la peur de ne pas être assez bien.
- Derrière toute notion négative de soi se cache le désir d'être meilleur que les autres, ou le meilleur.
- Et l'estime de soi dans tout ça ? Premièrement, il y a l'estime de soi de l'ego. Et comme nous venons de le dire, derrière l'estime de soi de l'ego, il y a toujours une peur cachée sous-jacente. C'est toujours là pour compenser la peur de ne pas être assez bien ou d'échouer. Les gens disent alors de ceux qui ont un gros ego, qu'ils ont une haute estime de soi. Mais ce n'est pas la vraie estime de soi.
- La vraie estime de soi va plus profondément. Elle prend sa source de pouvoir et de vie profondément à l'intérieur, réalisant que dans les profondeurs de notre être il y a une source continue d'intense vie et de pouvoir qui est l'immobilité d'où émerge toute chose. Le potentiel non exprimé de toute forme est là en chaque être humain. Donc vous devez devenir immobile. La vraie estime de soi, c'est de réaliser que ce sentiment d'être, que la Présence est là et qu'il est la même chez les autres. Et quand vous reconnaissez cela et agissez à partir de cet espace en vous, vous avez la vraie estime de soi. Et ainsi, l'estime de soi n'est plus dérivée de la croyance que vous êtes mieux que quelqu'un d'autre. Et ainsi vous n'êtes pas attaché aux étiquettes, aux rôles que vous jouez. Vous n'êtes plus anéanti par la critique, ni êtes en colère quand vous êtes critiqué comme l'ego pouvait l'être. Quand il est critiqué, l'ego est soit complètement anéanti, soit très en colère.
- Vous devez faire la différence entre le rôle et la fonction. Ainsi si vous avez des enfants, vous devez accomplir la fonction de parent. Mais si vous êtes trop identifiés à la fonction, alors la fonction devient un rôle que vous ne pouvez alors plus laisser tomber et qui vient coller à vous, même quand l'enfant grandit et devient adolescent puis adulte. Alors vous continuez inconsciemment à vous comporter avec les enfants comme s'ils étaient petits et vous continuez à les contrôler, à les protéger, alors que ce n'est plus approprié. Et si l'identification de la fonction au rôle est très forte, on devient obsessionnel et ce dysfonctionnement peut déjà se produire alors que les enfants sont petits. On peut vouloir trop contrôler, surprotéger, etc. On va trop loin dans l'accomplissement de la fonction. Donc le bien du départ devient trop.
- Etre calme, présent, vigilant, ne pas désirer autre chose que le moment présent tel qu'il est avec son enfant. De cette façon, vous faites place à l'être. A ce moment, avec votre enfant, vous êtes, ni un père, ni une mère. Vous êtes la quiétude. Vous être l'Être derrière le Faire.



- Malgré cette présence, les structures dans le processus de pensée peuvent continuer à entretenir divers sentiments négatifs, dont celui de la culpabilité. Et donc, si vous ne reconnaissez pas la structure dans votre esprit pour ce qu'elle est, alors vous croirez toujours que la réponse pour résoudre cette question se trouve dans le royaume du contenu. Autrement dit, le contenu est la situation. Et donc si je change la situation, je pense que peut-être je ne me sentirais plus coupable. Mais en fait, ce soi-disant problème n'est pas un problème réel. C'est un problème créé par l'esprit. Et si vous croyez que ce problème peut être résolu à un niveau extérieur en changeant quelque chose que vous faites, il ne sera pas résolu. Car peut importe la direction dans laquelle vous irez, la culpabilité reviendra. Car dans ce monde vous êtes limités, vous ne pouvez pas tout faire. Et à moins d'être très vigilant et de reconnaître que ce sont les structures de l'esprit de l'ego, qu'elles n'ont rien à voir avec le contenu, vous réalisez qu'une des activités de l'ego est de blâmer les autres. Une autre activité de l'ego est de faire ressentir de la culpabilité. Mais ces deux choses renforcent l'impression d'identité. Ce sont des impressions d'identité négatives. Et l'ego aime avoir une forte impression d'identité. Et l'absence d'impression d'identité est plus forte qu'une impression négative où vous vous condamnez vous-mêmes pour quelque chose.
- Il est important de reconnaître lorsque les vieilles pensées viennent que ce ne sont pas de vraies pensées valides qui concernent en fait une vraie situation, que ce sont des pensées générées par l'ego. Et si on peut les reconnaître en tant que pensées générées par l'ego, structurelles et non basées sur le contenu, alors au moment où on les reconnaît, elles commencent à perdre du pouvoir sur vous.
- Lorsqu'on grandit en conscience, en présence, il arrive bien souvent de retomber dans des vieux schémas mais on s'en rend compte après coup. Donc comment faire pour s'en apercevoir plus tôt et éviter de répéter ces vieux schémas ? Au début du changement, la Conscience ne s'écoule pas dans toutes les parties de la vie. Certains vieux schémas restent les mêmes et la Conscience arrive après coup, après l'évènement, après la situation. Puis peu à peu, l'intervalle de temps entre la Conscience et l'évènement diminue. Dans l'étape suivante on se rend compte lorsqu'on joue le rôle. A ce moment, on sait qu'on joue le rôle, et c'est une immense différence. On est pas juste en train de jouer le rôle, il y a donc une autre dimension qui vient au moment où on joue le rôle, ou durant n'importe quel autre schéma comportemental. Et on réalise : je suis encore en train de faire ça. L'étape suivante c'est quand cette prise de conscience se produit juste avant d'entrer dans un certain schéma conditionné, tel que jouer un rôle, et on peut alors sentir l'impulsion en soi de vouloir jouer le rôle. Et on peut alors se dire qu'on n'a pas besoin de jouer cette sorte de rôle.
- Parfois, quand vous n'êtes pas dérangé par des situations extérieures, quand vous n'êtes pas mis au défi, vous êtes capable d'accéder à cette dimension de présence. L'ego est alors inactif. Mais quand vous allez vers des situations de la vie ordinaire où vous êtes en relation avec d'autres, l'ego avec son vieux conditionnement revient et prend votre place. Et vous vous perdez dans les rôles que vous jouez. Puisque vous arrivez à vous en rendre compte après coup et puisque par des techniques personnelles (respiration ou autre) vous pouvez arriver à trouver cet état de présence, un conseil est de ne pas confiner ces moments de pratiques personnelles au seul moment où on est chez soi, mais également pour de très brefs instants durant votre vie quotidienne. Par exemple, laisser sonner le téléphone deux coups de plus que d'habitude et utiliser cette sonnerie pour mettre plus de présence. L'utiliser comme un signal vous disant « soi présent maintenant ». Un autre exemple, quand on est assis face à un ordinateur, mettre une fleur à côté de l'ordinateur et occasionnellement quitter l'écran des yeux (20 à 30 secondes), regarder la fleur et ressentez la Vie, sa vie en vous. N'importe quoi de naturel peut vous ramener vers la Présence bien plus facilement que les choses faites par l'homme. Au travail, trouver un moment pour se détourner de son travail et ressentez ce qui est vivant. On peut aussi faire un peu de respiration. Une inspiration et une expiration conscientes sont une méditation. On n'a pas besoin d'attendre le temps de la méditation chez soi, mais amener la méditation dans les espaces de notre vie quotidienne autant de fois que possible. Sinon, le mental prend un tel élan, que l'ego vous emporte avec lui et vous vous perdez en lui. Utilisez donc les petits espaces dans la vie quotidienne et alors on peut réaliser qu'au milieu des situations la Conscience a plus de chance d'être là. Et graduellement, la Présence deviendra suffisamment forte, même dans des situations où vous êtes mis au défi. C'est un processus graduel où la Présence entre dans chaque aspect de notre vie et les imprègne.
- Clarifions cette notion de rôle. Nous avons tous des étiquettes : médecin, professeur, avocat, vendeur, etc. Quelle est la différence entre les fonctions que l'on a et les soi-disant rôles ? Le rôle apparaît lorsqu'on est beaucoup trop identifié avec sa fonction au point de perpétuer les schémas de la fonction après le travail dans

sa vie quotidienne (exemple, l'institutrice qui s'adresse à tous le monde comme s'il s'agissait des enfants de sa classe). Ainsi le rôle remplace alors la personne qui ne peut plus laisser sa fonction à sa vraie place.

- Quand on ajuste la façon dont vous interagissez en fonction des gens à qui vous vous adressez, vous jouez aussi un rôle. Certes vous ne pouvez vous adresser à tout le monde de la même façon, mais c'est très important et très intéressant d'avoir un certain pouvoir d'auto-observation (qui est un autre mot pour conscience). Vous devez observer cela chez vous, car sinon vous ne savez pas que vous agissez de la sorte. Et vous ne pouvez l'observer en vous-mêmes que s'il y a une certaine Conscience qui est là, en dehors du rôle.
- Très souvent les gens se présentent les uns aux autres à travers les rôles qu'ils jouent dans la vie. C'est une attitude vis-à-vis de l'ego pour voir ainsi s'ils peuvent jouer un rôle avec vous, pour nuire à l'ego de l'autre, ou voir si l'autre peut être une menace pour leur ego, ou voir s'ils peuvent vous utiliser, ou avoir besoin de vous, s'ils veulent vous revoir plus tard. Beaucoup de jugements traversent l'esprit des gens souvent lorsqu'ils rencontrent quelqu'un. Et ils sont automatiques. Et l'on peut observer cela. Mais quand on ne joue plus de rôle, on n'a pas pour autant à devenir étrange. Et quand vous vous présentez, vous indiquez ces rôles que vous tenez dans la vie. Mais le problème arrive quand on est complètement identifié à ces rôles et qu'on pense que c'est ce que nous sommes. Et on se comporte et agit comme si c'était ce que nous sommes, et ainsi nous sommes piégés à l'intérieur de cette personnalité conditionnée et tout ce que l'on fait alors c'est la personnalité qui joue son rôle.
- Quand on est en face d'une personne qui joue son rôle, qui s'y est complètement identifié, on ne sent plus l'être humain derrière son rôle et on ne se sent plus reconnu dans notre être (exemple du patient qui ne voit que le médecin et plus la personne qui est médecin, même s'il est très compétent. Mais quelque chose de vital manque dans l'interaction avec le médecin). On se sent alors exclu, déconnecté.
- Est-ce que je peux sentir le « je suis » que je suis en ce moment ? Est-ce que je peux sentir mon identité essentielle comme étant la Conscience elle-même, même dans les moments où je suis mis au défi ? Même dans ces moments là, oui. Et alors dans ces moments de grands défis, il y a une plus grande intensité de présence. Ainsi plutôt que de vous tirer vers des réactions inconscientes, les plus grands défis deviennent des moyens d'intensifier votre présence. C'est ainsi que ça marche. C'est le miracle et c'est de cette façon que la "beauté de cela" fonctionne.
- Pourquoi, sommes-nous naturellement bien plus présent avec les animaux qu'avec les humains ? Car les animaux ne provoquent pas l'activité mentale, car ils ne pensent pas. Quand ils vous regardent, ils ne vous jugent pas, ils ne se posent pas de question sur vous les humains. Les animaux sont à une étape de la Conscience antérieure à l'arrivée de la pensée. Et cette étape a certaines similarités avec l'état de présence qui est l'état atteint quand on sort de la pensée. D'une certaine façon, les animaux sont plus connectés avec l'être que les humains. Pour beaucoup de gens qui sont si perdus dans esprit, les chiens et les chats sont des gardiens de l'être, car lorsqu'ils sont en relation avec leurs animaux, ils ne sont plus piégés dans leur processus de pensées.
- Le rôle des parents ne devrait pas être d'épargner leurs enfants de toute souffrance, car d'une part ce serait futile de le faire, même pour de bonnes raisons de protection, et d'autre part, chaque être humain doit passer par une certaine quantité de souffrance. On ne peut venir sur cette planète et éviter la souffrance. Et c'est comme ça que vous grandissez. Un être humain qui aurait évité toute souffrance serait totalement superficiel et totalement identifié avec la forme extérieure des choses. Car c'est la souffrance qui vous amène vers plus de profondeur, vers l'intérieur. Beaucoup de forme de souffrance sont générées par l'ego et ne sont pas nécessaires. Mais elles sont nécessaires aussi longtemps que nous sommes inconscients. Donc, même nos enfants n'échapperont pas à leur souffrance, peu importe laquelle. Certaines choses sont inévitables. Et donc en tant que parents, au lieu d'aller vers des angoisses intenses, voyez que c'est la souffrance humaine.
- Cela s'applique à nos enfants mais aussi à notre entourage. Faites ce que vous pouvez pour les aider. Mais la chose importante est de ne pas s'angoisser soi-même, car en allant dans l'inquiétude et l'angoisse, on ne les aide pas du tout, car c'est l'état dans lequel on se trouve qui se transmet.
- En quoi le fait de jouer un rôle au travail vous empêche d'être puissant ? En jouant un rôle, vous avez toujours un motif secondaire dans ce que vous faites, car l'ego est au travail. Vous n'êtes pas totalement focalisé sur la tâche à accomplir, car il y a là une sorte d'intérêt personnel : vous voulez vous protéger, vous voulez vous voir attribuer le mérite pour vous-même, vous voulez peut-être éliminer d'autres gens autour de vous, ou peut-être les utiliser pour vos propres buts.
- Un premier exercice suggéré précédemment était de se sentir transparent face à toute situation et à fortiori si elle vous dérange. Un autre est de se poser la question : pouvez-vous être l'espace pour ce qui arrive ?

Pouvez-vous être capable d'accepter le moment tel qu'il est de telle façon à ne pas avoir de barrière réactive à l'intérieur de vous ? C'est une pratique spirituelle qui est bien mieux et plus efficace que de pratiquer la méditation toute la journée dans un monastère. Vous allez voir que peu à peu, vous deviendrez bien plus paisible, acceptant plus le moment présent, être de plus en plus l'espace pour cela. Et alors cela se transmettra autour de vous, même à vos enfants qui absorberont ce qui émanera de vous. Le changement se produira de cette façon. Le changement se produit quand vous changez.

- Dans la vie, certaines personnes ont une variété de petits défis. Mais il y a d'autres personnes qui ont une difficulté prédominante dans leur vie, que ce soit la maladie, dans le travail, avec une personne, avec des problèmes financiers. Ils font face à un immense défi qui est alors considéré comme leur plus grand ennemi, leur plus grand fardeau. Mais cela peut être vu différemment et vous pouvez en faire votre plus grande aide sur le chemin spirituel, car accepter cette situation vous amène dans l'abandon et dans la Présence.
- Bien des gens cherchent le but de leur vie et imaginent quelque chose de grand à réaliser. Mais Eckhart Tollé dit que si vous vous autorisez à être complètement présent avec la fonction que vous avez choisie dans la vie et avec les difficultés qui peuvent arriver, alors il y a quelque chose de sacré dans la difficulté si vous autorisez cette dernière à être. A partir de là, le soi intérieur change quand vous êtes totalement présents avec la situation. Vous ne créez plus de résistance intérieure envers la vie. Donc quelque chose s'est passé autrefois pour que je puisse trouver aujourd'hui la paix intérieure. Mais comment faire la paix avec le mécontentement de fond dans nos vies ? Reconnaître le mécontentement de fond comme n'étant pas basé sur un contenu mais comme structurel. C'est une structure de l'ego pour créer cela. C'est un certain type de formes pensées qui se répètent d'elles-mêmes.
- **Le secret du bonheur, de l'art de vivre, du succès se résume en cinq mots (page 115 du livre) : faire un avec la vie. C'est faire un avec le moment présent. A ce moment, vous réalisez que ce n'est pas vous qui vivez, mais c'est la vie qui vous vit.** La vie est le danseur et vous, la danse. Pourquoi cela alors qu'on serait plutôt amené à penser que c'est le contraire ? En fait, vous n'êtes pas séparés de la vie. Vous pourriez dire que la vie danse la vie de la forme. Tout fait parti de la danse de la vie. La Conscience même qui anime chaque être, qui anime chaque cellule de votre corps, qui produit aussi les pensées, la Conscience même que vous êtes est l'universel, est la vie. Et cela imprègne tout. Et ainsi l'univers entier est imprégné de cette Conscience par la vie, qui est un autre mot pour Dieu. Je ne vois pas Dieu comme une entité qui serait quelque part, mais en tant qu'essence, en tant qu'intelligence qui anime la vie derrière toute forme. Et nous ne sommes pas séparés de cela.
- C'est l'ego qui parle de ma vie au lieu de la Vie. Au moment où l'on dit ma vie, on est déjà séparé de la Vie. C'est une pensée. Et ensuite, on peut penser, « oh je peux perdre ma vie ». Nous ne sommes pas séparés de la Vie car nous sommes la Vie. C'est seulement à travers la structure du langage que vous créez l'illusion de la séparation. Et alors l'ego a peur de la mort. Mais en fait, il n'y a pas de mort, seulement la dissolution de la forme. Nous sommes une expression temporaire de l'unique vie intemporelle et sans forme. Donc nous n'avons pas une vie. Nous sommes la Vie qui s'exprime elle-même en tant que cette forme.
- Et donc, nous ne sommes pas cette forme. Nous sommes la Présence qui anime ce corps. Et quand nous sommes morts, quand l'être n'est plus là, c'est cette Présence qui animait ce corps qui n'est plus là. Alors le corps se dissout rapidement. Tous les atomes et les molécules se séparent et suivent leur propre chemin.
- « Je suis Vie. Je et Vie ne font qu'un ». Donc nous ne pouvons pas perdre la vie car nous ne l'avons pas, puisque nous sommes la Vie. C'est impossible. Nous confondons, la force de vie de « je suis », de notre être avec le corps. Nous sommes bien plus qu'une personne. Nous sommes l'univers qui fait l'expérience de lui-même, très brièvement en tant qu'humain. Et ensuite, nous allons vers d'autres expériences.
- L'essentiel de ce chapitre est d'harmoniser l'humain et l'être, de telle façon que vous puissiez fonctionner dans ce monde de la forme, faire des choses, accomplir votre fonction, en même temps sans vous perdre dedans, être enraciné dans la profondeur de l'être pour ne pas être perdu dans la forme. Ainsi, il y a une profondeur en vous et un enracinement dans cette immobilité, ce silence plein de vie. Et à partir de là, vous fonctionnez à l'extérieur, ici. Et il y a toujours cette paix en arrière plan. Ne pas être attaché aux rôles, ni défini par les rôles que nous jouons dans la vie et les abandonner lorsqu'ils ne sont plus nécessaire.

## Chapitre 5 : le corps de souffrance

- Aller dans le silence est une autre façon de dire que vous allez dans le moment présent plus profondément. Peu importe ce qu'il contient à la surface. Peu importe ce que vous percevez et ressentez. Vous apportez une acceptation complète à ce moment tel qu'il est. Et cela vous aligne avec le moment présent et vous amène vers l'immobilité. Ressentir le moment présent au-delà des formes du moment présent, ressentir ce qu'est l'essence du moment présent, car l'essence du moment présent est la vie elle-même, qui est plus que ce que vous voyez dans le moment présent et ce à quoi vous êtes attaché dans le moment présent. C'est plus profond que cela. Vous ne pouvez que le sentir. Les sens de perception ne peuvent le percevoir.
- Le moment présent est un endroit sain, peu importe où vous vous trouvez. Donc il y a quelque chose de sacré dans la vie dont vous devenez conscient une fois que vous amenez votre attention dans le moment présent.
- L'esprit humain semble être accroc à moi, à mon histoire par des bavardages constants de l'esprit qui maintiennent les émotions négatives en vie et personnalise tout. Page 129 : « le processus de la pensée est en majeure partie involontaire, automatique et répétitif. Ce n'est rien d'autre qu'une sorte d'électricité statique mentale qui n'a pas de raison d'être réelle à proprement parler. Ce n'est pas vous qui pensez. C'est seulement la pensée qui se produit. L'énoncé disant "je pense" implique un acte de volonté. Il implique que vous avez votre mot à dire sur le sujet, qu'il y a un choix à faire de votre part. "Je pense" est un énoncé aussi faux que "je digère" ou "je fais circuler mon sang". Tout cela se produit. » Et la clé est d'en devenir conscient. C'est ce dans quoi la plupart des gens sont piégés. Et cela crée leur personnalité superficielle avec tous ces jugements répétitifs, ces attractions et répulsions, ces préjugés, tout ce qui fait leur ego. Les gens sont piégés là-dedans et ils en tirent un sens de soi qui en fin de compte est inconsistant, conditionné par le passé et n'étant pas ce qu'ils sont.
- Cette addiction à ces pensées dans notre tête est la racine des problèmes de l'humanité. Page 138 : « nous sommes une espèce qui s'est éloignée de son chemin et l'a perdu. Nous sommes perdus dans l'esprit, dans la pensée à rechercher une sorte d'identité dans le mouvement de la pensée sans le trouver réellement. » Donc l'étape la plus importante dans cette tentative d'éveil est de réaliser qu'il y a une voix dans la tête qui ne s'arrête pas de parler. D'abord vous commencez à réaliser cela et ensuite vous commencez à réaliser quelles sont les choses que cette voix dit : les jugements répétitifs, les pensées négatives sur vous-même, à propos des autres, à propos des situations dans lesquelles vous êtes, particulièrement toutes ces pensées négatives répétitives dans lesquelles beaucoup de gens sont piégés. Vous devenez conscient de cela et devenez conscient que c'est réellement juste une histoire que vous vous êtes racontée à propos de vous-même. Et c'est tout ce que c'est. Elle n'a pas de pouvoir. Le passé n'a pas de pouvoir sur vous. Le pouvoir entre en vous avec la conscience qu'il y a une voix. Car la Conscience n'en fait pas partie. La Conscience fait partie de l'être.
- Page 141 : « Rien de ce qui s'est passé autrefois ne peut vous empêcher d'être présent maintenant. Et si le passé ne peut vous empêcher d'être présent maintenant, quel pouvoir a-t-il donc ? » Beaucoup de gens sont si attachés au passé qu'ils portent un fardeau, comme un immense sac sur leur dos. Ils sont identifiés à cela et ils pensent qu'ils sont incapables d'être présents, car le passé leur empêche d'être présents. Mais le passé ne peut faire cela. Vous pouvez sortir du flot des pensées, porter votre attention sur le moment présent et immédiatement le passé perd son pouvoir sur vous.
- Le noyau de tout cela est le corps de souffrance. « Toute émotion négative que l'on a pas totalement affrontée pour ce qu'elle est dans le moment n'est pas totalement dissoute. Elle laisse un reste de souffrance dans son sillage. Le champ d'énergie des émotions anciennes mais toujours très vivantes qui vit dans presque tous les êtres humains est le corps de souffrance ». Chaque pensée comme chaque émotion est une forme d'énergie. Ainsi le corps de souffrance peut être considéré presque comme une entité à part entière qui vit en nous. Autrement dit, c'est une forme d'énergie qui vit en nous dont nous pouvons ne pas être conscients en permanence, car elle est au repos la plupart du temps. Et elle est active seulement pendant un certain pourcentage de temps. Ainsi, la première chose à réaliser est qu'il y a quelque chose en moi qui recherche le chagrin, qui recherche des expériences déplaisantes, qui recherche plus de négativité. Car cette énergie, ce corps de souffrance se nourrit de ces choses. Et c'est là un des moyens favoris qu'il utilise pour survivre. Donc c'est très important de réaliser, d'observer en soi que périodiquement chez beaucoup de gens, une addiction à la négativité survient. Et si vous pouvez reconnaître cela quand ça survient, alors vous n'êtes plus totalement à sa merci, car elle est dissipée par la conscience.

- A chaque fois qu'il y a eu de la négativité dans notre vie dont nous n'avons pas pu nous occuper, cette négativité va quelque part à l'intérieur de nous et se traduit sous diverses formes : de l'embonpoint, une apparence de colère, le fait d'être négatif envers les autres, la dépression, la maladie, et le plus souvent par des mélodrames répétitifs dans les relations amoureuses. Alors le corps de souffrance se réveille d'abord chez l'un des partenaires et il recherche une réaction émotionnelle négative chez l'autre pour s'en nourrir.
- Le corps de souffrance est l'aspect émotionnel de l'ego. C'est une entité très malheureuse qui fait partie de l'ego. Il ne veut pas que son malheur cesse, car ce serait sa fin.
- Page 148 : « Le corps de souffrance adore les relations amoureuses et familiales, car c'est là qu'il va chercher son combustible. » Etre très conscient de cela chez soi comme chez les autres. Et c'est très important pour les relations de ne pas entrer dans les mélodrames des autres, de voir que ce dont ils souffrent c'est de la maladie du corps de souffrance. Et cela ne fait pas partie de ce qu'ils sont en réalité. Donc être là en tant que Présence, plein de compassion, reconnaître le corps de souffrance en l'autre, autoriser l'autre à être dans son corps de souffrance et ne pas se sentir obligé de réagir lorsque le mélodrame survient. Et c'est une expérience étrange pour l'autre que de se sentir accepté tel qu'il est. Ainsi le mélodrame ne peut se maintenir très longtemps s'il n'y a qu'une personne, qu'une partie qui le joue. Il a besoin de deux acteurs et donc il n'est plus nourrit. Regarder alors ce qui se passe.
- Mais ne pas sous-estimer la capacité du corps de souffrance qu'il a de nous rendre à nouveau inconscient pour que nous nous retrouvions à nouveau dans la réaction. Car les corps de souffrances sont très rusés et très habiles. Ils savent exactement ce qui nous rendra à nouveau inconscients et ce qui nous fera réagir.
- Les fêtes de famille, Noël, les vacances sont des occasions pour les corps de souffrance qui peuvent s'affronter, réagir les uns aux autres, revivre le passé. Pour changer cela, il suffit juste qu'une personne soit présente et ne participe pas au mélodrame. Cela demande une grande vigilance pour ne pas être pris dedans.
- Page 134 : « bien qu'il soit très intelligent, le corps ne peut faire la différence entre une situation réelle et une pensée. Il réagit aux pensées comme s'il s'agissait de la réalité. Il ne sait pas qu'il s'agit simplement d'une pensée. Pour le corps, une pensée véhiculant une inquiétude ou de la peur signifie "je suis en danger" et il réagit en conséquence. Même si l'on est étendu dans un lit bien chaud et confortable la nuit, le cœur bat plus vite, les muscles se tendent, la respiration s'accélère. Il y a une intensification de l'énergie. Mais quand le danger n'est qu'une fiction du mental, cette énergie n'a pas d'exutoire. Le reste de l'énergie devient toxique et interfère avec le bon fonctionnement du corps. »
- Voir en soi-même lorsque l'inquiétude survient, qu'elle n'est juste qu'un schéma de pensée répétitif. Et le corps ne fait pas la différence. Et toute cette énergie est à l'intérieur du corps. Et c'est ce qui fait que les gens tombent malades. Donc c'est très important de nettoyer votre esprit afin que vous stoppiez la négativité continue de l'ego qui parle en vous. Reconnaissez et dégagez-vous de ce flot de pensées. Utilisez n'importe quel moyen à votre disposition pour revenir au moment présent, prendre quelques respirations conscientes. Vous ressentez alors votre corps intérieur, la vie dans vos bras, vos mains, vos jambes. Portez votre attention dans cette direction. Ou encore, regarder quelque chose, si possible de naturel, un arbre, une fleur et amenez toute votre conscience dans l'acte de perception. Ou regarder une expression de la nature, un son, un oiseau, le vent. Ce sont des petites méthodes avec lesquelles vous pouvez sortir du flot des pensées répétitives. Faire à l'instar des canards, qui après une dispute secouent fortement leur ailes pour nettoyer l'énergie qui se dissipe. Et après ils sont à nouveau totalement paisibles et tranquilles.
- Tout le processus de fabrication d'histoire qui continue dans l'esprit humain, le flot des pensées, le fait de raconter son histoire aux autres, maintient la vieille émotion vivante. Donc on le revit encore. **Il y a comme une addiction à cela.** C'est dans notre esprit et il faut regarder en soi pour voir cela. La négativité est revécue. Le corps croit que ça continue de se produire, car le corps croit en ce que l'esprit pense. Peu importe les pensées, le corps croit que c'est la réalité. Et les émotions correspondantes surviendront. Et les états physiques de contraction seront là.
- Il y a une réticence de l'esprit humain à laisser aller le passé. C'est un fardeau épouvantable. C'est comme porter un poids inutile avec soi. Et certaines personnes le portent pendant toute leur vie et tirent même une identité de cela.
- Il en est toujours ainsi : tout ce que les humains vous ont fait, c'est toujours parce ce qu'ils ne savaient pas quoi faire de mieux. Car ils pouvaient seulement agir en accord avec leur niveau de conscience. Personne ne peut agir au-delà de son niveau de conscience. Quand on réalise cela, on pardonne naturellement.

- « Comment honorer les êtres chers qui sont morts et pour lesquels nous avons versé des larmes sans que cela se rajoute à notre corps de souffrance ? Dans ce cas, le fait d'être triste, est-ce une émotion négative ou un type de chagrin propre à l'état d'être ? » Il y a un état naturel de deuil qui se produit quand un être cher disparaît. Chez certaines personnes, cela peut se transformer en corps de souffrance s'il y a une quantité exagérée de tristesse, de dépression. Certaines personnes peuvent passer plusieurs années dans une dépression débiliteuse quand un proche meurt. Ils peuvent aussi développer une colère extrême. Et ce sont des exemples qui se produisent quand le corps de souffrance est activé par la mort d'un être cher. Si ce n'est pas le cas, permettre au deuil de se produire quand il se produit peut en fait devenir quelque chose de très beau. Continuer à observer l'esprit quand vous traversez ces périodes de tristesse, de pleurs. Peut-être ne dit-il pas grand-chose. Peut-être y a-t-il juste une émotion et cela peut être assez beau simplement à autoriser cette émotion de tristesse à être, ce qui est naturel après la mort de quelqu'un ou quand vous vous souvenez d'un être aimé. Permettre à la tristesse émotionnelle d'être là. Et vous pouvez découvrir en fait que derrière la tristesse, il y a une sorte de paix. Avec l'acceptation de l'émotion négative, derrière la tristesse, il y a encore une paix plus profonde. Cela vient avec l'acceptation de l'émotion.
- L'acceptation du vide laissé par le décès ou le départ de quelqu'un est également importante. Le vide reste quand la forme n'est plus là. Et l'ego déteste cela. Il ne veut pas que le vide soit là. Il a tendance à résister au vide. Mais quand on peut accepter cela, que maintenant il y a un vide à la place du corps, alors quelque chose qui n'a pas de forme brille à travers ce vide. Ainsi le sans-forme brille là où auparavant il y avait la forme. Et c'est ce qui est beau. Alors c'est la grâce qui se cache derrière la mort, derrière n'importe quelle sorte de mort. Il y a toujours ça. Vous devez rechercher cela. Sans acceptation, la grâce ne peut arriver.
- Comprendre la science rend cela plus facile. Page 146 : « tout ce qui existe est continué de champs énergétiques sans cesse en mouvement (la chaise sur laquelle nous sommes assis, le livre que nous tenons entre les mains, etc.). Nous sommes tous en trains de vibrer à différentes fréquences. Et la fréquence vibratoire du corps de souffrance résonne avec celle des pensées négatives. »
- Page 152 : « Si vous ne connaissiez rien de notre civilisation contemporaine, si vous arriviez d'une autre époque ou d'une autre planète, une des choses qui vous stupéfierait le plus c'est que des millions de gens payent pour voir des humains se tuer et s'infliger de la souffrance les uns les autres et qu'ils aiment cela. Les humains appellent cela du divertissement. » Qu'est-ce qui fait que les gens aiment les films violents, destructeurs ? Que se passe-t-il pour beaucoup de public qui apprécie ça ? Dans certains cas, la violence que l'on y voit peut être utile car elle montre la folie humaine. Si elle montre le contexte plus large dans lequel la violence se produit, si elle montre le dysfonctionnement psychologique derrière la violence alors ça peut être utile. Mais la plupart de ces films contiennent de la violence qui en fait nourrit le corps de souffrance. Et finalement, c'est le corps de souffrance des spectateurs qui apprécie, qui se nourrit de ce que les gens voient. Et pour les gens qui écrivent ces films, ce sont leur corps de souffrance qui les écrit. Les corps de souffrance écrivent les films, les produisent et les regardent. Certains des films anti-guerre les plus puissants sont des films de guerre car ils montrent la réalité de la guerre et non une version glamour de la guerre pour nourrir le corps de souffrance. Ainsi ils aident les gens à devenir plus conscients, à voir ce qu'il y a en arrière plan et à ne pas juger ceux qui font ces actes de violence.
- Page 159 : « tout comme il y a des corps de souffrance individuel que chacun d'entre nous porte à cause de la négativité qui s'est produite dans nos vies et que nous n'avons pas gérée au moment où elle s'est produite, il y a aussi un corps de souffrance collectif que les pays portent et que les races portent. Et le corps de souffrance collectif racial est prononcé chez les juifs car ils ont subi des persécutions au fil de plusieurs siècles. De même, il n'est pas surprenant que le corps de souffrance soit également fort chez les autochtones d'Amérique du nord qui ont été décimés et ont vu leur culture détruite par les colons européens. Chez les noirs américains, il est également prononcé. Leurs ancêtres ont été violemment déracinés, battus pour être soumis et vendus comme esclaves. L'établissement de la prospérité économique des Etats Unis repose sur le labeur de 4,5 millions d'esclaves noirs. La souffrance infligée aux amérindiens et aux noirs n'est pas resté confiné à ces deux races mais elle est devenue partie prenante du corps de souffrance des Etats-Unis. La règle est immuable. Aussi bien la victime que le bourreau finit par subir les actes de conséquence des actes de violence, de l'oppression, de la brutalité. » Pourquoi cela ? Car ce qu'on fait aux autres, on se le fait à soi-même.
- Il faut reconnaître le corps de souffrance lié au passé car sinon, il continue d'être là sans que vous le sachiez. Une fois que vous voyez les choses qui viennent de la souffrance collective, vous pouvez les voir dans une

perspective bien plus large et vous ne personnalisez pas ce que la personne est en train de dire ; c'est devenu l'expression d'une souffrance collective.

- Page 155 : « la suppression du principe féminin, en particulier depuis les derniers 2000 ans a permis à l'ego de s'approprier une suprématie absolue dans la psyché humaine collective. Même si les femmes ont bien sûr un ego, la forme féminine est moins rigidement fermée que la forme masculine. Elle fait preuve d'une plus grande ouverture, d'une plus grande sensibilité envers les autres formes de vie. Si l'équilibre entre les énergies féminines et masculines n'avait pas été détruit sur notre planète, la croissance de l'ego aurait grandement été réduite. Puisque beaucoup de gens deviennent de plus en plus conscients, l'ego perd de son emprise sur le mental humain. Etant donné que l'ego a toujours eu moins d'emprise sur les femmes, il perd plus facilement du terrain chez les femmes que chez les hommes. » Le changement sur terre se produit en ce moment et ce qu'il y a d'intéressant c'est qu'il y a plus de femmes qui changent, qui vont vers un changement de Conscience que les hommes. Les hommes aussi changent. Mais les gens qui font des démarches pour un travail intérieur, pour la transformation de la Conscience sont 75% des femmes. Les femmes sont plus ouvertes pour un changement de Conscience que les hommes.
- Les pensées sont des formations d'énergie. Et celles qui sont coincées aujourd'hui dans votre esprit commencent parfois dans l'enfance quand les parents vous disent des choses négatives. Par exemple, dirent à son enfant qu'il est stupide. Et si c'est dit de façon répétée, cette pensée vient se loger dans l'esprit de la personne. Et si maintenant vous n'avez pas la Présence à cela, vous ne serez pas capable de la déloger. Donc la première étape est de réaliser que ce qui vous est arrivé est, que ce qu'on vous a dit il y a des années est en fait une pensée qui refuse de partir. C'est une énergie. On pourrait dire que vous êtes possédés, temporairement par une pensée. Cela peut être dangereux. La pensée peut vous envahir à un point tel que vous interprétez tout à partir de cette pensée. Exemple du film 23. Donc la personne doit réaliser que c'est une vieille pensée, rien d'autre qu'une pensée et non la réalité, que c'est un vieil enregistrement qui s'est joué et rejoué pendant des années. Quand on le réalise, cette vieille cassette perd de son pouvoir.
- « La pensée n'est qu'une infime partie de la totalité de la Conscience, de la totalité de ce que vous êtes. » Donc, non seulement nous ne sommes pas nos pensées, nous sommes la Conscience de nos pensées, mais aussi, les pensées ne sont qu'une partie de la totalité de la Conscience, de la totalité de ce que nous sommes. Et la Conscience est vaste. Elle a un potentiel illimité pour le créatif qui vient dans votre esprit. C'est de là que vient la créativité et non de la pensée. La pensée peut devenir un outil secondaire pour manifester quelque chose. Mais l'intuition créative, la réalisation créative, l'idée créative ne vient pas à travers le mouvement de la pensée. L'inspiration vient de l'être et de l'espace de Conscience. Maintenant l'étendue de votre créativité dans votre vie dépend dans quelle mesure vous avez accès en vous-mêmes à cet espace de Conscience, de Présence. Et parfois, cela peut suffire de n'avoir que brièvement accès à cela. Pour certaines personnes cela peut suffire pour mener une vie créative.
- Mais bien sûr nous voulons être plus que cela. Ne pas avoir juste un accès bref, mais en faire la fondation même de notre vie. Pour cela, il faut laisser l'espace à l'intérieur de vous. Donc, le but de votre vie, pourquoi êtes-vous fait dans cette vie, tout cela vient de cet espace intérieur. Etes-vous capable de permettre un espace intérieur ? Devenez immobile et tout ce que vous avez besoin de savoir viendra de là. Cela peut venir en tant que pensée, mais ce sera alors une pensée inspirée. Sans l'espace, sans la quiétude, sans accéder à cette dimension la pensée ne peut être inspirée. L'inspiration vient du royaume qui est plus profond que la pensée. Et vous ne pourrez jamais trouver un chemin vers un but avec la pensée. Et vous ne réglerez jamais un problème avec l'inquiétude. C'est impossible, car s'inquiéter signifie créer plus de problème. Un problème ne peut être résolu au même niveau de conscience qui fait émerger le problème.
- L'abus de drogue et d'alcool est une façon d'échapper au corps de souffrance, de ne plus le ressentir. Chez certaines personnes le corps de souffrance est actif presque en permanence. Et cela est une façon terrifiante de vivre. Alors ces gens vont chercher une façon de le fuir, car ils ne peuvent plus vivre avec cette souffrance. Le corps de souffrance aime ça. Mais ça rend votre vie de plus en plus misérable. Mais il y a aussi une grande chance pour que les gens qui ont un corps de souffrance lourd s'éveillent. Car quand la vie devient insupportable du fait que vous créez tellement de souffrance pour vous-même, continuellement, votre désir de s'éveiller pour sortir finalement de cette misère est bien plus grand que le désir de s'éveiller d'une personne normale. En d'autres termes, on pourrait dire que quand vous faites un rêve relativement plaisant, vous ne vous inquiétez pas trop de continuer à rêver. Mais quand votre rêve se transforme en cauchemar, alors vous voulez vraiment vous réveiller de cela et vous ne pouvez le supporter.

- Cela a été le cas pour Eckhart Tollé qui avait un corps de souffrance très très lourd qui l'a amené très près du suicide jusqu'au moment où la réalisation est venue. « Je ne peux vivre avec moi-même plus longtemps ». Cette pensée a été pour lui la percée où la séparation s'est produite entre la Conscience que je suis et l'ego, le corps de souffrance avec lequel il était identifié en tant que le petit moi malheureux. Il avait déjà ses premières intentions de suicide à l'âge de 9 et 10 ans. Sans cette souffrance il ne se serait peut-être jamais éveillé et serait resté dans un rêve relativement plaisant. Donc rétrospectivement, on devient reconnaissant envers sa souffrance car finalement la souffrance vous éveille.
- Page 141 : « toute émotion négative que l'on a totalement affrontée et bue pour ce qu'elle est dans le moment n'est pas complètement dissoute. Elle laisse un reste de souffrance dans son sillage. » Donc quand nous avons à faire avec des émotions négatives quotidiennement, nous devrions les embrasser, aller en elles plutôt que d'y résister. Oui, accepter n'importe quelle émotion. Cela fait partie du fait d'accepter le moment présent. Si une certaine émotion négative fait partie de ce qui se passe dans le moment présent, que pouvez vous faire ; elle est déjà en train de se produire. Donc vous la prenez : oh elle est là, je peux ressentir la colère, la tristesse. Soyez l'espace pour elle. Donc acceptez que ce soit là.
- Accepter le moment présent tel qu'il est, aussi bien extérieurement (IE, peu importe la situation, mais dites lui oui) que intérieurement (IE, peu importe l'émotion qui survient à ce moment, elle est comme elle est, mais dites lui oui).
- Le fait d'être conscient de son corps de souffrance commence à le dissoudre.
- Lorsqu'une personne pense beaucoup au point d'être sans cesse obsédée par des pensées liées à la carrière, à l'argent, au fait d'être seul, le travail ou d'autres choses, comment faire alors pour intégrer l'enseignement d'Eckhart Tollé dans sa vie quotidienne, pour être dans le moment présent ? Cela fait partie de la structure de l'ego qui aime faire cela. Donc, essayez d'être capable de reconnaître la futilité de ces pensées. Essayez d'être capable d'être là en tant que Présence en arrière plan, ou les voir juste après qu'elles se soient produites. Essayez de voir si vous êtes parfois là en tant que Présence ou au contraire si vous êtes totalement identifiée à ces pensées.
- Dans le flot des pensées, celles qui deviennent obsédantes relèvent d'une autre catégorie qui est l'inquiétude. Ces pensées prétendent être importantes et nécessaires. Elles veulent emmener avec elles toute votre attention consciente. C'est presque comme si chaque pensée vous disait : « Donne-moi ton attention. C'est très important. Tu dois penser à cela. Pense, pense ». A ce stade, les pensées ont pris un certain élan, l'élan de l'esprit et donc ce n'est pas facile de s'en libérer. Mais la première liberté consiste à réaliser la futilité au moment où elles se produisent et réaliser qu'elles n'ont aucun propos, hormis de rendre votre vie misérable. Ne pas essayer de se débarrasser de ces pensées, car ce à quoi on résiste persiste et en plus cela créera en vous une nouvelle obsession, celle de vouloir s'en débarrasser. Alors voyez que ces pensées sont futiles, dénuées de sens et qu'elles ne sont rien d'autre qu'une partie de la structure de l'ego conditionné. Voyez la futilité de tous ces mouvements de la pensée au moment où elle se produit et réalisez qu'elle épuise en fait votre pouvoir. Les schémas de la pensée de l'ego sont comme une petite entité parasite qui vit en vous et qui suce toute votre attention consciente.
- L'éveil de ne produit pas d'un seul coup. Il faut de plus en plus repérer ces états de pensées qui petit à petit prendront de moins en moins prise sur vous. Une autre piste utile, c'est quand l'esprit n'est pas trop actif, juste dans des moments normaux, occasionnellement, choisissez d'éloigner votre attention de la pensée et portez votre attention sur le moment présent en utilisant la technique de ressentir votre corps intérieur, la respiration consciente, les sens de perception, la perception vigilante consciente. Choisissez d'être présent plutôt que d'être dans la pensée. C'est un entraînement et alors la Présence grandit en vous. Mais vous devez l'inviter à entrer. Invitez-la quand l'esprit n'est pas complètement fou. Et alors quand ces périodes où l'esprit est complètement fou surviennent, il y a plus de chance qu'il y ait encore une présente en arrière plan.
- Certains artistes, notamment dans l'art moderne expriment leur corps de souffrance dans leur travail. Et dans une certaine mesure, c'est comme ça qu'ils se libèrent du corps de souffrance, car ils l'extériorisent et en font un objet à l'extérieur. C'était utile pour l'artiste de l'extérioriser, mais est-ce vraiment utile pour beaucoup de gens de voir autant de souffrance sur une toile ? Eckhart Tollé dit qu'il ne sait pas. L'art va plus profondément que ça. Même si certaines œuvres expriment la souffrance, elles montrent aussi une dimension qui est au-delà de cela.
- Est-ce le corps de souffrance qui nous amène à être fascinés par les mauvaises nouvelles qui arrivent aux autres, les scandales, entendre des mauvaises choses sur les gens, la presse à sensations ? Oui. Certaines



publications prospèrent avec la négativité émotionnelle. Ils vendent de l'émotion négative. Les gens aiment voir les gens célèbres échouer. Le plaisir dans la négativité sous n'importe quelle forme, que ce soit dans vos pensées, dans les événements négatifs, dans ce qui arrive de négatif aux autres, tout cela est le corps de souffrance. Il aime la souffrance et vit par elle. Le mélodrame en fait partie.

- Le corps de souffrance de chaque personne est l'expression de l'unique corps de souffrance universel. Les personnes qui ont le plus de négativité attirent ce corps de souffrance universel en elles, et il s'exprime alors à travers elles.
- Le corps de souffrance est une énergie qui peut se transmuter par la Présence. Transmuter veut dire perdre son énergie. Alors l'énergie qui était piégée dans le corps de souffrance a été libérée par la Présence. Elle se libère instantanément mais pas forcément en totalité. C'est comme mettre une buche dans le feu. Le feu est le feu de la Conscience, de la Présence qui permet la transmutation du corps de souffrance qui devient alors Présence.
- L'essentiel à retenir de ce chapitre est d'être là quand le corps de souffrance s'exprime, que ce soit chez quelqu'un proche de vous, votre partenaire, un membre de votre famille, ou encore plus important quand il s'active en vous. C'est plus facile de le voir chez les autres. Ça demande plus de présence pour le voir en vous. Mais la chose vitale est d'être là et de réaliser que c'est le corps de souffrance. Quand une énorme réaction émotionnelle disproportionnée par rapport à la situation arrive, quand une soudaine émotion survient par rapport à un déclencheur extérieur, pour éviter que ce soit le début du retour du corps de souffrance, se dire, « oh tiens voilà le corps de souffrance » alors vous n'êtes plus à la merci du corps de souffrance.
- Quand on voit le corps de souffrance chez quelqu'un d'autre, il faut être très prudent. Les corps de souffrance n'aiment pas entendre qu'ils sont des corps de souffrance. Au moment où une personne est prise par son corps de souffrance et si à ce moment on le lui fait remarquer, ce ne sera pas la personne qui entendra. C'est son corps de souffrance qui entendra et qui répondra quelque chose qui ne sera pas plaisant. Et on ne peut pas discuter avec le corps de souffrance. On ne peut jamais gagner une dispute avec le corps de souffrance. Il gagne tout le temps. Il continuera et continuera encore à trouver d'autres arguments. Il argumentera sans arrêt pour justifier sa souffrance. Etre immobile et lui permettre d'être. Alors vous ne le nourrissez pas et il ne pourra pas se maintenir très longtemps. Il devra chercher un autre endroit où il sera nourri sinon il s'apaisera. C'est ce qui est beau quand vous êtes dans une relation. Si les deux partenaires sont suffisamment conscients, vous pouvez avoir un accord qui dit « si je vois le corps de souffrance commencer à arriver chez toi, ou que tu le vois survenir en moi, s'il te plaît, fais le moi savoir ». Vous devez le signaler au début avant qu'il vous possède, car une fois qu'il vous possède complètement, la personne ne vous entendra plus. Mais même dire au début « ne serait-ce pas là ton corps de souffrance ? » peut être dangereux.

## **Chapitre 6 : la libération du corps de souffrance**

- Extrait du livre "la quiétude" de Eckhart Tollé : « La quiétude est votre nature essentielle. C'est l'espace intérieur, la Conscience dans laquelle les mots de cette page sont perçus et deviennent des pensées. Sans cette Conscience, il n'y aurait ni perception, ni pensée, ni monde. Vous êtes cette Conscience dissimulée sous l'apparence d'une personne ».
- Vous n'êtes pas vos pensées mais la conscience de vos pensées. Vous n'êtes pas vos sens de perception, vous êtes la conscience qui rend la perception possible. Vous n'êtes pas vos émotions, vous êtes la conscience qui rend toutes ces émotions possible. Donc, c'est la dimension où vous êtes sans temps. Tout le reste est dans le temps. Quand vous perdez le contact avec votre immobilité intérieure, vous perdez le contact avec vous-même. Quand vous perdez le contact avec vous-même, vous perdez le contact dans le monde. Votre sens de soi le plus profond, de *qui vous êtes* est inséparable de l'immobilité. C'est le « je suis » qui est plus profond que le nom et la forme. Vous êtes la Conscience dissimulée sous l'apparence d'une personne.
- Eckhart Tollé propose une méditation. Pour cela, il suggère d'utiliser l'ancre du corps intérieur, de telle façon que nous puissions mettre notre attention sur notre corps intérieur et habiter pleinement le corps. Etre dans le corps et ressentir la vie qui imprègne le corps entier. Et c'est là que notre attention est. Et cela nous permet de nous ancrer dans l'immobilité. Donc éloigner l'attention de la pensée pour aller vers le ressenti du corps intérieur.

- Réaliser d'abord l'existence du corps de souffrance, cette partie de nous qui est accroché à la négativité et au chagrin. C'est là que se trouve le début de la libération du corps de souffrance. C'était le thème du chapitre précédent. Ensuite dans ce chapitre, nous allons explorer ce qui déclenche le corps de souffrance dans nos vies quotidiennes et voir si cela provient de la situation, ou de certaines choses que les autres font ou disent. Eckhart nous montre comment nous pouvons utiliser ces déclencheurs pour entrer dans un niveau de conscience plus élevé et aussi comment s'en libérer pour arrêter de porter continuellement le passé, notre histoire, ce que les gens nous ont fait. Il est possible de s'en libérer.
- Page 162 : « Quand vous vous dé-identifiez du corps de souffrance, l'énergie qui était emprisonnée dans le corps de souffrance change de fréquence vibratoire et se transforme en Présence. Le corps de souffrance devient ainsi un combustible pour la Conscience. » C'est pour cette raison que beaucoup de personnes illuminées sur cette planète ont eu autrefois un corps de souffrance très chargé.
- Tellement de gens aujourd'hui prennent des médicaments dès qu'ils sont inconfortables. Ils vont voir un psychiatre, ou un conseiller ou autre et la première chose qu'ils font est de leur prescrire des médicaments. Est-ce que le fait de prendre des médicaments fait obstacle au fait d'utiliser le corps de souffrance comme combustible pour l'illumination ? Oui, dans une large mesure. Il peut y avoir des cas extrêmes où les médicaments sont nécessaires. Et pour les gens qui suivent déjà des traitements, il est certainement déconseillé d'arrêter les médicaments sans l'avis d'un médecin. Donc, si vous ressentez pour vous qu'il est temps d'arrêter, parlez-en à un docteur qui est relativement conscient et qui peut vous aider à arrêter graduellement les médicaments. Donc c'est vraiment une question pour ne pas s'abandonner dans ce comportement culturel, conditionné qui vous dit qu'à chaque fois que vous ressentez un inconfort en vous, une perturbation émotionnelle, vous devez rechercher immédiatement une aide extérieure sous forme de substance que vous demandez à votre docteur de vous donner. Apprenez plutôt à être avec l'inconfort intérieur qui survient. Apprenez à être avec la souffrance émotionnelle qui survient au lieu de vouloir l'éliminer. Apprenez à l'accepter.
- **L'acceptation est un point de focalisation de cet enseignement.** Apprenez à accepter n'importe quelle émotion qui survient plutôt que de s'en éloigner ou de vouloir l'éliminer. Si vous prenez des médicaments, la souffrance ne disparaît pas. Cela l'endort de telle façon que vous n'en soyez plus conscient. Elle est toujours là en arrière-plan. C'est la même chose pour beaucoup de maladie.
- Pourquoi l'accepter. Parce que c'est là, en ce moment. Cela fait partie du fait **d'amener ce OUI intérieur à tout ce qui se présente dans le moment présent.** Cela fait partie du fait de **devenir ami avec le moment présent,** même si à la surface le moment présent ne paraît pas génial. Et c'est là où la Conscience commence à venir dans l'émotion. Si nous amenons de l'acceptation envers ce que l'on vit dans le moment présent plutôt que de ne pas vouloir le ressentir, de la même façon que si c'est une situation extérieure qui survient et que nous y résistons car nous ne voulons pas que la situation soit telle qu'elle est, bien qu'elle soit déjà là, alors vous créez du stress et plus d'émotion négative. Cela crée, au dessus de la vieille émotion qui est déjà là, une autre émotion négative qui veut dénier ce qui est déjà là. Donc la meilleure chose à faire est de l'accepter, de la ressentir, de permettre au ressenti de faire ce qu'il va vous faire : vous rendre triste, mécontent, etc. et ensuite choisir de faire quelque chose par rapport à cela ou pas. **Commencez par réaliser que vous êtes la conscience pour cette émotion et non l'émotion, que vous êtes l'espace pour elle.** Donc déjà un changement s'est produit. Car si vous êtes complètement identifié à l'émotion, l'émotion va vite croître dans votre esprit et va contrôler votre processus de pensées. Donc vous serez identifié à l'émotion. Et ainsi, s'il s'agit par exemple de la colère, vous commencerez à avoir des pensées de colère. Ou si c'est de la tristesse ou de la dépression, vous commencez immédiatement à avoir des pensées qui reflètent l'émotion. Et le corps de souffrance aime cela, car le corps de souffrance commence à se nourrir de l'énergie de vos pensées. Et une fois que vous êtes pris dans le cercle vicieux entre l'émotion et la pensée émotionnelle, la voix qui discute dans votre tête devient la voix du corps de souffrance. Et alors toutes vos interprétations sur les autres ou sur les événements vont être totalement déformées et très négatives.
- Page 162 : « Lorsque vous réalisez que le corps de souffrance recherche inconsciemment davantage de souffrance, c'est-à-dire qu'il veut que quelque chose de mal lui arrive, vous aurez compris que la plupart des accidents de la circulation se produisent parce que les conducteurs sont en proie à un corps de souffrance actif à ce moment-là. Si deux conducteurs ont un corps de souffrance actif au même moment et arrivent en même temps à une même intersection, la probabilité d'un accident est bien plus grande que dans des circonstances normales. » Donc, est-ce toujours le corps de souffrance qui attire les accidents et d'autres

- mauvaises choses ? Non, c'est juste un des facteurs qui est souvent là. Mais il y a beaucoup d'autres facteurs qui pourraient attirer un accident. Beaucoup de gens ne sont pas totalement présents quand ils conduisent.
- Dans un couple, après un désaccord, il se peut que l'autre revienne des heures ou des jours plus tard avec la volonté d'arranger ce désaccord. Comment faire alors pour que le conjoint reste dans le moment présent et que l'ego soit en dehors de ça ? Commencer par regarder son propre rôle lorsqu'il y a des désaccords entre les deux partenaires. Le corps de souffrance de l'autre devient sûrement actif au moment du désaccord. Mais est-ce que mon corps de souffrance est un facteur contribuant, ou est-ce dû uniquement au corps de souffrance du partenaire ? En d'autres mots, se poser la question de notre contribution dans le désaccord et dans le champ d'énergie à ce moment-là. Quel rôle jouons-nous dans le mélodrame ? Car s'il y a mélodrame, cela signifie que dans une certaine mesure vous devez être identifié à une position mentale, car sinon il n'y aurait pas de dispute. Donc commencer par ne pas être identifié avec une position mentale comme quoi vous êtes dans le juste, car c'est ce que l'ego utilise pour se développer et c'est ce qui nourrit le corps de souffrance. **Tout ce à quoi vous vous identifiez devient l'ego.** Donc apporter plus de vigilance particulièrement quand une situation se développe pour devenir une dispute, ou lorsque vous voyez le corps de souffrance de votre partenaire redevenir actif. Il est alors temps de **devenir particulièrement alerte et vigilant à l'intérieur de vous de telle façon que vous ne soyez en aucune façon tiré dans la direction du fait de s'opposer à l'autre.**
  - Si vous êtes en paix, si vous n'êtes pas pris dans un mélodrame en vous-mêmes alors la dispute doit se dissoudre. Chaque fois qu'il y a une dispute ou un désaccord, la chose est de ne jamais vouloir gagner sur l'autre personne. **Alors la question n'est pas : que puis-je faire pour l'autre, mais que puis-je faire dans la situation ? Quelle est ma contribution là-dedans ?**
  - Page 163 : « Bien des actes de violence sont commis par des gens normaux qui se transforment temporairement en fous furieux. » Cela veut-il dire que ces gens ne sont alors pas responsables de ce qu'ils font quand ils sont possédés par le corps de souffrance ? Non. Ils sont inconscients ; ils sont sous l'emprise d'un champ d'énergie qu'ils ne peuvent contrôler. Ils ne savent même pas qu'ils sont sous l'emprise d'un champ d'énergie car celui-ci a pris complètement possession d'eux. Donc dans ce sens, Eckhart dit qu'ils ne sont pas responsables. Ce qui ne signifie pas qu'ils ne souffrent pas des conséquences de leur action. Ça paraît presque un peu comme un paradoxe. Non, ils ne sont pas responsables. Néanmoins, karmiquement, ils souffriront des conséquences de leur inconscience, car **les êtres humains ont pour but d'évoluer et de devenir des êtres conscients.** Car **si nous ne devenons pas des êtres conscients alors nous souffrons.** Plus nous sommes fermés à cette évolution qui nous fait évoluer vers l'épanouissement de la Conscience, plus nous souffrons. Et donc, ces gens qui infligent de la souffrance à d'autres se font également souffrir et ils souffrent aussi des conséquences. Et quand ils sont alors dans une profonde souffrance, il y a toujours la possibilité d'un éveil à travers la souffrance qu'ils se sont infligés à eux-mêmes et aux autres aussi.
  - Page 164 : « **Quand vous ne pouvez plus supporter le cycle sans fin de la souffrance, vous commencez à vous réveiller.** » Mais il y a beaucoup de gens qui ne se réveillent jamais et qui meurent avec leur corps de souffrance. Alors il y a toujours une chance que la Conscience non éveillée s'éveille sous une autre forme dans une autre situation. L'univers entier va dans cette direction d'éveil.
  - L'impulsion d'évolution a été là pendant des millions d'années. Mais pour nous, maintenant, nous sommes arrivés à ce point critique où si l'humanité n'embrasse pas ce nouvel état de Conscience, l'état d'éveil, alors l'humanité n'arrivera pas à s'en sortir. A une échelle cosmique, ça n'a pas d'importance. Et ce qui a été accompli dans l'éveil de la Conscience sur cette planète ne sera pas perdu. Il y a seulement une Conscience à travers l'univers entier et cette Conscience unique s'éveille à travers des millions et des milliards de vies. Et si nous ne survivons pas en tant qu'espèce humaine, ce ne sera pas pour autant la plus grande des tragédies. D'un point de vue relatif s'est tragique, mais d'un point de vue absolu, c'est OK aussi. C'est vraiment notre décision. Le fait d'être ici en ce moment même engagé dans ce travail est un très bon signe (Eckhart parle ici de l'émission de radio diffusée sur internet).
  - Question : après avoir pratiqué d'essayer de rester dans le moment présent pendant plusieurs années, je reste comme bloqué, car mon ego continue de me dire que si je me débarrasse de mon ego, je perdrais le monde tel que je le connais, je perdrais mes relations que j'ai construites avec mes amis pendant des années, je vais vouloir abandonner ma carrière et je serais isolé du reste de la société car ils vivent tous dans l'ego. Comment dépasser cela ? Ce sont là des pensées qui surviennent dans votre esprit qui vous disent quelque chose, mais elles peuvent être très loin de la vérité. A vous de voir si c'est la vérité ou si ce sont juste des pensées que l'esprit produit pour m'empêcher d'être présent. Est-ce que je crois ces pensées ? Au contraire, le fait d'être

ouvert au moment présent est plutôt quelque chose de joyeux, cela n'éloigne pas du fun d'être vivant, cela rend plus intensément vivant et donc vous avez déjà eu des aperçus de comment la qualité de votre vie s'accroît à travers le fait d'être complètement présent à la vie maintenant.

- Habituellement ce qui se passe quand les gens deviennent plus présents, certains de leurs amis sont en fait attirés vers cela, car l'état dans lequel vous êtes affectera les gens autour de vous. Donc il arrive que certains de vos amis aillent se joindre à vous et croître également dans la Présence et s'éveiller. Et certains autres qui ne sont pas encore prêts peuvent s'en aller. C'est souvent le cas. Et votre carrière en fait ne peut que s'améliorer, car la qualité de tout ce que vous faites en pleine présence est tellement plus grande. Et il y a tellement de pouvoir disponible pour vous, ce pouvoir qui n'est pas là quand vous êtes éparpillés, mais qui devient plus puissant quand vous êtes présents.
- Avoir ce sentiment que vous êtes en compétition contre d'autres fait aussi partie de l'énergie de l'ego et cela aussi vous fait perdre en puissance.
- Question : « Il est très facile pour nous tous de repérer le corps de souffrance chez les autres, mais quelle est la meilleure façon de sentir le corps de souffrance en soi, de le repérer en soi-même ? Et comment arrêter d'agir quand on est sous son emprise ? Y a-t-il des exercices que nous pouvons faire pour casser l'emprise quand nous ressentons que nous sommes possédés par lui ? » Oui, la chose importante est de l'attraper au début, quand il démarre, avant qu'il prenne possession de votre esprit, quand il est là en tant qu'émotion. Et habituellement, cela devient le corps de souffrance quand la réaction émotionnelle est hors de proportion par rapport à l'évènement déclencheur. Donc une chose relativement mineure déclenche une énorme quantité de chagrin sous une forme ou une autre. Et après un moment vous repérez quelle sorte de situation déclenche votre corps de souffrance. Vous pouvez donc être plus vigilant quand cette sorte de situation survient et vous pouvez voir une chose très importante : d'être capable d'avoir une certaine attention à l'intérieur de votre corps (ceci est à mettre au regard de l'exercice de méditation proposé au début du chapitre 6). En apportant de la conscience dans le corps, vous pouvez ressentir plus facilement une émotion survenant à l'intérieur de vous, que ce soit une émotion très chargée, de profonde tristesse, ou une émotion ardente de colère, ou une émotion de peur intense, ou autre chose. Il y a tellement de gens actuellement qui ne sont pas en contact avec leurs émotions car ils vivent seulement dans la tête. Donc être capable de ressentir une émotion qui survient et alors la reconnaître comme étant le début du corps de souffrance. Et aussi longtemps que vous savez que c'est le corps de souffrance, vous n'êtes pas identifié avec lui, car le fait de connaître est la Conscience. Donc si vous l'attrapez tôt, et même s'il continue de croître, vous serez là, en arrière-plan, pendant que ça se produit. Et alors le corps de souffrance ne pourra pas contrôler vos pensées, car vous braquez la Lumière de la Conscience dessus. Alors, il ne peut plus se glisser dans votre esprit et soudainement lui faire penser ce qu'il veut que votre esprit pense. Donc, restez là en tant que la Conscience pour lui et dites : oh voilà le corps de souffrance. Alors il ne peut se régénérer et ne peut contrôler vos comportements, vos actions. Vous l'en avez empêché, non pas en le maintenant prisonnier par la force, mais par votre présence. Donc, par une situation, le corps de souffrance surgit. Puis par votre présence, il ne peut se maintenir et se régénérer. Et ensuite il s'apaise alors à nouveau. Mais le corps de souffrance étant très rusé, il attendra une opportunité plus appropriée, par exemple quand vous serez moins conscient, et à ce moment il va revenir. Il est comme un petit animal, toujours aux aguets et prêt à sortir pour se manifester.
- Le corps de souffrance est l'aspect émotionnel de l'ego. Et quand vous êtes identifié au corps de souffrance, il fait alors parti de l'ego. Car tout ce à quoi vous vous identifiez fait parti de l'ego. Et quand vous ne vous identifiez pas avec, il ne fait plus parti de l'ego.
- Question : « J'attire la négativité. Il semble que tout mon monde est juste un seul grand combat. Je veux juste que les gens arrêtent d'entrer dans des combats avec moi. Je ne vais pas à la recherche de conflits délibérément, mais ils viennent à moi. Je déteste ça. Je veux juste la paix. Quel est le problème ? » Peu importe ce que vous expérimentez de façon répétitive et fréquemment extérieurement. Il s'agit là du reflet de votre état intérieur. Vous attirez certaines choses dans votre vie qui reflètent votre état de conscience. Donc c'est très important de devenir bien plus conscient de l'état dans lequel vous êtes à n'importe quel moment, devenir bien plus conscient de l'émotion que vous ressentez à n'importe quel moment. Et c'est encore plus vrai pour la personne qui a posé cette question. Car cette personne n'attirerait pas les combats et les conflits si cette énergie n'émanait pas d'elle.
- Page 162 : « Il émane de chaque être humain un champ énergétique qui correspond à son état intérieur, champ énergétique que la plupart des gens peuvent percevoir même s'ils ne le savent pas. C'est cette perception

subliminale qui détermine dans une large mesure la façon dont ils se sentent ou réagissent en présence de l'humain en question. » Il y a **deux aspects à votre état intérieur** : l'**aspect émotionnel**, i.e. quelle est l'énergie de l'émotion que vous ressentez et l'**aspect mental**, i.e. quelle sorte de pensée votre esprit produit-il en ce moment. Est-ce que votre esprit produit des pensées négatives, quelle sorte de pensée ? Donc vous devez être là en tant que Conscience, conscient de qu'est-ce que je ressens en ce moment même, quel est mon état en ce moment. C'est une bonne question à se poser. Et c'est à faire dans les moments normaux où vous n'êtes pas défiés. Car tout s'accumule et l'état normal de Conscience finit par produire une certaine sorte d'évènements extérieurs. Donc autant que possible, dans chaque situation, votre état de Conscience intérieur est toujours plus important que la situation extérieure. La situation extérieure est toujours secondaire. Donc, « qu'est-ce que je ressens maintenant ? » est une question importante. Une vigilance survient alors quand vous réalisez soudainement ce que raconte votre esprit. Qu'est-ce qu'il dit la plupart du temps ? Quelle sorte de pensées mon mental produit-il ? Combien de pensées négatives ai-je chaque heure, chaque minute ? Vous en devenez conscient. L'ego aime les pensées négatives.

- Page 162 : « Il émane de chaque être humain un champ énergétique qui correspond à son état intérieur, champ énergétique que la plupart des gens peuvent percevoir même s'ils ne le savent pas. C'est cette perception subliminale qui détermine dans une large mesure la façon dont ils se sentent ou réagissent en présence de l'humain en question. Certaines personnes en sont clairement conscientes dès la première rencontre même avant d'avoir échangé des paroles. Ensuite les paroles prennent le dessus et avec elles entrent en jeu les rôles que la plupart des gens endossent. L'attention se déplace alors vers le domaine des pensées et la capacité à voir le champ énergétique de l'autre diminue grandement. » Il continue néanmoins d'être perçu à un niveau inconscient. Et c'est pourquoi, les petits enfants peuvent le sentir car ils n'ont pas le langage, les mots. Les animaux aussi peuvent le sentir, car ils n'ont pas le royaume mental conceptuel et donc ils ressentent bien plus fortement un champ d'énergie humain.
- Eckhart dit que **l'Amour n'a pas de manque, que le véritable Amour est vraiment en rapport avec le fait de ne rien attendre en retour**. D'où une question d'une personne qui aime profondément un partenaire depuis 5 ans. Mais il y a un petit dilemme, car la personne a remarqué un corps de souffrance dense chez son partenaire et elle se pose la question de savoir si elle doit continuer à être présente pour son partenaire. Elle l'a déjà fait longtemps et se demande si ça vaut encore la peine d'attendre sachant qu'on ne peut changer les autres et qu'elle a vraiment le désir de se marier et d'avoir un jour une famille ? Quand vous aimez vraiment un autre être humain, il y a quelque chose en lui que vous reconnaissez qui n'a rien à voir avec la forme. Il y a la reconnaissance de l'essence de cette personne et de votre propre essence. Votre propre être, votre propre Conscience reconnaît cela en l'autre. Et cette essence est le divin en chaque être humain. Donc quand vous aimez une autre personne, vous aimez vraiment Dieu dans l'autre personne. Vous n'aimez pas la personne. Si vous aimez la personne, c'est l'ego, car vous aimez la forme. Et si vous aimez la personne, et non le sans-forme à l'intérieur de la personne, le divin, si vous n'aimez pas Dieu dans l'autre personne, alors l'amour est celui de l'ego. Et l'amour de l'ego est très différent du véritable amour. L'amour de l'ego est dans le besoin. L'amour de l'ego dit : aime-moi en retour sinon je serais très en colère, ou contrarié, ou impatient, car je n'ai pas été aimé de la façon dont je désirais être aimé.
- L'amour en vous peut être OK. L'amour que vous ressentez n'a besoin de rien, mais vous en tant que personne, vous pouvez avoir certains besoins et certaines préférences dans cette situation. Alors à un moment, il peut être temps de dire que l'amour que vous ressentez pour l'autre ne changera pas, mais que vous avez certains besoins et certaines préférences et que vous voudriez que l'autre décide et s'engage. Et s'il dit, non je ne suis pas prêt et que vous vous emportiez, alors c'était l'amour de l'ego. Mais si cette réponse ne vous contrarie pas et que vous restez patiente, alors c'est le véritable amour. A moins que vous attendiez juste qu'il bouge pour se rendre compte que vous êtes celle qui est faite pour lui.
- L'ampleur de votre amour pour un autre être humain dépend de l'ampleur de votre connexion avec votre propre essence et vous pouvez reconnaître Dieu dans un autre être humain. Donc l'amour est en vous. L'amour ne vient pas de l'extérieur. L'amour est la reconnaissance de l'unité, que ultimement, vous et les autres, partagez la même et unique Conscience. C'est ce qui connecte et fait que tous les humains font un.
- Page 144 : « Pourquoi le visage du Christ tordu par l'agonie et le corps saignant par une multitude de blessures constitue-t-il une image si significative dans l'inconscient collectif de l'humanité ? Des millions de gens surtout au moyen-âge n'auraient pas ressenti de lien si profond avec cette image comme ils l'ont fait, s'ils n'étaient pas entrés en résonance particulièrement en elle, s'ils ne l'avaient pas inconsciemment reconnue comme la

représentation extérieure de leur propre réalité intérieure, comme la représentation de leur corps de souffrance. Mais ils n'étaient pas suffisamment conscients pour reconnaître ce corps de souffrance directement en eux. C'était cependant un début. On peut considérer le Christ comme l'humain archétypal incarnant aussi bien la souffrance que la possibilité de transcendance. »

- Question : si c'est vrai que l'ego aime la souffrance comme le dit Eckhart, et si c'est vrai, comme le dit le nouveau testament que Dieu a envoyé son fils unique pour souffrir et mourir pour les péchés de l'humanité, alors, est-ce que la passion du Christ était un ego-trip ? » Eckhart répond en disant que l'ego n'aime pas souffrir, c'est le corps de souffrance qui aime souffrir. Au contraire, l'ego fait tout son possible pour éviter la souffrance. Mais tôt ou tard il produit de la souffrance car la façon dont il gère ses affaires est dysfonctionnelle. L'ego est une vue très limitée de *qui vous êtes*. Et si vous agissez à partir de cet aperçu très limité de *qui vous êtes*, vous ne pouvez voir et savoir comment vous ajuster à la totalité des autres êtres humains et à votre environnement. Alors finalement, vos actions produiront de la souffrance. Donc l'ego produit de la souffrance, ou il veut quelque chose d'autre. D'où le proverbe : « la route vers l'enfer est pavée de bonnes intentions. » L'ego veut ce qu'il y a de mieux pour vous, mais produit souvent le pire. Donc Eckhart ne dirait pas que la souffrance du Christ est un ego-trip. Un jour, en voyant une croix dans une église, il a eu une révélation. Cette croix qui est un instrument de torture et en même temps un symbole du divin. Jésus sur la croix représente l'humanité, représente chaque être humain qui vit ou vivra. Il représente quelque chose qui fait partie de la condition humaine. Il a vu dans ce symbole, un être humain qui expérimente une forme extrême de limitation. Il est totalement non-libre, totalement limité, en profonde souffrance et en même temps, sur la croix, Jésus a dit « non, pas ma volonté, mais la tienne » et cela était l'acte de complète acceptation de la souffrance. Il est allé dans les profondeurs de la souffrance et ensuite a totalement accepté la souffrance. Et par le biais de cette souffrance, une soudaine transmutation s'est produite. Et l'instrument même de torture, la croix qui a produit la souffrance, a été transformée et est devenue un symbole du divin.
- Dans la vie, chaque être humain expérimentera une certaine forme de souffrance, parfois très intense. Chaque être humain aura sa croix à porter et a besoin d'apprendre la leçon qui est là. Acceptation totale de la souffrance, alignement complet. Eckhart appelle cela la souffrance consciente où soudainement la résistance intérieure n'est plus là. Et quand vous allez dans la souffrance consciente, même à la situation la plus inacceptable, s'il n'y a rien que je puisse faire par rapport à cela, je lui apporte un oui. Et à ce moment l'ego meurt. Et à ce moment, le divin surgit. Et la chose même qui était la pire des choses qui ne pouvait jamais vous arriver, quand vous vous y abandonnez, elle devient une ouverture au divin. Et c'est le miracle dans la valeur transformante de la croix. Au moment de l'abandon à la pire des choses qui vous arrive, il y a une ouverture qui permet à l'énergie du divin de venir. Et cela est la grâce. Derrière chaque forme de souffrance, il y a la grâce dissimulée qui ne se révèle pas tant que vous ne vous abandonnez pas, tant que vous ne souffrez pas consciemment, tant que vous reniez ce qui est.
- Question : « Si l'ego n'aime pas la souffrance, qu'elle est alors cette voie dans notre tête qui dénigre notre estime de soi ? Dans la bible, c'est décrit comme la voie de Satan. Est-ce que l'ego dans ce sens est une forme du mal en nous ? » Eckhart répond en disant que l'ego est la complète identification avec la forme ; la forme du moi en tant que ce corps, la forme psychologique du moi, la totale identification avec chaque pensée qui survient. Donc vous ne pouvez en sortir, vous êtes alors complètement prisonnier de la forme, et cela est le Mal. Donc quand une autre dimension s'ouvre, vous arrivez à aller au-delà de la forme, au-delà de l'identification avec la forme.
- Question : « Est-ce qu'une femme enceinte transmet son corps de souffrance à son enfant ? Si oui, est-ce que cela se produit sur plusieurs générations de telle façon qu'à la naissance, nous arrivions avec un corps de souffrance bien chargé et appartenant à d'autres personnes ? Et pouvons-nous nous libérer de ça en étant simplement conscient ? » Oui, le corps de souffrance se transmet de génération en génération. Et toutes les émotions que la mère expérimentera pendant sa grossesse laisseront des traces chez l'enfant. Et bien qu'aucun scientifique ne l'ait encore trouvé, dans l'ADN de chaque être humain, il y a déjà une programmation du corps de souffrance. Donc, on en hérite et ce n'est que partiellement personnel. Certes, une partie découle de ce qui se passe durant l'enfance, mais ça va bien plus loin que cela. C'est ancien, très ancien. Et un autre aspect du corps de souffrance est aussi son aspect collectif. Parfois, on hérite du corps de souffrance de notre pays entier, pour lequel tellement de gens peuvent être dans le déni. Et c'est ainsi. Cela vient du passé. Maintenant quel que soit notre corps de souffrance, il vient du passé. Et le passé n'a pas de pouvoir contre le moment

présent. Tout pouvoir survient du moment présent, car c'est la vie elle-même. C'est pourquoi, vous n'avez pas besoin de prendre des années ou des générations pour vous libérer du corps de souffrance. Cela a pris des générations pour que le corps de souffrance se construise. Mais il suffit d'un humain conscient et d'un instant conscient, maintenant pour se désidentifier de lui et le reconnaître. Néanmoins, vous n'êtes pas totalement libre, mais vous le reconnaissez pour ce qu'il est. Il suffit d'un moment de Conscience, maintenant pour le voir pour ce qu'il est. Et quand cette personne a alors brisé l'inconscience des générations et c'est ce à quoi nous sommes engagés, alors elle brise l'inconscience qui remonte à des milliers et des milliers d'années.

- Page 170 : « les corps de souffrance réprimés sont extrêmement toxiques, encore plus que ceux qui sont actifs. Et la toxicité psychique est absorbée par les enfants. Elle contribue au développement de leur propre corps de souffrance. » Une façon pour les enfants d'absorber le corps de souffrance de leurs parents est lorsqu'il y a un conflit ouvert entre les corps de souffrance des parents. Mais une autre façon c'est aussi lorsque les parents ne veulent être en conflit devant leurs enfants et que néanmoins il y a une intense négativité. Et ceci, même si les parents ne disent rien devant les enfants. Bien souvent, les parents n'admettent même pas qu'ils sont eux-mêmes dans une intense négativité. Mais cette énergie négative est bien présente et les enfants l'absorbent très facilement, et bien souvent en plus, ils culpabilisent car ils n'ont pas le langage pour expliquer.
- Page 178 : « quelqu'un qui aura été négligé ou abandonné dans son enfance par un de ses parents ou les deux, aura un corps de souffrance, aura développé un corps de souffrance qui devient actif dans toute situation ayant un temps soit peu la résonance de l'abandon primordial. » Question : dans une famille monoparentale, lorsque l'enfant ne voit plus son deuxième parent, comment l'aider dans ses ressentis d'abandon ? Et comment le guider dans son comportement de vouloir plaire aux gens, pour être accepté et aimé ? Réponse : lui expliquer graduellement pendant plusieurs années, que personne n'est aimé par tout le monde et que pour cet enfant c'est pareil ; il ne peut être aimé par tout le monde. En le lui expliquant doucement, il va comprendre que dans ce monde c'est impossible d'être aimé et accepté par tout le monde et que ce n'est pas nécessaire. Et particulièrement, si vous faites des choses qui ont une certaine importance dans ce monde, plus vous faites des choses importantes, plus vous allez découvrir qu'il y a certaines personnes qui n'aiment pas ce que vous faites. Et plus vous avez du succès et plus vous avez des gens qui n'aiment pas ce que vous faites. Pour l'enfant qui a dix ans, le comportement continuera pendant un moment, car on ne peut pas juste défaire un conditionnement chez une personne. Il suffit maintenant d'une petite explication légère, juste un peu ici et là.
- Si le corps de souffrance d'un enfant devient actif, s'il est pris par des ressentis négatifs intenses qui sont disproportionnés par rapport à l'élément déclencheur, ce qui est le signe que c'est bien le corps de souffrance qui s'exprime, alors, une fois que le corps de souffrance se sera exprimé, discuter avec l'enfant, par exemple le jour suivant, sur ce qu'il a ressenti à ce moment-là. Lui poser des questions dans les termes suivants : quand tu as fait cela, ou dis cela, qu'as-tu ressenti ? Ceci l'aidera à mettre de l'attention sur ses propres émotions pour qu'ensuite, il puisse les détecter, afin que la Conscience de cela grandisse en lui. Poser ces questions après que le corps de souffrance se soit exprimé. Et la prochaine fois, dites-lui : oh, cette vieille chose est revenue. Vous pouvez même l'encourager à lui donner un nom, par exemple, le corps de souffrance. Ainsi, il pourra l'identifier et quand ça se reproduira, alors graduellement l'enfant peut déjà apprendre à être là en tant que la Conscience plutôt que d'être complètement à la merci de l'émotion. Les enfants peuvent apprendre cela bien plus facilement que les adultes, car nous sommes trop conditionnés. Et cela devrait être une des choses principales enseignées aux enfants à l'école, mais ce n'est pas encore arrivé.
- Apprendre aussi à l'enfant à voir qu'il y a d'autres enfants qui sont dans la pauvreté, qui ont moins que lui, afin qu'il puisse voir que sa situation n'est pas si mauvaise et lui permette de ressentir de la gratitude pour ce qu'il est, ce qu'il a, et aussi ressentir de l'empathie, de la compassion pour les autres qui ont moins que lui. Cela commencera à lui offrir une certaine perspective.
- La question importante n'est pas « combien de temps faut-il pour se libérer du corps de souffrance ? », mais « combien de temps il me faut pour arrêter de m'identifier au corps de souffrance ? », car c'est plus important d'arrêter de s'identifier à lui, car dans un sens, vous êtes déjà libre. Le corps de souffrance peut encore être là pour un temps, mais quand vous arrêtez de vous identifier à lui, c'est déjà la liberté. Chaque fois que vous vous désidentifiez, chaque fois que vous êtes là en tant que la Conscience, l'énergie du corps de souffrance diminue déjà. A chaque fois, il y en a déjà un peu moins. Et il se passe aussi quelque chose pour l'énergie. L'énergie est une. Elle apparaît seulement sous diverses fréquences. L'énergie du corps de

souffrance qui a une certaine fréquence, qui est contenue, rigide, fermée, se libère et contribue au développement de la Conscience.

- Ce n'est pas le corps de souffrance qui est souffrance, c'est l'identification à lui. Il n'y a plus de souffrance quand vous ne vous identifiez plus à lui. Il y a juste un sentiment déplaisant que vous ne pouvez pas appeler souffrance. Mais c'est de la souffrance quand vous devenez lui et il devient vous.
- Page 183 : « ce n'est pas le corps de souffrance qui vous force à revivre sans arrêt le passé et qui vous maintient dans un état d'inconscience, mais l'identification à lui. » D'où la question : « combien de temps faut-il pour se libérer de l'identification ? » C'est la clé. Et la réponse est que cela ne prend pas vraiment du temps. Car tout ce dont vous avez besoin est d'être conscient à ce moment quand il survient pour le voir et le reconnaître. Soyez la Conscience pour lui. Soyez l'espace pour lui. En d'autres mots : être capable d'être la Conscience pour le corps de souffrance, être l'espace pour le corps de souffrance et se dire : oh, le voilà. Ce faisant, vous avez brisé l'identification. Tout ce dont vous avez besoin est d'être présent dans l'instant en tant que la Conscience. Et le passé, quel qu'il ait pu être, n'a pas de pouvoir sur le moment présent, car ce qui vient du moment présent est la dimension de Conscience que nous appelons Présence ou Conscience. C'est une dimension qui était déjà là en vous, toujours, mais qui a été recouverte par la densité de l'émotion et la densité des structures du conditionnement du mental, du processus de pensée. Quand la manifestation du corps de souffrance survient, soyez tranquille et alors la dimension qui survient va au-delà de *qui vous êtes* en tant que personne. Elle est transpersonnelle. C'est la dimension transpersonnelle en vous. Et c'est la seule chose qui puisse vous libérer du royaume purement personnel, qui a sa place, mais qui est très limité. Et c'est la seule chose qui peut vous libérer du passé et de la lourdeur du passé. Et le passé ne peut l'emporter sur elle.
- C'est aussi cela la dimension sans temps en vous quand nous parlons de Présence ou de Conscience. Il n'y a pas de passé, ni de futur dans la Présence ou la Conscience.
- Page 184 : « quand vous sentez le corps de souffrance, ne faites pas l'erreur de penser qu'il y a quelque chose qui ne va pas en vous et d'en faire un problème, car l'ego aime ça. L'acceptation doit faire suite à la reconnaissance de ce qui est. Toute autre chose viendrait masquer cette reconnaissance. Accepter veut dire accepter quoi que ce soit que vous sentiez dans le moment. Vous ne pouvez contredire ce qui est. En fait, vous le pouvez. Mais si vous le faites, vous souffrez. C'est comme ça que vous souffrez. En laissant les choses être ce qu'elles sont, vous devenez ce que vous êtes, c'est-à-dire vaste, spacieux. Vous devenez entier. Vous n'êtes plus un fragment, façon d'être tel que l'ego se perçoit. Votre véritable nature émerge qui ne fait plus qu'une avec la nature de Dieu. C'est ce à quoi Jésus fait allusion quand il dit : « **Soyez entier comme le Père qui est aux Cieux est entier.** » » Dans le nouveau testament, le terme original grec qui veut dire 'entier', 'intégral', 'total' a été mal traduit par le terme 'parfait'. Donc, **nous n'avons pas besoin de devenir parfait, seulement ce que vous êtes déjà,** avec ce corps de souffrance.
- Question : Eckhart semble être quelqu'un de parfait. N'êtes-vous jamais en colère ou triste ? Eckhart répond qu'il n'est pas parfait, car la forme ne peut être parfaite. Chaque forme, par le fait même d'avoir une forme est une chose. Mais il dit qu'il est aligné avec quelque chose qui est bien plus grand que la petite personne. Et c'est là qu'il se repose. Et c'est de là que lui vient l'inspiration. Et c'est de là que vient l'enseignement. C'est la Présence. Et cela va bien plus loin que la petite personne, qui pour lui n'a pas beaucoup d'importance. Donc il ne recherche pas la perfection en lui, car cela serait une frustration totale. Il fait certainement des choses que les gens trouveraient imparfaites : boire de temps en temps du vin, du café, il aime les belles choses, en particulier les meubles mais n'y a pas attaché, il apprécie d'avoir aujourd'hui de l'argent, etc.
- Si vous ne personnalisez pas les choses, il n'y a pas de stress. Exemple des gens qui personnalise la circulation en voiture et en veulent à celui qui a coupé la route, ou sont stressés dans un embouteillage, etc. Eckhart dit que cela peut être une merveilleuse méditation. Comme vous ne pouvez pas bouger, pourquoi ne pas être dans son corps, ressentir l'intense vie dans votre champ d'énergie, être là et en profiter. Comme justement on ne peut pas changer ce genre de situation, c'est une merveilleuse opportunité pour l'acceptation et l'abandon. C'est une merveilleuse opportunité pour voir le dysfonctionnement que d'observer que vous n'êtes pas dans l'acceptation et l'abandon. Alors vous pouvez observer comment le dysfonctionnement survient.
- Eckhart n'est **pas parfait, mais entier.** Parfois, les personnes sur le chemin spirituel recherchent une sorte de perfection. Ils ont une image de comment est un être évolué et comment il se comporte. Ensuite, ils essaient de se conforter à cette image. Ça ne marche pas. **C'est vraiment accepter vos propres limitations, accepter vos imperfections.**



## Chapitre 7 : découvrir qui vous êtes véritablement

- Ce chapitre commence par ces mots « **Connais-toi toi-même** » qui sont inscrits au dessus de l'entrée d'un célèbre temple grec. Mais que veut dire cette injonction ?
- Page 186 : avant de se poser toute sorte de questions, il faut se poser la plus fondamentale des questions : qui suis-je ? Et page 189, il est écrit : vous n'êtes pas l'ego. Alors quand vous devenez conscient de l'ego en vous, cela ne veut pas dire que vous savez qui vous êtes. Cela veut dire que vous savez qui vous n'êtes pas. Et c'est justement en sachant qui vous n'êtes pas, que saute le plus grand obstacle vous empêchant de vous connaître véritablement.
- Donc : qui ne suis-je pas et qui suis-je ? Le meilleur point de départ est la première question. Car ce qu'il reste quand vous réalisez qui vous n'êtes pas, et c'est habituellement un processus pour la plupart des gens qui réalisent qui ils ne sont pas, quand vous laissez aller l'identification avec les choses, etc., quand vous réalisez qui vous n'êtes pas, soudainement, qui vous êtes se révèle à vous. Et qui vous êtes ne peut pas se décrire facilement avec des mots, car si c'était possible alors on pourrait répondre avec une simple phrase et tout le monde pourrait la répéter et croire qu'il sait qui il est.
- Donc nous commençons par découvrir qui vous n'êtes pas. Et pour des gens, cela commence avec la perte. Ils perdent quelque chose de précieux avec lequel ils se sont identifiés, ou alors la mort survient dans leur vie, ou une sorte d'échec, ou un désastre survient, alors parfois, ces gens soudainement s'éveillent. Quelque chose auquel ils ont été identifiés pendant de nombreuses années et qui est devenu une partie de ce qu'ils croient être a été enlevé. Et si quelque chose de très fondamental qui a été une partie de ce que vous croyez être est enlevé, c'est alors la mort, la perte, l'effondrement, au début cela amène à une souffrance énorme. Et vous ressentez comme si une partie de vous est morte aussi. Et pour certaines personnes cela se passe même s'ils perdent des possessions, car ils étaient si identifiés à leurs possessions que lorsqu'elles sont enlevées, ils ressentent : il ne reste plus rien de moi. Une autre chose reliée aux possessions est la position sociale. Quand les gens tombent de haut, cela peut être très douloureux pour ces gens s'ils se sont complètement identifiés à leurs possessions ou leur position sociale et qu'ils font soudainement face à une sorte de vide gigantesque dans leur vie. Et la question survient : je ne suis plus personne. Alors là, un point décisif est atteint à ce moment, où ils peuvent soit continuer à résister et souffrir, résister à ce qui s'est produit intérieurement, s'en plaindre, se raconter une histoire à propos de cela, comment tout cela, comment tout s'est effondré, ou soit ils peuvent soudainement en arriver à un moment d'acceptation de ce qui est, de ce qui s'est produit, et du moment présent. De telle façon que la chose qui était si importante dans leur vie est en fait laissée derrière. En regardant la vie d'une personne, Eckhart compare parfois cela à une tapisserie constituée de tout un tas de chose auxquelles on s'identifie. Et quand une grande perte survient, c'est comme si soudainement il y avait un énorme trou dans la tapisserie de ma vie. Et cela est douloureux quand vous vous identifiez ainsi à une tapisserie. Mais derrière la tapisserie, il y a une lumière qui brille, car sans cette lumière, il n'y aurait rien du tout. C'est pourquoi vous pouvez même voir votre vie. Sans la lumière de la Conscience, il n'y aurait rien.
- Quand vous ne résistez pas, ce trou qui est soudainement apparu dans cette tapisserie de votre vie laisse alors passer la lumière qui brille à travers. Il y a soudainement une paix qui apparaît quand on ne résiste plus au vide laissé par la forme qui s'est dissoute. Et à travers cet espace vide arrive ce que la bible appelle « **la paix qui dépasse tout entendement** ». Car vous ne pouvez expliquer. C'est un changement intérieur qui se produit.
- En devenant plus conscient, cela ne signifie pas que vous ne serez pas attristé, en particulier si vous devez vivre la perte d'un être cher. Cela veut simplement dire que vous allez comprendre qu'il a juste quitté la forme pour le sans-forme. Et que le sans-forme peut avoir une façon de passer par une connexion plus facile et même plus forte qu'avant, avec la forme. Il est possible alors de vivre des moments sacrés. Mais ensuite, bien souvent le mental reprend le dessus car il veut que la chose que j'ai perdue revienne, que la situation soit différente. Et ceci d'autant plus lorsqu'il s'agit de la perte d'êtres chers, car il y a une connexion avec ces personnes. Est-ce que ce sentiment est de l'égoïsme ? Eckhart répond que non, que c'est un sentiment normal, même si vous aimiez réellement quelqu'un, ce que vous aimez chez cette personne est plus profond que la forme extérieure de cette personne. Néanmoins, il y a toujours, même dans l'amour vrai, un peu d'attachement à la forme, car la lumière brille à travers la forme.
- Page 186 : « Les gens inconscients, et nombreux le restent, pris qu'ils sont dans leur ego durant toute leur vie, vous décriront très rapidement qui ils sont en déclinant leur nom, leur prénom, leur profession, leur histoire personnelle, la forme ou l'état de leur corps, ainsi que toute autre chose à laquelle ils s'identifient. D'autres

gens peuvent sembler plus évolués parce qu'ils pensent être des amis mortels ou des esprits divins. Mais se connaissent-ils vraiment eux-mêmes ou bien ont-ils ajouté quelques concepts d'allure spirituelle au contenu de leur mental. Se connaître soi-même, c'est bien plus qu'adopter un ensemble d'idées ou de croyances. De telles idées ou croyances spirituelles peuvent certes être de bons indicateurs, mais elles ont rarement en elles-mêmes le pouvoir de déloger les concepts centraux les plus fermement établis concernant votre identité, concepts qui font partie du conditionnement du mental humain. »

- Page 186 : « Se connaître en profondeur n'a rien à voir avec toute sorte d'idées qui flotte dans votre esprit. Se connaître, c'est être profondément enraciné dans l'Être au lieu d'être perdu dans le mental. » C'est important, car il y a tellement de personnes qui sont identifiées avec des choses extérieures. La désidentification à cela est une première étape. Ce chapitre est à mettre en relation avec le chapitre 4, celui des rôles joués par l'ego. Et nous pensons être ces rôles, car beaucoup de gens ont des rôles importants, celui de parents, etc. Et les gens s'identifient avec ces rôles, leurs statuts, les choses qu'ils ont accomplies.
- Bien sûr, il s'agit de trouver un équilibre et d'honorer les rôles, c'est à dire la fonction que vous avez dans ce monde. Cela est OK. Vous devez faire ce que vous avez à faire. Vous réalisez votre fonction. Honorez votre fonction sans y être totalement identifié de telle façon que vous soyez toujours un être humain avant tout et pas juste une fonction.
- Se connaître en profondeur n'a rien à voir avec toute sorte d'idées qui flottent dans votre esprit. Et parfois les gens peuvent avoir certaines idées dans leur esprit de "qui ils sont", et ça peut être des idées spirituelles. Cela bien sûr est merveilleux, et à la base s'est vrai. Mais le vivez-vous vraiment ? Car le fait de vraiment vivre le fait que vous êtes bien plus profond que cette forme va bien plus loin que de retenir certains concepts dans votre esprit. Cette sorte de connaissance va au-delà de la connaissance conceptuelle. Si vous le viviez vraiment, vous aurez une façon d'être ou de vivre qui manifesterait cela dans le monde. Mais, et particulièrement quand des situations se produisent, vos réaction à une situation vous signale toujours où vous en êtes par rapport à votre niveau de Conscience. C'est pourquoi, beaucoup sont agacés avec les gens qui prétendent être si spirituels ou religieux et qui sont intolérants avec d'autres, qui sont intolérants aux idées des autres, contents de soi, imposant leurs idées aux autres. Ce qui ne se passerait pas si vous étiez réellement ce que vous prétendez être.
- Page 187 : « Si de petites choses ont l'air de vous déranger, alors "qui vous pensez être" est exactement comme ça, petit. Il s'agira là de votre croyance inconsciente. Et quelles sont ces petites choses. En fin de compte, ce sont toutes les choses puisque tout est passager. Le sens que vous avez de ce que vous êtes, détermine ce que vous percevez être, comme par exemple, vos besoins et ce qui importe dans votre vie. » Et c'est justement ce qui importe dans votre vie qui aura le pouvoir de vous déranger et de vous bouleverser. Et bien souvent lorsque de petites choses arrivent, quelque chose surgit de vous qui est le total opposé d'une bonne personne que vous croyez être. Et donc, ce n'est pas la connaissance profonde de "qui vous êtes".
- Dans ce cas, nous utilisons le mot « connaître » d'une façon différente que celle conventionnelle qui est en général en rapport avec une connaissance conceptuelle. L'analogie que nous pourrions avoir est le miel. Vous pouvez examiner la composition chimique du miel, sa structure moléculaire, vous pouvez faire une thèse sur le miel, écrire des poèmes sur le miel, mais si vous ne goûtez jamais le miel, si le miel n'a jamais fusionné avec vous, alors vous ne connaissez pas réellement le miel. Et toutes les études que vous avez pu faire ne sont pas la vraie connaissance. C'est alors seulement conceptuel.
- « Être enraciné dans l'être plutôt que d'être perdu dans votre mental. » Que signifie : « Enraciné dans l'être ? » Encore une fois, nous utilisons ici des mots pour décrire quelque chose qui est réellement au-delà des mots. Toutefois un indice, c'est quand votre attention va totalement dans le moment présent, et à ce moment vous allez profondément dans l'être, vous pourriez dire que la vie a deux dimensions : la dimension horizontale de la vie, passée, future, où se produisent les choses et la dimension verticale de la profondeur de l'être, où le passé et le futur disparaissent de votre Conscience.
- Pour la plupart des gens toute leur existence est sur cette dimension horizontale, de surface de la vie. Ils pensent que c'est tout ce qu'il y a. Et bien sûr la vie est alors un endroit plutôt menaçant. Car cela est transitoire et tout change. Et ils n'ont jamais rencontré la dimension plus profonde. A ce propos, peu de gens ont interprété la croix chrétienne (cf. chapitre 6), la croix montrant la dimension horizontale de la vie et la dimension verticale qui est aussi la dimension du sacré. Et donc, en devenant présent, vous entrez dans la dimension verticale. Dans cette dimension, le passé et le futur disparaissent de votre Conscience. Et à ce moment il n'y a que le moment présent. Et une profondeur s'ouvre en vous.

- Si vous vivez votre vie sur la dimension horizontale avec le passé et le futur, vous ne vivez pas vraiment. Vous faites du présent votre ennemi.
- Dans chaque rencontre, situation de la vie, revenir dans le moment présent de telle façon que vous êtes conscient de tout ce qui se passe autour de vous, et en reconnaissant que vous, vous êtes cette Conscience, c'est "*qui vous êtes*". Vous êtes l'observateur de toutes ces choses qui se passent sur le plan horizontal de votre vie. Donc **avec la verticale, vient la Présence témoignant l'observateur. Donc cela est la libération.**
- Parfois ce mot libération est utilisé dans un contexte spirituel. C'est la libération de la dimension horizontale que Jésus appelle le monde. On découvre alors la quiétude qui est aussi une dimension intérieure. Et ça c'est moi. Je suis cette quiétude qui est toujours là, malgré le bruit du monde. On pourrait aussi l'appeler la Conscience, bien que les étiquettes limitent toujours. On pourrait dire que c'est pure Conscience, avant que la Conscience devienne quelque chose, avant qu'elle soit née dans une forme, quand elle est encore dans son état vierge, sans forme, sans temps.
- Ultimement, rien n'est inanimé, même les objets qui nous entourent au quotidien. Parfois cela peut être plaisant de choisir un objet et juste d'être conscient de sa Présence silencieuse. Les physiciens sont unanimes pour dire si vous allez à l'intérieur des objets soit disant inanimés, c'est en fait intensément vivant.
- Cette tranquillité est l'essence de notre être. C'est "*qui nous sommes*" au niveau le plus profond. C'est la dimension sans forme à l'intérieur de nous.
- Et quand vous quittez ce corps, quand vous changez de forme pour aller vers le sans-forme, cette quiétude, cette Conscience, cet esprit est toujours là. Cette Conscience est sans temps. Elle n'est sujette ni à la naissance, ni à la mort. La vie n'a pas d'opposé. C'est la mort qui est l'opposé de la naissance. Mais la mort n'est pas l'opposé de la vie comme le pense la plupart des gens. **En son essence, la vie est éternelle.**
- Question : pour une personne très sensible qui est facilement déstabilisée par les choses de la vie quotidienne, qui a des difficultés à gérer le bruit, le chaos, la foule, etc. comment faire pour se sentir bien dans le moment présent. Le 1<sup>er</sup> niveau est d'abord la situation, la chose qui vous perturbe. Le 2<sup>ème</sup> niveau est la réaction à cet environnement, qui peut être une réaction physique, émotionnelle (frustration, colère, etc.) ou mentale (des pensées négatives, de fuite, de se dire que c'est insupportable, etc.). Soyez conscient que ces 2 choses sont avant tout séparées. Il y a l'évènement déclencheur et ensuite il y a votre réaction physique, émotionnelle, mentale à cela. Et maintenant le 3<sup>ème</sup> niveau est votre Conscience des deux autres niveaux. Ce 3<sup>ème</sup> niveau est souvent négligé et pourtant il est là où se trouve la liberté ultimement. Vous êtes conscient qu'il y a la situation, l'évènement, il y a la réaction, et il y a moi-même en tant qu'espace pour ces deux choses. Et si vous pouvez amener d'avantage d'attention à ce niveau plus profond, alors vous réalisez que des changements vont survenir aux deux autres niveaux. Si vous vous reconnaissez vous-même, non en tant que l'entité réagissante, vous réalisez que cela se produit en vous, mais ce n'est pas "*qui vous êtes*". Et vous vous reconnaissez vous-mêmes en tant que l'entité qui est consciente de cette chose se produit là, à l'extérieur et de la chose qui agit à l'intérieur. C'est donc comme si vous observiez votre comportement, le comportement de votre ego en tant que pure Conscience, sans aucun jugement. Juste être là en tant que la Conscience. Et cela est déjà le début de la liberté. Et alors vous réalisez de plus en plus que vous n'êtes pas l'entité qui réagit. Et alors vous pouvez laisser aller le fait d'avoir ce concept de vous-mêmes en tant que personne très sensible auquel vous avez pu vous attacher parce que vous avez vécu avec ce concept de "*qui vous êtes*" depuis de nombreuses années. Donc c'est là que se trouve la liberté.
- Si la dimension de Présence, de Conscience est absente, alors vous êtes perdu dans la réaction. Alors vous devenez la réaction et vous ne savez pas qui vous êtes. Vous avez une perception erronée de "*qui vous êtes*". Le fait de juste se détacher ne change pas immédiatement la situation. Mais vous réalisez quand pratiquant cela, des changements apparaissent soudainement. Ces changements apparaissent d'abord dans le fait que la force qui est derrière votre réaction diminue. Vous réagissez encore mais pas aussi fortement. Et miraculeusement, vous découvrez même parfois, car le niveau de Conscience fait aussi parti de l'acceptation, que vous acceptez complètement cela. Avec une acceptation complète, souvent des changements se produisent même miraculeusement dans la situation extérieure. **L'acceptation totale, la non-résistance au moment présent est une des choses les plus importantes que nous ayons à apprendre.** Vous pouvez pratiquer avec de petites choses qui vous arrivent au quotidien, tout au long de la journée et vous aurez là de nombreuses opportunités de pratiquer. C'est donc une merveilleuse pratique spirituelle. Vous pouvez utiliser ce dont vous vouliez auparavant vous débarrasser avant comme une partie de votre pratique spirituelle. Et en tant que sous-produit vous vous en débarrassez finalement aussi.

- Page 188 : « si la paix avait plus d'importance que n'importe quoi d'autre, et si vous vous connaissiez comme étant véritablement cet être spirituel, et pas comme ce petit moi, vous ne réagiriez pas et vous resteriez absolument vigilant quand des situations où des personnes vous confrontent et vous mettent au défi » Vous pouvez donc continuer à être réactif, ou vous pouvez devenir plus vigilant quand un défi se produit, de telle façon que vous ne vous sépariez pas intérieurement de la situation. Ainsi vous êtes complètement ouvert à la situation. Vous y amenez de la vigilance, une vigilance de présence. Donc vous faites totalement face à la situation avec cet état de présence vigilante. Et si dans cette situation, il est nécessaire de faire ou de dire quelque chose, les mots vont soudainement venir à partir de ce niveau de Conscience, de cette immobilité tranquille, vigilante. Si vous avez besoin de faire quelque chose, alors l'action juste surviendra intuitivement.
- « **Je ne me suis jamais contrarié pour les raisons que je pense** ». **A chaque fois que vous êtes contrarié, vous vous êtes égaré au niveau extérieur, au niveau horizontal.** Il y a certes des choses horribles qui se passent à travers le monde et n'est-ce pas normal alors de se sentir contrarié ? Eckhart dit que c'est normal pour les gens de se sentir contrariés par cela, mais **ce n'est pas la façon la plus efficace d'amener un changement.** Vous pouvez être révolté toute la journée sans que rien ne change. Les gens sont dérangés par la violence, les guerres et cela continuent de se produire. Et vous ne pouvez vous battre contre l'inconscience. Il est plus puissant de faire face à une situation et de voir "c'est ce qui est" et ensuite, voir si une action est possible, qu'est-ce qui peut être fait. Et alors, il n'y a pas de négativité dans l'action. Mais si vous résistez, si vous vous plaignez déjà de la situation, la négativité s'écoule dans ce que vous faites.
- **L'acceptation de la situation et le fait de commencer à gérer ce qui se passe maintenant, change la situation et la façon dont nous la ressentons au lieu de se poser des questions et de s'inquiéter de ce qui aurait pu ou aurait dû être fait.** Et **la peine, la souffrance, le stress sont causés à cause du refus d'accepter le moment présent.**
- **La réaction peut sembler être le signe d'une sensibilité. Mais en fait la réaction est une façon conditionnée de répondre à une situation.** Et **toute réaction vient vraiment du passé, car elle fait partie de la façon dont vous avez été conditionné.** Et puisqu'elle vient du passé, elle n'est jamais vraiment totalement adéquate au moment présent. Donc **la sensibilité est en fait perdue quand vous êtes réactif. La vraie sensibilité vient quand vous êtes absolument présent dans une situation** et que vous reconnaissez que les choses sont telles qu'elles sont et que vous faites complètement face à la situation telle qu'elle est. Et dans ce cas, vient une énorme sensibilité. **Et avec, vient aussi l'intuition.** C'est seulement quand vous ne résistez plus intérieurement que les facultés intuitives surviennent en vous. Aussi longtemps que vous résistez à une situation intérieurement, et **la réactivité est toujours une forme de résistance,** les facultés intuitives ne peuvent réellement survenir, car ce qui agit est le vieux conditionnement. L'intuition vient de la présence du moment présent. Donc amener la Présence à une situation signifie que vous devenez absolument sensible. Et c'est aussi une vitalité, un pouvoir plus profond que le pouvoir et la vitalité qui semblent se dégager de quelqu'un qui réagit. Dans ce cas, c'est le passé conditionné qui agit, c'est l'ego qui agit. Ce n'est pas la vraie passion. C'est l'ego qui veut ceci ou cela de la situation, qui veut manipuler la situation, etc. C'est seulement par le biais de la Présence qu'émerge la vraie sensibilité.
- Page 189 : « personne ne peut vous dire qui vous êtes. Ce ne serait qu'un autre concept qui ne vous changerait en rien. Qui vous êtes, ou ce que vous êtes n'a besoin d'aucune croyance ». En fait **toute croyance est un obstacle.** Cela signifie que **"ce que vous êtes" ou "qui vous êtes" n'a rien à voir avec une quelconque pensée que vous pourriez avoir sur vous-même.** Eckhart ne dit pas qu'il ne faut pas honorer le niveau de la forme, peu importe ce que vous faites dans cette vie, il s'agit là du niveau horizontal où nous faisons des choses, avons des fonctions et jouons des rôles, mais honorer ce niveau en réalisant qu'il y a quelque chose de plus vital, qu'il y a quelque chose de plus profond que cela.
- Page 192 : « rien de ce que vous pouvez découvrir sur vous, n'est vous ». Eckhart fait une **différence entre se connaître et en savoir sur vous.** Il cite l'exemple d'une psychanalyse où vous pouvez passer du temps à examiner la structure de vos conditionnements, de votre passé, de votre enfance, etc. Vous en découvrez de plus en plus sur vous-même. Tout cela est *en savoir sur*. C'est en rapport avec le contenu. Et vous pouvez en connaître ainsi de plus en plus sans vous connaître, car cette connaissance de *"qui vous êtes"* n'a rien à voir avec la connaissance conceptuelle de morceaux d'information. C'est une connaissance plus profonde. Il cite à nouveau l'exemple du miel : on peut savoir beaucoup de choses sur le miel ou on peut goûter le miel. Et quand on le goûte, le miel devient vous, il fusionne en vous. Dans ce sens, connaître *"qui vous êtes"* d'une façon plus conceptuelle est être complètement *"qui vous êtes"*. C'est être en contact avec ce niveau plus profond d'être où vous ne pouvez accéder que dans le moment présent, la dimension verticale.

- Si par vos démarches personnelles, vous vous dites être un être spirituel, si vous avez compris que vous êtes un esprit venant d'un esprit plus grand, si vous avez compris que vous êtes une Conscience venant de la Conscience plus grande que vous appelez Dieu, alors est-ce que vous êtes plus avancé ou est-ce une autre forme de votre ego qui dit que je suis une personne spirituelle ? Dans ce sens, vous pouvez dire qu'intellectuellement vous connaissez cela. Et vous pouvez aussi le ressentir profondément. Mais la question est « est-ce que vous ressentez vraiment cela comme une réalité ? » Et une façon de découvrir à quel point vous ressentez cela profondément est de voir comment vous réagissez aux situations dans votre vie, et comment vous réagissez avec les autres dans votre vie. C'est là que vous découvrirez où se situe votre croyance que vous êtes un esprit, si vous le vivez vraiment ou si, ce n'est rien de plus qu'une idée qui flotte dans votre mental. Connaissez-vous vraiment cela dans les profondeurs de votre être ? Car alors la façon dont vous gérez les relations et les situations est très différente. Ultimement vous pouvez ressentir qu'il n'y a pas vous et Dieu. Il y a un endroit où vous et Dieu fusionnez. Il y a une unité avec cela.
- Page 192 : « il se peut que vous ne vouliez pas vous connaître parce que vous avez peur de ce que vous pourriez découvrir ». Comment faire pour lâcher prise avec des identifications, avec l'ego et continuer à s'éveiller ? C'est le fait de dériver le sens de "qui vous êtes" de certaines pensées ou images mentales que vous avez sur vous-même. C'est une identité normale que les gens ont. Une identification trop forte avec des étiquettes devient un obstacle pour aller au-delà. Donc, il s'agit de trouver en vous quelque chose qui est plus puissant, plus authentique, plus "qui vous êtes" vraiment que n'importe quelle image que vous avez de vous dans votre mental. Et ici, nous devons revenir à l'essence de cet enseignement qui est le moment présent. Vous devez inviter le moment présent dans votre vie aussi fréquemment que vous pouvez. Vous devez faire de la place pour le moment présent, car c'est seulement alors que ces images et concepts mentaux de "ce que vous êtes" n'opèrent pas. Soyez conscient de vos sens de perception, écoutez les choses, regardez les choses sans les juger, sans étiqueter, alors la vigilance survient. Un autre mot pour la Présence est la vigilance. C'est la clé. Et donc vous devenez aussi vigilant à l'intérieur. Vous ressentez la vitalité de votre corps intérieur, plutôt que d'avoir un concept mental de "qui vous êtes". Vous ressentez le champ d'énergie entier qui anime la forme physique et vous êtes en contact avec ça. Et quand vous entrez en contact avec le corps intérieur, quand vous commencez à ressentir la paix intérieure, quand vous commencez à ressentir la Présence en étant "qui vous êtes" réellement, alors vous réalisez que vous êtes plus grand que votre petit moi avec ses problèmes de l'ego. Et alors vous choisirez d'être ce quelque chose de plus grand et non ce petit moi avec ses problèmes. Et vous vous accrochez à vos problèmes car vous ne savez pas qui vous êtes. Le mental n'aide pas à faire ce choix. La vraie guérison, la vraie créativité, la vraie joie vient de cet espace intérieur de Conscience, ou Présence dans l'être.
- Page 190 : « tout ce que vous estimez que le monde retient et ne vous donne pas, c'est exactement ce que vous retenez et ne donnez pas. Vous le retenez parce que profondément vous pensez que vous êtes petit et que vous n'avez rien à donner. Essayez de faire l'exercice suivant pendant une semaine ou deux et observez de quelle façon il change votre réalité. Quoi que ce soit que vous pensez que les gens retiennent et ne vous donnent pas, louange, appréciation, aide, amour, bienveillance, donnez leur. » Donc commencez à donner ce que vous voulez le plus. Cela commence par reconnaître l'abondance extérieure, car l'acte de reconnaissance de l'abondance extérieure apporte déjà l'abondance qui est une partie essentielle de votre être même. Donc quand vous voyez l'abondance, par exemple en passant devant des étalages de fruits, reconnaissez cette abondance et la vitalité qui est là. Abondance ne signifie pas que vous ayez besoin d'acheter beaucoup de choses, vous pouvez acheter ou non, mais vous pouvez voir l'abondance de l'eau qui tombe du ciel, il y a une abondance de vie, il y a une abondance de joie dans le chien qui passe à côté de vous, et donc pour le reconnaître, pour voir l'abondance qui vous entoure, même si vous êtes très pauvre aux yeux du monde, l'abondance est toujours là autour de vous, mais vous devez la reconnaître. Un autre mot pour cela est gratitude. Et reconnaître ce qui est bon et déjà dans votre vie est la fondation pour l'abondance. Et beaucoup de gens font cette erreur de croire qu'il n'y a rien de bien dans leur vie. Et cela est absurde. Cela signifie qu'ils ne sont pas présents. Ils sont prisonniers de certaines histoires dans leur tête qui leur répètent sans cesse : il n'y a rien de bien dans ma vie. S'ils ouvraient simplement leurs yeux, regardaient autour d'eux, voyaient le ciel, le soleil qui est la chose la plus abondante que nous puissions voir, sentaient l'air, leur respiration, ressentaient la vitalité dans leur corps, leurs mains, etc.
- « L'abondance ne vient qu'à ceux qui l'ont déjà en eux. » Vous devez reconnaître l'abondance comme venant de l'intérieur de vous. L'abondance ce ne sont pas les choses extérieures qui viennent à vous. L'abondance c'est

l'énergie qui s'écoule de vous, de "qui vous êtes" dans ce monde. Vous initiez cela en reconnaissant l'abondance qui est autour de vous extérieurement. Et alors le fait de le reconnaître attire votre abondance intérieure vers l'extérieur. Ce qui entre est le pendant de ce qui sort. La gratitude est un champ d'énergie qui attire d'avantage vers vous Quand vous êtes dans la reconnaissance et la gratitude pour ce que vous avez, quand vous pouvez voir la gratitude, l'expérimenter, la ressentir, cela change votre fréquence vibratoire et permet d'attirer d'avantage vers vous. Cela change entièrement votre réalité. Cela change la façon dont vous expérimentez la vie. S'il y a une chose à retenir de ce livre pour les gens qui ne sont pas heureux avec leur vie, qui veulent changer leur vie, c'est d'y apporter de la gratitude qui bien sûr est aussi connectée au moment présent. C'est seulement dans le moment présent qu'on peut y apporter de la gratitude, être reconnaissant. Alors soudainement vous pouvez ressentir que tout est miraculeux ; l'univers entier est miraculeux. Mais quand vous êtes prisonnier de vos pensées au point de ne plus voir cela, alors l'univers entier devient mort pour vous et il n'y a jamais rien de nouveau qui émerge pour vous. Etre reconnaissant où vous êtes est quelque chose de très puissant.

- On peut être reconnaissant pour des choses qui en surface ne sont pas bonnes. Quand vous acceptez ce qui est, vous êtes reconnaissant, peu importe la situation qui survient. Même si la situation est soit disant négative, commencez par ne pas y résister. Tout stress ne vient pas de la situation. Il vient de vos pensées sur la situation et donc le fait de résister génère du stress. Et si vous pouvez voir cela, alors soudainement vous allez en cela et même là vient de la gratitude.
- Jésus a dit « donnez et on vous donnera ». Il a aussi dit : « je suis venu pour que vous ayez la vie en plénitude ». Et bien souvent les gens ne réalisent pas ce qu'il voulait dire par "la plénitude de la vie", car dans notre civilisation, la plénitude signifie avoir autant de choses que possible. Or Jésus ne parlait pas de ça, mais il parlait de quelque chose qui est à l'intérieur de vous. La plénitude de la vie est une dimension en vous. Et il disait que "je veux que vous soyez en contact avec cette dimension en vous".
- Page 192 : « l'abondance ne vient qu'à ceux qui l'ont déjà en eux. Tout cela semble un peu injuste, mais ça ne l'est pas bien entendu. C'est une loi universelle. Aussi bien l'abondance que la pénurie sont des états intérieurs qui se manifestent comme votre réalité. Jésus l'a formulé comme suit : "à celui qui a, on donnera encore, mais à celui qui n'a pas, on ôtera même ce qu'il a". Il ne parle pas de choses, mais de l'état intérieur de gratitude pour ce que vous avez déjà. Et votre vie changera. »
- Page 208 : « amenez un OUI à n'importe quel moment présent ». D'où une question : quand on dit OUI à un état de tristesse, comment savoir si ce n'est l'ego qui me joue un tour en nourrissant mon corps de souffrance ? Quand vous permettez complètement à une émotion d'être, cela implique que vous êtes là en tant que la Conscience, la Présence témoinnante, car c'est seulement de cet espace que vous pouvez dire que "c'est ce que je ressens" et "c'est là". Et si vous faites cela, l'émotion ne peut venir jusque dans votre esprit et contrôler vos pensées. En d'autres mots, elle ne peut devenir une partie de l'ego. C'est seulement si l'émotion vient jusque dans votre esprit que ce dernier se met à fonctionner suivant les lignes de cette émotion particulière, et par là même, à nourrir d'énergie cette même émotion. Ce qui signifie que vous renforcez alors cette émotion et qu'elle devient une partie de l'ego. Mais si vous pouvez juste regarder l'émotion et l'autoriser à être, alors l'émotion ne se nourrira plus de vos pensées. Et alors vous allez découvrir qu'elle s'apaise assez rapidement et que ce n'est pas une partie de l'ego. Cette pratique est : aller au-delà des émotions sans les réprimer.
- Accepter le moment présent évite d'être dans la réaction, mais permet néanmoins d'agir en étant libre de réaction et donc de dire ce qu'il convient sans négativité ajoutée. En ne réagissant pas à l'agressivité des autres, vous êtes dans l'abandon. Vous acceptez que ce soit ce sur quoi ils sont, que ce soit ce qu'ils croient et simplement vous dites les choses telles qu'elles sont. Voyez votre état, voyez les faits sans permettre à votre ego de se faire prendre par le mélodrame et ensuite être capable de continuer à avancer.
- Question : comment se présenter à quelqu'un qu'on ne connaît pas sans s'identifier à des rôles, des fonctions, des choses qu'on a pu faire, sans user d'étiquette ? Il s'agit de rester le plus normal dans votre échange, mais le plus important est au niveau de ce que vous sentez. Vous êtes là en tant qu'un champ de présence consciente. Et dans une interaction avec un autre être humain, ce qui est important n'est pas tellement les mots qui sont dits. Il y a un niveau de Conscience plus profond qui émerge. Eckhart l'appelle le champ de Conscience qui émerge entre deux êtres humains, le champ de présence qui émerge entre ces êtres humains, même si l'un d'entre eux n'est pas totalement identifié avec l'esprit pensant de son ego, alors je peux être là en tant que Présence consciente. Avec la Présence, il est possible de ressentir ce que veulent les autres et alors leur donner des réponses conventionnelles qui répondent à leurs attentes. Néanmoins, dans chaque interaction

humaine, vous devez être capable de sentir qu'il y a une Présence sous-jacente à ce que vous dites. **Ressentez votre propre Présence sous-jacente.**

- « **La misère intérieure, la négativité est une maladie sur notre planète.** La négativité est sur le plan intérieur ce que la pollution est sur le plan extérieur. Elle est partout. Pas juste dans les endroits où les gens vivent dans l'indigence. Elle existe surtout là où les gens vivent dans l'abondance. **Le monde de l'opulence est encore plus identifié à la forme, encore plus égaré dans le contenu, encore plus pris au piège de l'ego.** » Parfois dans des endroits où les gens ont souvent peu, souvent vous voyez plus de visages heureux et lumineux que dans nos sociétés riches. Donc le passage est sur la négativité. Et **il y a une quantité énorme de négativité dans le champ d'énergie collectif de notre planète. Mais elle est générée par des individus.** Donc **c'est la tâche de chacun d'être vigilant, de telle façon, que quand la négativité surgit en eux, ils la reconnaissent et se demandent si c'est ce qu'ils choisissent. Quand vous la reconnaissez, vous pouvez être là en tant que la Présence et vous avez un choix.** La négativité est-elle la meilleure façon de gérer une situation quelle qu'elle soit ? Et si vous regardez de prêt, vous verrez que ce n'est jamais une bonne façon de gérer une situation.
- Page 214 : « **la joie de l'être qui est le seul véritable bonheur ne peut arriver à vous par une forme ou une autre, par une possession, un accomplissement, une personne ou un évènement.** » Cela signifie que les gens qui pensent que le fait d'être avec une personne qu'ils aiment et que c'est ça qui leur apportera de la joie, ne peuvent en fait être dans la joie. **Soit vous êtes Joie, soit vous ne l'êtes pas.** « Cette joie ne peut jamais arriver à vous par quelque chose qui arrive, car **la joie émane de la dimension sans forme en nous,** de la Conscience même et qu'elle fait par conséquent un avec ce que vous êtes. » **La joie vient de l'intérieur et non de l'extérieur.** De façon conventionnelle, les gens s'attendent à ce qu'elle vient de l'extérieur. Donc habituellement, elle ne vient pas car **vous devez d'abord la découvrir en vous-même. Allez d'abord dans cet endroit de plénitude et de joie en vous-même, ici et maintenant.** Avez-vous trouvé une relation juste avec le moment présent ? **C'est seulement en ayant une relation appropriée avec le moment présent que la joie peut alors émerger en vous.**
- Page 210 : « notre objectif maintenant est de nous éveiller dans le rêve. Ainsi le mélodrame terrestre créé par l'ego prend fin et une forme plus bénigne et plus sage de rêve naît. C'est la nouvelle terre. »
- Page 215 : « **permettre consciemment à l'ego d'être diminué au moment où cela se produit et sans rien faire pour le réparer est une puissante pratique spirituelle.** Je vous recommande de faire cette expérience de temps en temps. Par exemple, quand quelqu'un vous critique, vous fait des reproches ou vous traite de tous les noms. Au lieu de rétorquer immédiatement ou de vous défendre, ne faites rien. Laissez l'image de votre moi être diminuée et observez avec diligence la façon dont vous vous sentez au plus profond de vous. » Eckhart ne veut pas dire qu'il faille faire cela dans tous les cas, mais il conseille d'expérimenter cela de temps en temps, et particulièrement quand rien ne dépend de cette situation, de telle façon que vous n'avez pas à expliquer quelque chose pour que la situation soit autrement. Exemple d'une insulte gratuite, d'une situation négative dans la circulation automobile, ou quand quelque chose vous contrarie. La riposte est automatique et inconsciente car elle vient de l'ego. Car dans cette situation, c'est l'ego qui est touché ; il est même énormément blessé et donc c'est lui qui réagit. Intérieurement vous savez que ce n'est pas vous. C'est juste l'image de l'ego de *qui je pense être*. Mais si vous vivez inconsciemment, si vous vivez via votre ego, vous pensez que c'est vous. Et l'ego va aller dans ce qu'Eckhart appelle **le mécanisme d'autoréparation immédiate.** Ce mécanisme est inconscient et automatique. Il va traiter l'autre personne de quelque chose de pire que l'insulte qu'il a reçue et alors il croit s'être réparé. Et alors la folie démarre, car l'autre personne va continuer à riposter et ainsi de suite. Donc vous êtes dans le mélodrame. Donc c'est un bon exemple dans lequel vous pouvez pratiquer le fait d'être non réactif. « Quand cela se produit, faites-le juste quelques secondes, même si vous vous sentez peut-être mal à l'aise, comme si vous aviez rétréci, mais gardez votre bouche fermée. Puis vous ressentirez une vastitude intérieure intensément vivante. Et vous n'avez pas diminué du tout. Au contraire, vous avez pris de l'expansion. »
- "Ce que vous n'êtes pas en train de défendre" est votre identité égotique, l'identité de l'image. Et soudainement, cette entité a été diminuée par quelqu'un qui, par exemple vous a insulté. Mais vous ne résistez pas à cette diminution et donc quelque chose qui est plus profond peut soudainement émerger, car **l'ego a diminué en taille.** Maintenant l'ego n'aime pas ça. Mais c'est une expérience merveilleuse quand vous permettez à l'ego de se rétrécir et que soudainement vous ressentez qu'il y a un pouvoir sous-jacent qui est bien plus grand que l'ego. Et il se rétrécit chaque fois que vous devenez conscient de lui, même quand vous ne faites pas ce que vous êtes supposé faire, IE cette pratique d'empêcher le mécanisme d'autoréparation immédiate.

- Page 216 : Eckhart emploie le mot de « haute qualité ». Que signifie-t-il ? Souvent les gens comprennent mal le sens de **dire OUI au moment présent**. Ils pensent qu'il faut dire systématiquement OUI aux gens. Dire OUI au moment présent, cela a à voir avec un état intérieur de Conscience qui est ouvert à ce qui est. **Cela ne résiste pas à ce qui est**. Cela ne veut pas dire que chaque fois que quelqu'un vous demande quelque chose vous devez dire OUI. Si une personne vous fait une demande qui ne vous convient pas, vous pouvez utiliser un NON de "haute qualité" qui n'est pas réactif, qui ne donne pas tort à cette personne, plutôt que d'opposer un refus avec de la colère et des insultes qui serait un NON de "qualité basse".
- **Dans un NON de "haute qualité", il n'y a pas de négativité**. Vous déclarez simplement ce que vous allez faire ou ne pas faire et sans y attacher d'émotion.
- Page 220 : « ce que vous voyez, entendez, sentez, touchez ou pensez n'est pour ainsi dire que la moitié de la réalité. C'est la forme. Dans ses enseignements, Jésus y fait référence avec le terme "monde". En ce qui concerne l'autre moitié, il l'appelle "le Royaume des Cieux" ou "la Vie éternelle"..... L'humanité a contracté une maladie collective. Les gens sont si absorbés par ce qui arrive, si hypnotisés par le monde des formes fluctuantes, si pris par le contenu de leur vie, qu'ils ont oublié leur essence, ce qui se trouve au-delà du contenu de la forme, au-delà de la pensée. Ils sont si régentés par le temps, qu'ils ont oublié l'éternité, qui est à l'origine, leur berceau, leur destinée. **L'éternité, c'est la réalité vivante de ce que vous êtes**. » Bien que ce soit une chose merveilleuse que d'être entouré par la quiétude, ce qui est étonnant, c'est que vous pouvez ressentir cela même au milieu de chaos, même au milieu de bruit. On le ressent souvent dans la nature, mais on peut aussi le ressentir cette paix extrême dans des situations où on ne s'y attendrait pas. Cette immobilité ou quiétude est toujours là en tant que l'essence de "*qui vous êtes*". Et quand on l'appelle quiétude, on est déjà en train de la limiter, car s'est si vaste. On ne peut pas la décrire juste avec un mot. Les mots sont limités car ils se réfèrent à des choses tangibles mais pas à la réalité intérieure.
- Résumé de ce chapitre : connaître "*qui vous êtes*" est connaître à un niveau qui est au-delà des concepts. Vous connaître vous-mêmes ultimement c'est être vous-mêmes ultimement, c'est être en contact avec l'être que vous êtes, sentir le "*je suis*" qui est l'essence de votre identité quand vous enlevez toutes les identifications. Habituellement quand vous dites "je suis", après vous rajoutez ce que vous êtes. Mais si vous dites "je suis" et vous ne rajoutez rien, c'est une bonne pratique qui peut vous amener à être en contact avec l'essence. En tant que simple méditation, répétez les mots "je suis" en vous-mêmes et ne remplissez pas le vide après les mots. C'est très puissant. Un autre exercice similaire est "qui suis-je ?". C'est une question, mais l'attendez pas une réponse de l'esprit et permettez à la quiétude d'être là après la question. En ne cherchant pas la réponse, il y a la réponse. Mais ce n'est pas dans un concept mental. C'est dans le ressenti, un feeling. Juste être là avec soi-même et se dire ces mots "je suis" est merveilleusement libérateur.

## **Chapitre 8 : La découverte de l'espace intérieur, le but de notre vie : être capable d'amener le sens de la Présence de "*qui nous sommes*"**

- L'espace intérieur est en rapport avec le fait de permettre à l'espace intérieur de votre vie de se connecter au but intérieur. Le but intérieur et le but extérieur.
- **L'opposé de la mort n'est pas la vie. L'opposé de la mort est la naissance. La vie n'a pas d'opposé.**
- En méditant, en faisant silence, essayez de se ressentir soi-même comme étant la vie plutôt qu'une personne. La personne n'est là que pour quelques années. Mais **fondamentalement, vous êtes la vie qui s'expérimente temporairement en tant que cette personne**. A la base, vous êtes la vie qui est éternelle, et donc alors que vous devenez calme, il est facile de sentir que sous la personnalité, il y a de la vie, il y a une Présence, il y a une Conscience intemporelle. Et c'est la vie que vous êtes au-delà de la forme. Et c'est pourquoi elle n'a pas d'opposé, car elle est pour toujours.
- **Les opposés n'existent que dans le monde de la forme**. Donc, alors que nous faisons silence, que nous faisons le calme, voyons si nous pouvons simplement sentir qu'à l'arrière-plan, nous sommes vivants, si nous rentrons en contact avec cette vie éternelle. Se demander : « suis-je la vie, la vie éternelle, intemporelle ? »
- Le mental de la plupart des gens est rempli de plein de choses, de pensées qui se succèdent les unes après les autres, d'émotions qui surgissent continuellement. Et leur vie extérieure est remplie de choses qui impliquent le faire, faire une chose après l'autre. Ainsi dans la vie de beaucoup de gens, il semble ne pas y avoir d'espace. Sans cesse, il y a une chose après l'autre, une pensée après l'autre, une chose à faire, etc.



- Cet espace intérieur, cette grandeur est ce qu'on pourrait également appeler le calme, le silence. Mais tous ces termes sont des limitations, car en fait c'est bien plus vaste que le calme, le silence. **Il s'agit donc de réaliser qu'à l'intérieur de vous, dans votre Conscience, il n'y a pas seulement des objets** qui apparaissent sans arrêt en tant que perceptions sensorielles dont chacune devient un objet dans votre Conscience, ou en tant que pensées qui émergent sans discontinuer dont chacune devient également un objet qui se présente dans votre Conscience. Maintenant ce qui constitue la vie de la plupart des gens, est l'apparition continuelle d'objets dans la Conscience, ce qu'Eckhart appelle *la Conscience des objets*. Et les gens se connaissent aussi en tant qu'objet dans leur Conscience. Ils ont une image de "*qui ils sont*" ; ils ont une opinion à propos de "*qui ils sont*". C'est ainsi que vous devenez un objet pour vous-même. Et c'est l'ego, qui pour la plupart est un objet mental. On se transforme soi-même en objet mental puis on est en relation avec soi-même en tant qu'objet mental. C'est un peu fou, mais c'est normal.
- Maintenant l'incroyable réalisation, c'est là où la dimension spirituelle commence. **Il n'y a pas de dimension spirituelle dans la Conscience des objets**. S'il n'y a pas d'espace en vous, pas de grandeur ou un trou, vous n'avez toujours pas contacté la dimension spirituelle.
- Page 227 : « pour que la santé mentale retrouve sa place sur notre planète et pour que l'humanité accomplisse sa destinée, **il faut que la Conscience des objets soit contrebalancée par la Conscience de l'espace**. L'avènement de la Conscience de l'espace constitue la prochaine étape de l'évolution de l'humanité. Par Conscience de l'espace, j'entends qu'en plus d'être conscient des choses et des objets, perceptions, pensées et émotions, vous êtes conscient d'un courant sous-jasant de Conscience. Donc **vous êtes non seulement conscient des choses objets, mais vous êtes également conscient d'être conscient**. » C'est quelque chose d'incroyable, mais vous ne pouvez qu'en faire l'expérience pour savoir ce que cela signifie. Donc pour être conscient d'être conscient, par exemple, vous pouvez le faire en regardant quelque chose. C'est pour les gens qui n'ont pas encore goûté cela. En regardant une fleur, vous êtes conscient de l'image que vous voyez, la perception sensorielle. Maintenant, pouvez-vous aussi être conscient de vous-mêmes en tant que Présence qui perçoit, qui regarde et sans laquelle il n'y aurait pas de perception. Vous avez alors deux dimensions : vous êtes conscient d'être conscient et vous êtes conscient de ce que vous regardez. **Vous vivez dans deux mondes au même moment**. Cela signifie qu'à l'arrière-plan de votre vie, **il y a soudainement une paix immense et intensément vivante**. Vous êtes très paisible. Etre conscient d'être conscient est quelque chose de très paisible. **C'est là que la véritable paix intérieure se manifeste**. Si vous n'avez pas cela dans votre vie, vous vous perdez dans les choses, dans le monde, dans votre propre mental. Vous êtes continuellement attiré par chaque pensée qui émerge.
- Les mots amènent toujours une sorte de dualité. Quand on dit je deviens conscient de la Conscience, ça peut donner l'impression que je serais séparé de la Conscience. C'est à cause de la structure du langage. En réalité, ce qui se passe, c'est que la Conscience est "*ce que je suis*". Tout un chacun est la Conscience en essence. **La Conscience devient consciente d'elle-même**.
- Et vous ne le savez pas aussi longtemps que vous n'avez pas réussi à apaiser suffisamment le mental pour voir que vous n'êtes pas toutes ces pensées que vous avez dans la tête. Vous n'êtes pas toutes ces pensées, mais vous êtes la Vie elle-même. La première fois que cela se passe pour quelqu'un est quelque chose de merveilleux. Cela vous libère de plein de choses qui avant avaient été si lourdes. Votre propre mental peut devenir un vrai fardeau et créer beaucoup de souffrances dans la vie des gens. Si les gens devaient vivre avec une personne qui leur inflige toute cette même négativité qu'ils s'infligent à eux-mêmes avec leur propre mental, ils la quitteraient immédiatement. Mais **vous ne pouvez pas quitter votre mental. Vous pouvez simplement aller au-delà**.
- Donc, pourvoir être conscient de votre Conscience, pouvoir être conscient de vous-même en tant qu'entité qui perçoit, ou pouvoir être conscient de la Présence qui perçoit, est réellement ce qu'est le véritable éveil. C'est l'éveil à "*qui vous êtes*" au-delà de l'apparence extérieure. Et c'est ce que vous faites quand vous êtes en colère, que vous voyez votre ego s'enflammer, c'est d'être capable de prendre du recul et de vous percevoir en tant que la Conscience vous observant, en tant que la personne en colère. L'espace intérieur est l'espace entre "je suis en colère" et l'autre soi qui observe cela.
- Si vous êtes en colère et si la Présence peut être en arrière-plan, cela veut dire que vous êtes déjà très présent, car cela n'est pas facile de demeurer présent quand la colère est là, parce que la colère a un immense pouvoir. Mais si en l'observant, vous savez que vous avez perdu le contrôle, en réalité, vous ne l'avez pas perdu complètement. Et donc s'il en a été ainsi, vous n'avez pas été complètement envahi, parce qu'à l'arrière-plan, il y

a une connaissance, un savoir. Cette partie de vous qui sait quand vous êtes trop en colère et que vous feriez mieux de vous abstenir d'agir est **cet espace intérieur** dont il est question. Et donc, si vous n'avez pas cet espace, vous êtes complètement dominé par la colère. **Cette chose qui vous permet de prendre du recul**, de vous dire que vous agissez de façon stupide est ce dont veut parler Eckhart. Donc, si vous savez que vous agissez de façon stupide, il y a là un bon sens qui observe la folie, même si parfois l'en ayant observé, les gens continuent à agir de façon stupide. Il peut arriver que pour un temps, certains vieux modes de comportement perdurent encore.

- **Mais si vous l'avez observé, vous pouvez prendre du recul.** Et celui qui sait cela est l'espace intérieur dont parle Eckhart. Cf le film "un homme d'exception" dans lequel un scientifique, complètement absorbé par son mental est devenu le jouet des illusions, jusqu'au moment où il reconnaît soudainement ses illusions et réalise qu'il est fou. Et au même moment, le spectateur le réalise aussi. C'est tellement bien fait que jusqu'à ce point du film, le spectateur ne le sait pas. Et **à ce moment-là, la guérison** commence. Parce qu'avec la réalisation de "je suis fou", la santé mentale jaillit : la Présence qui observe est là.
- **La Présence qui observe et l'espace intérieur sont la même chose.** Mais **l'observation ne doit pas être confondue avec le jugement.** Il n'y a pas de jugement. C'est comme un miroir qui montre ce qui est là.
- Il y a littéralement deux dimensions : la personnalité qui agit, la forme, les perceptions et l'observateur de cela qui ne juge pas ce qui est observé. Si l'observateur s'est mis à juger, c'est que le mental est revenu.
- L'observateur est intemporel. Et quoi qu'il observe, les comportements, les pensées, tout cela est conditionné par le passé. Donc vous amenez la dimension intemporelle dans ce monde du temps.
- Citation d'un auditeur : *« la plupart des chrétiens comprennent les concepts de la bible sur le fait d'abandonner sa vie à Dieu, de vivre une vie aimante, de vivre dans la paix qui dépasse tout entendement. Les chrétiens peuvent citer Jésus comme : soyez parfaits comme mon père qui est aux cieux est parfait, ne jugez pas afin de ne pas être jugés, ou, vous devez mourir pour avoir la vie éternelle, ou encore, renie-toi toi-même, prends ta croix et suis-moi. Malheureusement, tous les chrétiens n'ont pas réussi à mettre la Parole en pratique. C'est parce que ces paroles orientent vers une transformation intérieure que certains chrétiens n'ont pas encore pleinement expérimenté. C'est pourquoi, je recommande fortement ce livre qui fournit des outils très puissants pour suivre avec succès les enseignements de Jésus au lieu de juste les citer. Le livre ne demande à personne de changer la religion de son choix, mais aide énormément à mettre en pratique avec succès la foi de chacun. Le livre montre comment pratiquer le pardon pour chaque personne, pour chaque situation. Il montre comment rayonner la lumière de la Conscience sur notre haine inconsciente du moment présent et par là même, permet de surmonter les soucis de ce monde. Si vous voulez aller plus loin que juste connaître Dieu au niveau de la pensée, mais expérimenter Dieu au niveau de la connaissance, je vous invite à nous rejoindre dans la lecture de Nouvelle terre. Soyez bénis. »*
- Superficiellement les traditions sont différentes (bouddhistes, chrétiennes, musulmanes, etc.) mais si vous plongez suffisamment dans votre propre tradition, vous arrivez au même endroit, à la même réalisation. Il n'y a qu'un Dieu au Centre.
- Un auditeur témoigne de la façon dont il a arrêté de fumer en appliquant les conseils du chapitre 8. Dans le cas des addictions, Eckhart conseille de devenir conscient des ressentis. Pour l'auditeur, quand son paquet de cigarettes a été terminé, il s'est concentré sur son envie de fumer. Il est resté assis, les yeux fermés et est resté avec cette envie, l'a ressentie. Il a pris de grandes respirations pour amener le calme. L'envie a commencé à se dissoudre. Cela a recommencé 2 ou 3 heures plus tard. Il a fait la même chose et l'envie est partie encore plus vite. Et lorsqu'elle est revenue une troisième fois, il a remis son attention dessus et elle a complètement disparu et n'est jamais revenue. Et depuis, il a complètement arrêté de fumer sans ressentir de manque, plus d'envie de fumer, pas de pouvoir de la volonté, plus rien de tout cela. **C'est l'exemple de comment la Conscience peut dissoudre de vieux modes de fonctionnement.**
- Dans certains cas très rares, cette transformation peut être instantanée, dans d'autre, cela prend plus du temps pour que la Conscience dissipe l'ancien mode de fonctionnement. La Conscience doit être dirigée sur le vieux mode de fonctionnement de façon répétitive, quand il se présente. Il se peut que même après 10 minutes de Conscience, l'envie compulsive soit toujours là. Ça ne veut pas dire que vous avez échoué. Ça veut dire que le désir est très fort. Alors vous vous laisserez peut-être aller à vos vieux modes de fonctionnement. Et quand cela se reproduira, vous amènerez alors à nouveau la Conscience. Et en persévérant, finalement quelque chose se produira. **Plus vous appliquez cette pratique d'amener la Conscience à votre désir, à votre envie forte, plus elle va diminuer graduellement, plus elle va s'affaiblir.** C'est une pratique permanente que vous pouvez

appliquer à beaucoup de choses (comme la dépendance à la télévision, au besoin d'être stimulé, etc.). **Mais ne recherchez pas la perfection.** N'attendez pas de vous-mêmes d'être l'être humain parfait. **Pratiquez sans juger.**

- Question : « quand on aide des personnes sur le chemin de l'éveil, comment travailler sans que l'ego soit trop présent au premier plan ? » Il suffit de savoir si vous-même vous continuez de le vivre quotidiennement, si vous vivez la vérité de cela. La phrase citée page 224 « **cela aussi passera** » est seulement **un indicateur pour un état particulier de Conscience qui est un état de détachement. Non pas que vous soyez indifférent, mais c'est un état où vous êtes toujours profondément concerné. Il y a un détachement de ce qui se passe, un sentiment intérieur de liberté à l'arrière-plan. Parfois les gens qui enseignent ces choses professionnellement arrêtent de pratiquer eux-mêmes après un certain temps. Ils ne les utilisent que comme une chose conventionnelle. Et l'ego peut alors revenir parce qu'ils pensent avoir tout compris. Dans ce cas, ils ne vivent plus la chose. Ils l'enseignent mais ne la vivent plus eux-mêmes. Se poser la question, à laquelle vous seul pouvez répondre : "vivez-vous toujours la réalité qui est au-delà de cet indicateur ? "** Et si vous vivez cela, l'ego n'a pas pris place et vous faites un travail excellent qui est d'une grande aide pour les gens qui viennent vous voir. **Rester vigilant et éveillé de sorte qu'il y ait suffisamment d'auto-observation,** juste pour vous assurer que vous êtes vous-mêmes toujours là, **de sorte que le mental ne domine pas.**
- Page 223 sur l'ancienne histoire soufi du Moyen-Orient d'un roi qui est continuellement déchiré entre le bonheur et la dépression, Eckhart écrit « la moindre petite chose de contrariété provoque chez lui une réaction vive et sa félicité se transformait vite en déception et désespoir. Vient un temps où le roi en eu finalement assez de lui et de sa vie. Il commença à se mettre en quête d'un moyen de s'en sortir. Il envoya quérir un sage qui vivait dans ce royaume et que l'on disait illuminé. Lorsque le sage arriva à la cour, le roi lui dit : "je veux être comme toi. Peux-tu me donner quelque chose qui m'apportera l'équilibre, la sérénité, la sagesse ? Je suis prêt à payer n'importe quel prix. Quel est ce prix à payer ? » Le sage a répondu que c'est d'une telle valeur que même tout le royaume ne suffirait pas pour la payer. Cela veut dire que la chose principale de votre vie n'est rien d'extérieur. **Ce qui est primordial dans votre vie est votre état intérieur de Conscience.** En comparaison de cela, vous pouvez détenir la plus grande fortune, mais si vous êtes dans un état d'anxiété, de peur, de négativité, rien ne vaut cela.
- Toujours garder à l'esprit cette question : est-ce que je fais UN avec la Vie ? Dans cet instant, quel est mon état intérieur. **En toute situation, votre premier intérêt doit être votre état intérieur, votre second intérêt est la situation extérieure.** Parce que c'est seulement quand vous êtes dans un état intérieur de justesse, de présence, que vous pouvez traiter les situations extérieures de façon appropriée. Donc, dans la question du prix, il n'y a pas de valeur monétaire. On pourrait dire que le prix à payer c'est abandonner le faux soi fabriqué par le mental. Le prix à payer est l'identification à ce faux. Et Eckhart dit que c'est un prix relativement bas, parce que c'est merveilleux d'abandonner cela.
- Dans le conte, le sage donne au roi une bague dans laquelle est écrit « cela aussi passera ». Et il dit, **quelle que soit la situation dans votre vie, avant que vous ne la qualifiez de bonne ou de mauvaise, avant que vous ne réagissiez, avant que vous ne la jugiez, touchez cette bague et rappelez-vous l'inscription : cela aussi passera !**
- Mais quand on est dans une situation heureuse et joyeuse, on ne veut pas penser que cela aussi passera. Eckhart répond en disant que, à vrai dire, cela peut aussi être très paisible si vous savez que c'est passager. Si vous ne savez pas que ces moments-là aussi passeront, vous allez intérieurement vous accrochez à la situation. Et si vous vous accrochez à la situation et qu'elle passe, ce qu'elle fera inmanquablement, à moins qu'elle ne passe pas tout de suite et qu'elle se prolonge un certain temps, mais **le seul fait d'y être accroché signifie que de la peur arrive déjà.** En vous accrochant, vous ne voulez pas que la situation vous quitte, ou vous ne voulez pas la quitter. Le fait d'y tenir implique de la peur. Et cela signifie en fait que vous ne pouvez pas en profiter pleinement. Beaucoup de gens s'accrochent à des situations et veulent les maintenir telles qu'elles sont alors qu'elles sont dans le processus de disparition. **Il faudrait les laisser partir en permettant ainsi au changement de se produire et en devenant à l'aise avec le changement.** Cela fait partie de la phrase « cela passera » parce que nous vivons dans ce monde où les choses disparaissent continuellement. Les bouddhistes appellent cela l'impermanence. C'est une des vérités les plus profondes de Bouddha.
- **S'accrocher est une incapacité à lâcher prise, une incapacité à laisser aller les situations, les gens. Et au bout du compte, cela aboutit à la souffrance.** Si vous ne vous accrochez pas, il n'y a pas de peur dans la situation. La peur vient du fait de vouloir s'accrocher, de ne pas vouloir le changement. Et donc si vous abordez

la situation sans peur, deux choses peuvent se produire dans le cas d'une situation de couple où la relation entre les personnes est en état de crise. Peut-être le temps est-il venu qu'elle s'achève, ou peut-être est-ce le moment d'une intensification dans la relation. Et comment faire la différence ? S'il n'y a pas de peur, vous saurez, soit qu'elle va s'approfondir, soit qu'elle va se terminer. La peur vous fige là où vous êtes.

- Question : « Comment puis-je faire la différence entre une décision de l'ego et une décision consciente ? » La question est de savoir d'où vient la prise en compte de ce que vous avez à faire. Vient-elle de l'ego ou du niveau plus profond de votre être ? Comment puis-je faire la différence ? La différence est une différence qualitative. On pourrait dire qu'il s'agit là d'une différence de fréquence vibratoire. Si la décision provient du niveau plus profond de vous-même, du calme intérieur, elle est toujours associée à de la paix. C'est une prise de conscience paisible. S'il y a de l'agitation, de la peur, de la colère, si alors la personne se dit maintenant je sais ce que j'ai à faire, c'est que cela provient des niveaux superficiels. Si votre décision vient de l'espace intérieur, de votre Conscience et non de votre ego, alors non seulement vous allez vous sentir en paix, mais aussi, vous n'aurez pas à demander à plusieurs personnes si c'est juste de prendre cette décision. Vous saurez que c'est la chose juste. Si vous opérez à partir de la Conscience, ou ce que nous appelons aussi l'espace intérieur, qu'elle que soit la décision à prendre, vous connaissez la réponse. Alors que si ça se passe en dehors de vous, si ça vient de votre ego, vous demandez aux autres ce qu'ils en pensent. Mais quand vous êtes en paix avec vous-même, la réponse est claire. C'est comme ça que vous le savez. Il y a une certitude puissante, tranquille, paisible. Vous savez ce qu'il y a à faire. Vous savez ce qui est juste pour vous. Et il en est de même lorsque vous devez mettre fin à une relation. Si la décision vient de l'endroit juste, vous partez, mais vous êtes en paix. Bien sûr, il peut encore y avoir de la tristesse.
- La tristesse peut aussi émerger quand un proche décède. Et la mort est un des exemples principaux concernant tout ce qui disparaît. Avant que la forme de vie ne disparaisse, tout le monde connaîtra la séparation. Si vous vivez avec un partenaire, soit votre partenaire vous quittera, soit c'est vous qui le quitterez tôt ou tard en mourant. Mais la chose intéressante avec la tristesse, c'est quand il peut y avoir acceptation. Il s'agit de permettre au changement de se produire.
- La clé pour comprendre cette phrase « cela aussi passera », c'est de savoir que la non-résistance, le non-jugement et le non-attachement sont les trois aspects fondamentaux de la liberté véritable et de l'illumination authentique. Cela est difficile d'être dans la non-résistance, dans le non-jugement, dans le non-attachement lorsqu'on a vécu un long moment avec une personne. Si vous partagez un long passé avec une personne, cela peut être aussi un membre de la famille ou un parent, c'est peut-être parfois plus difficile d'être présent quand il y a un long passé dans la relation. « Mais une fois que vous constatez et acceptez la nature transitoire de toutes les choses, ainsi que l'inévitable changement, vous pouvez apprécier sans peur, ni anxiété les plaisirs de la vie, même quand ils durent. » Ce qui est magnifique c'est quand on est capable de jouir des choses de ce monde en sachant que rien ne va durer. Et quand vous n'êtes plus avec la peur que cela va finir, vous pouvez en jouir plus profondément. Et quand cela va finir, alors c'est quelque chose d'autre qui le remplacera. C'est un va-et-vient continu.
- Question : « comment vivre dans le moment présent, comment être dans l'essence de "qui vous êtes" alors qu'au quotidien nous devons nous inquiéter pour le paiement de toutes sortes de factures ? » Eckhart dit qu'il y a une erreur dans la formulation de la question. Et il est toujours difficile de donner une réponse à une question qui comporte une erreur dans sa formulation. Il répond que vous devez payer vos factures, mais que vous ne devez pas vous inquiéter pour cela. Il rajoute que "être présent à ce que vous faites" ne veut pas dire que vous négligez vos affaires quotidiennes. Cela veut dire que vous les traitez d'une manière différente, en fait d'une manière plus puissante, plus efficace. Vous abandonnez la partie inquiétude. Vous continuez à payer vos factures, mais vous lâchez l'inquiétude à propos du paiement de vos factures. L'auditeur répond que parfois dans sa vie, cela lui est arrivé de se laisser porter par les vagues de la vie et n'a pas fait grand-chose pour arranger les situations en espérant qu'elles s'arrangent d'elles-mêmes et elles ne se sont pas arrangées. Aussi, s'inquiéter l'a belle et bien aidé dans le passé à mettre les choses dans l'ordre et à se maintenir sur les rails. Aussi, il en conclut que pour lui, être avec son soi, avec son essence spirituelle ne suffit pas. Il doit être activement inquiet concernant son business qui est de survivre quotidiennement. Eckhart répond que c'est ce que doit faire la plupart des gens et que cette question se discute. C'est vrai qu'il vous faut passer à l'action. Mais ce n'est pas vrai qu'il vous faut vous inquiéter pour être capable de passer à l'action. Et vous pouvez en faire l'expérience dans votre vie quotidienne en commençant avec de petites choses. Analyser les choses, prendre des décisions et poser des actions, être présent, efficace puissant mais sans inquiétude. Vous verrez

alors que toute votre vie deviendra non seulement plus efficace et plus puissante, mais encore plus facile. Elle se déroulera avec plus de bien-être. Dans la nature rien ne s'inquiète. Tous les animaux font ce qu'ils ont à faire mais ils n'ont pas à s'en soucier. Ils sont actifs. Tout est en action dans la nature, l'herbe, les fleurs. Tout est en action et dégage de l'énergie. Seuls les humains s'inquiètent et pensent qu'ils ont besoin de l'inquiétude afin de survivre dans ce monde. Vous n'avez pas besoin de l'inquiétude. **Vous avez besoin de l'action, mais pas de l'inquiétude.**

- Page 228 : « vous ne réagissez pas ». Ce qui veut dire de ne pas réagir contre la situation lorsqu'elle se présente. Vous vous fondez en elle et la solution se présente à partir de la situation. Mais il **ne faut pas confondre ça avec la tendance à rester inactif**, attendre assis là et ne rien faire du tout. Ce que cela veut dire, c'est qu'il n'y a pas de résistance intérieure face à cette situation qui se présente. Parfois, dans votre projet, dans ce que vous avez à faire, quelque chose survient, un obstacle se dresse, une personne, et donc **pour beaucoup de gens, aussitôt qu'un obstacle se présente, ils résistent, se retrouve dans un état négatif et essayent de se battre contre l'obstacle.** Ils se battent contre l'obstacle **plutôt que d'accepter intérieurement le moment présent tel qu'il est et de se dire "ah, la situation a changé".** Nous avons déjà mentionné le changement. **Les situations changent continuellement et le monde ne fait pas nécessairement ce que vous voulez qu'il fasse.** Donc, vous faites face à la situation et tout changement qui se produit est immédiatement accepté à l'intérieur. Et **grâce à l'acceptation, vous répondez à la situation.** Ce faisant, vous n'accusez pas, vous ne donnez pas tort, vous ne vous plainiez pas de la situation en vous-mêmes ou auprès des autres. Ainsi **il y a beaucoup de gens qui dépensent énormément d'énergie inutilement** qu'ils pourraient employer pour traiter la situation. Mais **ils dépensent énormément d'énergie en se plaignant dans leur tête et auprès des autres à propos** de ce qu'il s'est passé **au lieu de le regarder et de se dire "ah, c'est comme ça, que puis-je faire maintenant ?"** Un instant de calme, de silence et l'action se produit. **Pas de lamentation, pas de résistance, pas de combat**, aucune personne contre aucune personne, aucune situation vécue comme une ennemie ce qui à nouveau consommerait beaucoup d'énergie et produirait beaucoup d'énergie qui saboterait ce que vous voulez faire.
- **note personnelle** : Eckhart Tollé explique ici la **différence entre le "lâcher-prise" et le "laisser-faire"**. Le lâcher-prise qui doit être compris comme un lâcher-prise vis-à-vis de la situation qui se présente et qui n'empêche nullement d'agir. Au contraire, si l'action est nécessaire, elle sera d'autant plus pertinente et puissante qu'un certain recul aura été pris vis-à-vis de ce qui arrive dans le présent. Et le laisser-faire qui en apparence peut passer pour être du lâcher-prise, mais qui en fait est plutôt une résignation à ce qui se présente, qui est plutôt une situation subie sans pour autant qu'il y ait du lâcher-prise vis-à-vis de cette situation. Au contraire, il peut même y avoir une certaine cristallisation vis-à-vis de la situation qui se présente et qui n'a pas été voulue, ni acceptée et qui donc est subie avec résignation et même parfois aussi avec du mécontentement, voire du ressentiment.
- **« Si au lieu de réagir à une situation vous fusionnez avec elle, la solution émerge toute seule de la solution.** En réalité ce n'est pas vous, la personne qui regarde et écoute, mais la quiétude vigilante elle-même ou l'espace intérieur. » **Quand Eckhart dit que la solution émerge de la situation, cela ne veut pas dire que vous ne faites rien.** Dans certains cas, c'est vous qui allez poser un acte, mais il surgira d'un endroit puissant du fait de faire un avec la situation.
- Beaucoup de gens pensent que être en alignement avec "qui vous êtes" vraiment signifie "être" et "s'éveiller à votre but de vie" et que c'est être dans une sorte de passivité où vous êtes juste à attendre des moments où quelque chose se passera sans rien faire vraiment. **Le vrai but de ce livre entier et le travail de la spiritualité est d'aligner la personnalité avec notre âme ou un niveau de Conscience Supérieure et d'utilisez l'ego ou la personnalité pour faire cela. Vous permettez ainsi à votre personnalité de servir l'appel de la Conscience qui vous a mis ici sur terre. Ainsi tout prend un sens.** Vous avez l'emploi nécessaire qui vous donne le salaire dont vous avez besoin au moment voulu, car vous êtes aligné, donc vous ne vous inquiétez pas plus par rapport aux choses car vous ne vivez pas au dessus de vos moyens. Vous ne stressez plus par rapport aux choses, car vous ne permettez pas à votre ego de déterminer et de définir qui vous êtes dans le monde. Donc **vous n'agissez pas par rapport à un soi extérieur, mais à partir de l'espace intérieur ou Conscience de telle façon que tout soit en alignement.** Et ce n'est pas de la passivité. C'est aligner votre personnalité avec une Conscience plus élevée de telle façon ce que vous soyez vous-mêmes une Conscience plus élevée. Vous agissez à partir du lieu de l'être et c'est l'espace intérieur qui dirige et qui guide votre vie et non pas l'espace extérieur.

- Question : « Comment savoir si ce que vous voulez ou si votre passion n'est pas guidée par l'ego ? Car alors cela n'aide le monde en aucune façon et ne sert à personne d'autre que moi et alors ma passion ne serait pas appropriée. » Eckhart répond que même si votre passion n'est pas appropriée, c'est OK, parce que vous pouvez ne pas savoir jusqu'à ce que vous n'avez accompli ce que vous vouliez accomplir, qu'il s'agisse de l'ego ou non. Quand vous obtenez ce que vous vouliez atteindre et que vous remarquez très vite que cela ne vous satisfait pas, c'était l'ego. C'est un processus d'apprentissage. Personne ne dit que vous ne devriez pas essayer d'atteindre ceci ou cela. Si vous avez envie d'obtenir ceci ou cela, allez-y et voyez ce qui se passe. Si cela ne vous satisfait pas, c'est l'ego.
- Les plus grandes rock stars sont celles qui sont rock stars parce que c'est ce qu'elles ont à faire. Et elles jouent pour des foules immenses aussi bien que dans leur garage juste pour les membres de leur famille. Ils chantent ou dansent car c'est ce qu'ils doivent faire et deviennent des stars car cela vient d'une passion d'une telle pureté et c'est ce que le monde ressent. Et ils durent car ils opèrent du véritable espace de la passion et ils ne le font pas pour se faire de l'argent ou pour le soi égotique.
- Question : « Je vis sous occupation militaire. J'ai assisté à la destruction de ma maison et je ne sais pas comment appliquer vos théories quand l'extérieur est si hors de mon contrôle. Comment puis-je être en paix quand il y a des soldats derrière ma porte ? » Dans ce monde, c'est l'expérience de beaucoup de personnes. Si vous regardez ce qui se passe dans ce monde, les gens sont tout le temps confrontés à de la violence avec des pertes, que ce soit la maison, des membres de leur famille. Alors, est-ce possible ici d'atteindre un état d'abandon ? Est-ce possible d'accepter ce qui est apparemment inacceptable ? Pour certaines personnes cela a été possible. Et si vous acceptez l'inacceptable, vous irez très profond très rapidement. Ce qui autrement prendrait de nombreuses années pour une même réalisation. Cela vous amènera à un point très profond si vous acceptez quelque chose de l'ordre d'une grande perte dans votre vie. Eckhart cite le fait qu'il reçoit continuellement des lettres de personnes qui sont en prison et qui acceptent cet inacceptable. Certaines prisons sont des endroits horribles et des gens vivent là dans l'agonie, la souffrance, la colère et le ressentiment. Et certains, une minorité ont réalisé qu'ils peuvent vivre dans un état d'abandon intérieur qui n'est pas négatif. C'est une pleine acceptation du fait que c'est comme c'est dans l'instant. Ils sont dans la non-résistance, le non-jugement, le non-attachement. Pourquoi l'accepter ? Parce que "c'est" à cet instant. Peu importe ce que c'est, maintenant c'est là. Accepter l'existence de ce moment vous mène dans un endroit de paix intérieure et aussi dans un endroit de pouvoir. Pour accepter l'inacceptable, il vous faut vraiment aller très profond et apporter un oui très profond à cet instant, un oui sans compromis.
- Beaucoup de gens ont un problème avec le mot accepter, car accepter veut dire excuser. En fait, non. Accepter, c'est ne pas nier ce qui se produit, car dans le cas contraire, toute l'énergie va dans la plainte et la résistance.
- Question : « J'ai connu une grande peur qui m'a beaucoup handicapé dans ma vie. Maintenant j'arrive à y faire face et j'ai repris une vie normale. Mais j'ai peur que cela revienne. Comment y faire face ? » Donc une nouvelle peur est arrivée, c'est que l'ancienne revienne. C'est souvent le cas. Les gens nourrissent une peur concernant une peur. Le mental a tendance à faire ce genre de chose parce qu'il se projette dans l'avenir et il se dit "est-ce que je vais rester sans peur ou est-ce que la peur va revenir ?" Réalisez que c'est votre mental qui essaye de prévoir quelque chose et de cette façon de créer un nouveau niveau de peur par-dessus la peur originelle qui a déjà disparu. Donc ayez confiance que votre peur ne reviendra pas. Il y a quelque chose que vous pouvez faire pour aider cela. Au fond, consciemment, appréciez de faire tout ce que vous pouvez maintenant faire à nouveau dans votre vie redevenue normale. Dites-vous, "j'ai plaisir à faire ceci ou cela". Et sentez-vous à l'aise en le faisant. Utilisez le plaisir. Plus vous trouverez du plaisir et moins probable sera le retour de la peur. Rechercher le plaisir, cela a aussi à voir avec l'appréciation du moment présent. Et n'allez pas dans votre tête. Ne suivez pas cette pensée quand elle dit "est-ce que cet état d'être sans peur va durer ?" Demeurez dans l'instant présent. Plus vous demeurez dans l'instant présent et moins il y a de risque que la peur revienne. Elle ne peut pas réellement revenir quand vous êtes dans le moment présent. Ce n'est que lorsque vous quittez le moment présent qu'elle reviendra. Ou bien vous allez dans le passé et vous vous rappelez quelque chose qui est arrivé dans le passé. Ou bien vous allez dans le futur et vous vous interrogez sur le retour de cette peur. Dans les deux cas, vous avez quitté le moment présent. Plus vous demeurez dans le moment présent, plus vous empêchez la peur. La peur provient du passé ou du futur.
- Question : « Comment être porte-parole sur cette planète où les choses vont mal et rester encore présent dans la quiétude et créer l'action sans être affecté par les choses horribles qui se produisent ? Cela

m'apparaît comme un paradoxe : être présent et travailler pour un changement dans le futur. Ou dit encore autrement : comment être une voie pour un changement planétaire et dire réellement "je ne suis pas dérangé par toutes ces choses folles qui se produisent dans le monde" ? Comment ne pas être dérangé par tout cela et simplement se dire « cela aussi passera » ? » IL y a deux significations très différentes aux termes "cela ne me dérange pas". Parfois des gens l'utilisent dans le sens "je m'en moque", ce qui est très différent de "cela ne me dérange pas". "Cela ne me dérange pas" signifie au contraire qu'il y a un espace de paix intérieur en vous qui n'est pas dérangé et c'est un endroit paisible. Et à moins que vous ne soyez enraciné dans cet endroit paisible à l'intérieur, vous ne pouvez pas être un agent du véritable changement positif dans ce monde. Votre état de Conscience est ce qui se transmet lui-même à travers tout ce que vous faites. Et c'est seulement si votre état de Conscience est en paix que la paix peut être reflétée quoi que vous fassiez. Et vous pouvez être un agent de la paix dans ce monde de folie et de violence à travers ce que vous faites extérieurement. Vous pouvez amener du bon sens dans ce monde dominé par la folie. Si vous êtes dans un état de Conscience, c'est-à-dire si vous êtes en paix, tout ce que vous faites dans le monde apportera la paix et c'est ainsi que vous changez le monde. Et tout ce que vous ferez sera rendu beaucoup plus puissant. Cela sera renforcé par cette Conscience. Plutôt que de reposer sur l'antagonisme de la pensée qui se dit "je dois combattre ces gens comme des ennemis". Tout ça est l'ancienne conscience. Vous ne pouvez pas changer ce monde avec l'ancienne conscience ou en appliquant les structures et les moyens de l'ancienne conscience. Vous ne pouvez apporter un changement en vous battant contre quelque chose. Une guerre contre quelque chose ou quelqu'un est une guerre perdue. Donc, vous ne pouvez pas le combattre, cela ne veut pas dire que vous ne pouvez rien faire. Vous pouvez agir de façon puissante, mais c'est à partir de cet endroit fondamental de paix intérieure. Beaucoup de gens ne réalisent pas encore que l'action très puissante émane de l'endroit de la paix intérieure. Ils croient qu'ils ont besoin d'être agités pour amener le changement.

- Question : « Je m'inquiète du fait que cela doive venir de la paix intérieure, car alors comment motiver d'autres personnes à s'inquiéter de ce qui se passe pour qu'elles aussi puissent agir différemment dans leur vie afin d'avoir un impact sur la planète. Je m'inquiète sur ce concept qui pourrait rendre les gens apathiques et qui feraient n'importe quoi en disant "cela ne me dérange pas". » Eckhart répond que ce n'est pas le cas. Si vous êtes présent, vous voyez les conséquences de toute action. Et vous ne ferez donc pas des choses inconsidérées qui produisent de la souffrance. C'est seulement quand vous n'êtes pas présent que vous produisez de la souffrance sous une forme ou une autre. Quand vous êtes présent, vous ne générez pas de souffrance pour vous-mêmes ni pour autrui. C'est le seul endroit duquel vous ne générez pas de souffrance. Et alors vous êtes déjà au commencement du changement du monde. A ce moment-là, peut importe ce que vous faites. Vous pouvez simplement dispenser de l'information, de l'information qui rend les gens conscients de certaines choses. Les gens ont donc des choses très importantes à faire. Le moyen par lequel vous dispensez de l'information sera également renforcé par votre état de Conscience. Il ne s'agira pas de donner tort aux autres. Donner tort aux autres gens provoque une réaction, ce qui vous piège dans la même vieille histoire.
- Témoignage d'une auditrice : « pour travailler à être présente dans l'esprit du livre "le pouvoir du moment présent", pendant toute cette période qui a duré 6 ans, j'ai dû arrêter de regarder les atrocités du monde. Maintenant je suis prête à y revenir. Mais je souhaite garder le côté spirituel et en même temps ne pas laisser le monde me déprimer et être capable de faire quelque chose et de participer à un changement positif. » Eckhart répond que c'est désormais le nouveau défi pour cette personne, et la pratique spirituelle est d'équilibrer ces deux aspects de sorte qu'elle puisse agir et permettre le changement dans le monde sans perdre l'enracinement dans l'être et la Présence. C'est donc un acte d'équilibre.
- "Accepter l'acceptation", "accepter l'acceptation profonde du monde tel qu'il est", ce n'est pas seulement accepter et se dire "c'est bien", mais c'est vraiment accepter tout ce qui se passe, sans se mettre en colère, sans être contrarié, car cela continue à se passer.
- Témoignage et question d'une auditrice. Elle cite la page 239 : « certaines personnes se sentent plus en vie lorsqu'elles voyagent, rentrent dans des lieux inconnus ou des pays étrangers parce que dans ces moments-là, leur perception, l'expérience fait plus appel à la conscience qu'à la pensée. » Puis elle témoigne qu'elle a partagé des vacances étonnantes avec des amis et sa famille. Elle dit qu'elle a été d'autant plus capable d'apprécier ces vacances grâce à la pratique et à l'apprentissage des enseignements du livre "Nouvelle terre". Elle sait que sa vie de retour à la maison n'est pas comme ces vacances. Elle est très remplie avec son travail, ses trois enfants, son mari, l'entreprise de son mari. Jusque-là, elle était très occupée et n'était pas consciente de tout ce bruit dans sa tête. Or elle se sent super bien en ce moment et veut ressentir la même chose lorsqu'elle va

revenir chez elle. D'où sa question : « comment faire la transition entre ces vacances merveilleuses et le retour à la vie normale chez elle ? » Eckhart répond que la vie quotidienne de beaucoup de gens peut les attirer dans un lieu d'inconscience à cause des choses répétitives de leur vie. Donc, il dit à cette personne qu'il lui appartient une fois de retour à la maison, d'amener, d'inviter un état différent de conscience autant que possible. Dans la vie quotidienne, dans la routine quotidienne de la vie, inviter un état de Présence. Quand vous êtes engagé dans quelque chose que vous faites quotidiennement, de façon répétitive, des choses qui sont d'habitude des moyens pour une fin : conduire les enfants à l'école, aller faire les courses, etc., vous pouvez voir combien de choses sont un moyen pour une chose dans votre existence quotidienne. Et ce n'est pas un mode de vie très puissant quand presque tout ce que vous faites au quotidien est un moyen pour quelque fin. Donc amenez de la Présence, au lieu de traiter tout ce que vous faites comme étant un moyen pour une fin. Autant que possible faites-en une fin en soi. Par exemple, quand vous vous déplacez en voiture pour aller d'un endroit à un autre, soyez absolument présente à chaque instant. Regardez autour de vous, soyez vigilante comme si vous voyez les choses pour la première fois : les arbres, les gens, la circulation. Et vous faites cela sans étiqueter les choses, sans étiqueter mentalement ce que vous êtes en train d'expérimenter. Soyez-là en tant que Présence consciente en faisant vos courses au supermarché. Cela s'appelle "percevoir sans nommer". Soyez là à chaque pas, regardez les choses autour de vous, soyez consciente de chaque mouvement, de tout ce qui se trouve autour de vous de telle sorte que cela ne soit pas une chose quotidienne. Tout ce que vous faites a simplement lieu maintenant, mais ce n'est pas une répétition.

- Page 252 : « chaque jour, autant que cela vous est possible, servez-vous de la Conscience que vous avez du corps subtil pour créer de l'espace. Quand vous attendez, quand vous écoutez quelqu'un, quand vous prenez une pose pour regarder le ciel, un arbre, une fleur, votre conjoint ou un enfant, sentez en même temps la vitalité qui est en vous. Ce faisant, une partie de votre attention ou Conscience reste dans le domaine du sans-forme, alors que le reste est utilisé pour le domaine du monde de la forme. Chaque fois que vous habitez votre corps de cette façon, vous disposez d'un encrage pour rester présent au moment présent. » Le corps vous empêche donc de vous perdre dans les pensées, les émotions et les situations extérieures. Quand vous comprenez vraiment cela, tout autour de vous prend une qualité magique. Quand vous commencez à mettre cela en pratique, tout devient étonnant. C'est ce que fait le moment présent. Il vous amène à un niveau de Conscience, de Présence où juste le fait d'être est étonnant. Et vous n'avez pas besoin de partir de chez vous pour expérimenter cela. Tout ceci est la question de l'éveil au but de notre vie.
- Quand vous êtes aligné avec votre raison d'être profonde, quand vous êtes en accord avec ce que vous êtes profondément, vous ne vous inquiétez jamais, car vous êtes en accord avec votre Vie. C'est ce que nous verrons dans le chapitre suivant. Beaucoup de gens disent, "laissez moi d'abord faire de l'argent et je deviendrais spirituel ensuite". Eckhart dit que ce qui est écrit dans le nouveau testament au sujet de l'invitation à entrer dans le royaume des cieux, les gens répondent de les laisser faire d'abord ceci ou cela, trouvent une excuse et disent qu'ensuite ils seront prêts. Mais Eckhart dit que le "ensuite" n'arrive jamais.
- Question : « je trouve vraiment très ardu d'être l'observatrice d'un environnement de travail difficile, particulièrement lorsque je suis frustrée avec mes employées et que je dois les discipliner. Quelles sont les choses que je puisse faire pour surmonter la situation ? » Eckhart propose d'utiliser une ou deux choses pratiques expliquées dans le livre, comme par exemple, faire une ou deux respirations conscientes aussi souvent que possible, contacter le ressenti du corps subtil, les vibrations du corps subtil surtout quand vous êtes en train d'écouter les gens. Alors déjà vous ressentez là une énergie différente. Vous écoutez à partir d'un état différent de Conscience quand vous êtes en contact avec le corps subtil tandis que vous écoutez autrui. Lorsque vous devez gérer beaucoup de monde tous les jours, cela implique d'écouter les gens bien sûr en plus de leur parler. Donc soyez là et autant que possible ressentez la vie à l'intérieur pendant que vous les écoutez, prenez des respirations conscientes pendant que vous êtes engagés dans des choses. Amenez des espaces, des petits trous dans votre vie quotidienne. Certes, c'est merveilleux de faire une méditation à la fin de la journée, mais c'est encore plus important d'amener des petits espaces dans vos activités journalières.
- Page 232 : « Evitez de regarder les émissions et les publicités qui vous assaillent par une succession rapide d'images qui changent toutes les deux ou trois secondes. Plutôt que de regarder les émissions au hasard, choisissez plutôt celles que vous voulez vraiment regarder. Chaque fois que vous le faites, observez la vitalité que vous ressentez dans votre corps pendant que vous regardez. Ou bien, prenez de temps en temps conscience de votre respiration. Eloignez votre regard de la télévision à intervalle régulier afin que votre sens de la vue ne soit pas totalement pris en otage. »



- Question : « qu'est-ce que nous nous faisons à nous-mêmes avec **les jeux vidéo, la télévision** qui est presque une forme d'hypnose pour les gens ? » Eckhart répond que **cela retire notre attention du corps**. C'est comme **une perte, une fuite d'énergie** surtout pour les jeunes enfants. L'énergie est absorbée très facilement. Donc c'est une perte continue d'énergie et vous ne pouvez pas vous concentrer à cause des images qui changent rapidement à l'écran dans beaucoup de programmes de télévision. **L'aptitude à se concentrer de façon prolongée sur quelque chose est considérablement affaiblie**. Et la qualité de votre vie est aussi diminuée parce que **la qualité de votre vie dépend beaucoup du niveau de votre attention. L'attention est qualitative**. Si vous ne pouvez pas donner d'attention à une chose de façon prolongée, cela entame la qualité de votre vie et de ce que vous pouvez faire. Donc les parents doivent faire attention à leurs enfants. Eckhart ne dit pas qu'il faut priver les enfants de toutes ces choses étant donné qu'ils en dépendent. Mais avec douceur, diminuez le temps qu'ils consacrent aux jeux vidéo et aussi avec douceur, réduisez le temps qu'ils passent à regarder la télévision. La conséquence de regarder la télévision, c'est que vous avez tendance à tomber en dessous des pensées, pas à vous élever au dessus d'elles. C'est ce qui se passe aussi avec la drogue, l'alcool. Même si vous êtes un peu dégagé de votre mental, vous payez une fois de plus le pris fort, la perte de votre Conscience et ce qu'elle est sensée faire la plupart du temps.
- Il existe cependant des émissions de télévision qui ont été d'une grande aide pour beaucoup de gens et qui ont élevé leur niveau de Conscience. Mais la plupart du temps, la télévision est conçue pour nous engourdir. Et nous avons ici le concept intéressant de l'élévation au dessus de la pensée et de la chute au dessous de la pensée. La plupart des gens sont au niveau de la pensée. Ils sont contrôlés par leur mental. Ils s'identifient à leur mental. Et ce travail que nous faisons ici (Eckhart fait référence à l'émission de télévision dans laquelle il intervient) élève au dessus de la pensée. **Être présent signifie être élevé au dessus de la pensée. Vous êtes pleinement conscient et il n'y a pas ou peu d'activité mentale**.
- Page 233 : « assurez vous de ne pas aller directement au lit après avoir éteint la télévision, ou pire de ne pas vous endormir pendant que le poste est en marche. » Pourquoi cela ? Toute l'agitation que vous venez de regarder, et vous venez de passer beaucoup de temps sous le niveau de la pensée dans un état d'ignorance et d'inconscience, et donc si vous vous arrêtez là, cela affectera la qualité de votre sommeil. Et vous remarquerez aussi le matin en vous réveillant que vous n'êtes pas aussi reposé. **Il est essentiel de pouvoir s'endormir depuis un lieu de Conscience et non pas d'inconscience**. C'est alors que la qualité de votre sommeil est bien meilleure et que vous vous réveillez requinqué. Eckhart recommande aux gens lorsqu'ils sont couchés et prêts à s'endormir de se mettre sur le dos, d'amener l'attention sur le corps, de scanner le corps avec toute l'attention, des pieds jusqu'à la tête, de ressentir ensuite la vie intérieure du corps alors que vous êtes étendu là. Vous êtes allongé dans le champ d'énergie de votre corps. Cela veut dire aussi que vous avez très peu de pensées qui émergent ou même que vous n'en avez pas, parce que l'attention se déplace dans le corps. Et de là vous vous endormez. Vous faites cela pendant cinq ou dix minutes. Et c'est une façon très agréable de dire "au revoir" à cette journée et de s'endormir. C'est beaucoup plus vivant. C'est en fait joyeux d'être allongé là dans ce champ d'énergie.
- Ce chapitre parle beaucoup du champ d'énergie. C'est le champ d'énergie de l'espace intérieur. Allez à l'intérieur du corps et permettez-vous d'être l'observateur du corps. Et vous vous connectez avec l'énergie. Vous fusionnez avec le champ d'énergie. Et bien sûr le corps est constitué principalement d'espace vide. Les médecins nous disent que l'espace entre les molécules, les atomes qui constituent le corps est si vaste que le corps est constitué de 99,999 % de vide.

## **Chapitre 9 : notre raison d'être profonde**

- Le but de ce chapitre est d'amener de la clarté pour réaliser votre raison d'être intérieure.
- Eckhart introduit un moment de silence par lequel débute chaque émission. Il cite une parole très puissante de l'ancien testament qui peut nous mener très puissamment dans le silence: « **Sois tranquille et sache que je suis Dieu.** » **Cela veut dire que l'on trouve Dieu précisément dans cette tranquillité, dans le silence intérieur, dans le royaume du silence intérieur que vous pouvez atteindre et que nous appelons Dieu mais que personne ne peut saisir par le mental**. C'est le mystère que l'on ne peut pas en réalité expliquer, ni nommer. Ce que nous appelons Dieu est la profondeur de cela. Nous touchons cela quand nous entrons dans le silence. Cette parole merveilleuse nous dirige donc vers cette expérience intérieure.

- Trouver le but de notre vie est la raison pour laquelle nous sommes là sur terre. Beaucoup de gens cherchent ce qu'ils ont à faire, quelle profession exercer. Mais en fait, lorsque nous connaissons ce but et que nous alignons la raison d'être extérieure avec la raison d'être intérieure, alors la profession n'a pas vraiment d'importance.
- Page 257 : « Dès que vous dépassez le plan de la survie, les questions du sens et la raison d'être se mettent à avoir une importance primordiale dans votre vie. Beaucoup de gens se sentent pris par la routine quotidienne qui semble priver leur vie de sens. Certains croient qu'il sont passés ou passent à côté de leur vie et d'autres se sentent extrêmement limités par les exigences familiales et parentales, par leur situation financière. Certains autres sont minés par le stress, pris par l'activité effrénée. Nombreux sont les gens qui aspirent à la liberté et à l'expansion conférée par la prospérité. De nombreux autres jouissent déjà de la liberté qu'accorde la prospérité et découvrent malgré tout que celle-ci ne suffit pas à donner un sens à leur vie. **Aucun prétexte extérieur ne peut servir à découvrir notre vraie raison d'être.** » Donc comment pouvons-nous le faire ?
- Eckhart résume l'essentiel de ce qui vient d'être cité par le fait que beaucoup de personnes passent leur vie dans un état d'insatisfaction quasi permanente. Malheureusement, ils peuvent être à la recherche d'un but, ou avoir abandonné l'espoir qu'il y ait pour eux un but et ils ne font que survivre ou gagner leur vie. Et ils sont prisonnier du "faire" et d'autant plus stressés.
- **D'habitude quand on parle de but, les gens y pensent en termes de futur.** Qu'est-ce que je vais devenir ? Qu'est-ce que je suis supposé faire ? Où est-ce que je me dirige ? Quel est mon but ? Cela existe et cela a sa place. Mais Eckhart appelle cela "la raison d'être extérieure". Or **il y a plus fondamentale que la raison d'être extérieure.** C'est ce que les gens négligent généralement et c'est la réalisation que ce qui importe par-dessus tout, **c'est trouver sa raison d'être intérieure.** Cela dit, pour la plupart des gens, la raison d'être intérieure ne veut rien dire de prime abord. Et c'est pour cela qu'Eckhart l'explique dans le livre sous la forme d'un dialogue avec une personne qui lui demande quel est son but. Et il répond : « votre but est de vous trouver ici en ce moment-ci en train de poser cette question, parce que c'est là où vous êtes. » Donc **la raison d'être intérieure aligne parfaitement votre vie sur le moment présent, de sorte que vous ne soyez plus désaligné du moment présent. Ce désalignement conduit à l'état d'insatisfaction** dont nous venons de parler et est la réalité de beaucoup de gens. **Donc en premier lieu, il vous faut dépasser l'état d'insatisfaction** qui est la réalité de tant de gens. **Mais vous ne pouvez pas dépasser l'état d'insatisfaction par un but concernant l'avenir du genre "j'aimerais un jour me sentir épanoui ou satisfait". Il vous faut entrer dans l'état d'épanouissement et de satisfaction en faisant intérieurement UN avec le moment présent.** Alors votre but, votre raison d'être intérieure est cet alignement sur "là où vous êtes dans l'instant". Etre complètement là où vous êtes et quoi que vous fassiez, même si ça ne semble pas être le but de votre vie auquel vous aspirez pour les trente prochaines années. **Etre complètement à ce que vous faites maintenant, quoi que cela soit, peu importe ce que c'est. Etre vrai avec la Vie en étant vrai avec le moment présent.**
- Page 271 : « **Il n'y a toujours que ce seul pas. Vous devez donc lui accorder votre attention totale.** Cela ne veut pas dire que vous ne savez pas où vous allez, mais seulement que ce pas est primordial et à destination secondaire. **Et ce qui vous attend à la destination dépend de la qualité de ce pas.** » Ainsi quand vous faites de votre mieux, quand vous faites de votre mieux à chaque instant, cela est bien reçu, cela vous mène vers votre prochain meilleur moment. Donc vous n'avez pas à vous inquiéter de ce que sera le prochain moment qui vient si vous faites seulement de votre mieux. Vous n'expérimentez jamais le futur en tant que futur. Vous expérimentez le futur quand il arrive en tant que "le moment présent" parce que rien d'autre n'existe.
- Pour les gens c'est une révélation incroyable quand ils réalisent que la Vie est toujours seulement ceci, qu'elle est toujours le moment présent. Et il n'y a pas à s'inquiéter de quoi que ce soit : **soit vous savez quoi faire à ce propos et vous le faites, soit s'il n'y a rien que vous puissiez faire, vous êtes tout simplement avec.**
- Mais ce qui se passe, c'est que la plupart des gens vivent leur vie comme s'il n'y avait que le but qui soit important, comme si la fin était plus importante que le moment présent, que le moyen. Cependant la fin et le moyen ne font qu'un. Donc **s'il y a insatisfaction et déni du moment présent, ce qui constitue un déni de la Vie, alors vous n'honorez pas la Vie si vous n'honorez pas le moment présent, en étant ouvert à ce moment.** C'est alors ainsi que vous expérimentez le futur, parce que le futur n'est rien d'autre de plus qu'une extension du moment présent, de maintenant.
- Page 271 : « la supposition inconsciente derrière tout cela est que la réussite est un événement futur et que la fin justifie les moyens. Mais la fin et les moyens ne font qu'un. Supposons que vous êtes un homme d'affaires et qu'après deux années de grand stress et d'efforts, vous finissez par lancer un produit ou un service qui se

vend bien et qui rapporte. C'est une réussite, peut-être dans le sens conventionnel du terme. En réalité, vous passez deux ans à polluer votre corps et la terre avec une énergie négative, à vous rendre, vous et vos proches malheureux et à affecter de nombreux autres inconnus. La supposition inconsciente derrière tout cela est que la réussite est un événement futur et que la fin justifie les moyens. Mais la fin et les moyens ne font qu'un. Et si les moyens ne contribuent pas au bonheur humain, la fin n'y contribuera pas non plus. » Donc, peu importe le résultat final. Il vibrera de l'énergie qui l'a amené à son état final. Cela veut dire en fait que **vous déterminez quelle qualité de futur vous allez expérimenter en décidant d'être totalement aligné sur le moment présent. C'est votre état de Conscience en ce moment qui détermine ce qui se manifeste dans le futur.** Et quand cela se passera, ce sera le moment juste, le moment présent.

- « **Aucun prétexte extérieur ne peut servir à découvrir notre vraie raison d'être qui ne peut se situer sur le plan concret.** » Cela s'adresse à tous ceux qui recherchent et attendent une réponse et qui essayent de la trouver au niveau extérieur. **Notre vraie raison d'être ne concerne pas ce que nous faisons, mais ce que nous sommes. Elle concerne notre état de Conscience.**
- « La chose la plus importante à réaliser est la suivante : votre vie a une raison d'être intérieure et une raison d'être extérieure. » **La raison d'être intérieure est primordiale et concerne l'être. La raison d'être extérieure est secondaire et concerne le faire.** Une fois que vous avez réalisé que le premier but de votre vie est la raison d'être intérieure, que cette raison d'être intérieure devient ce qui est le plus important, le but secondaire qui est la raison d'être extérieure se met en place, en étant vrai avec la Vie, avec le moment présent. La Vie vous apportera ce qui est le plus approprié pour autant que votre raison d'être intérieure soit concernée. La Vie vous aidera. Parfois, c'est soudainement une idée des plus utiles qui jaillit de l'intérieur, une prise de conscience soudaine. Mais une prise de conscience ne se fait que parce que vous êtes aligné sur le moment présent.
- Chaque être humain a une raison d'être intérieure. **La raison d'être intérieure est la même pour toute l'humanité. Elle consiste à être alignée sur la Vie,** en disant oui à la Vie, en disant oui à l'instant présent, en étant aligné sur le pouvoir du moment présent qui est le pouvoir de la Vie. C'est le but de tout à chacun. Quant à la raison d'être extérieure, elle varie d'une personne à l'autre. Cela peut aussi varier au cours d'une même existence. Vous avez une raison d'être extérieure dans votre vie pendant dix ou vingt ans et soudainement elle change complètement. Donc elle varie et dépend du temps. Ce but ne dure pas nécessairement toute l'existence.
- « Trouver sa raison d'être profonde et syntoniser (*accorder la fréquence de deux systèmes vibratoires*) sur elle, c'est ce qui nous permet de manifester notre raison d'être concrète. C'est la base du vrai succès. Sans cette syntonisation, vous pouvez certes accomplir un certain nombre de choses par l'effort, la détermination, la combativité, le travail acharné ou la ruse, mais aucune joie n'émane de ces accomplissements qui finissent invariablement par la souffrance sous une forme ou une autre. C'est alors la lutte pour arriver à vos fins. Vous luttez, vous combattez. Et en fait vous vous battez contre la Vie et le monde. **Moi contre l'univers : c'est la façon de voir de l'ego.** Ça peut aussi se comparer au fait de vouloir nager à contre courant, de vouloir avancer contre le flot de votre Vie. Vous allez alors contre votre raison d'être intérieure et cela procure anxiété, inquiétude, peine, souffrance. Alors que quand vous vous alignez avec votre raison d'être intérieure, tout suit le courant. Et chaque fois que la négativité prend place, que vous demeurez dans un état de négativité, vous ne suivez pas le courant de la Vie. Vous allez à contre-courant. Vous expérimentez alors la Vie comme ne vous aidant pas. Vous l'expérimentez comme étant hostile, parce que vous êtes dans un état de déni. Vous êtes dans un état de négativité. Vous n'êtes pas ouvert à la vie.
- Citation du livre "le siège de l'âme" : « Quand la personnalité ou l'ego en arrive à servir l'énergie de l'âme encore appelée la Conscience, c'est un authentique renforcement. » Ainsi, quand vous utilisez votre personnalité pour servir votre raison d'être intérieure, l'âme ou la Conscience, alors vous êtes le plus puissant possible dans le monde. Vous n'êtes plus alors dirigé par le mental, puisque le mental devient le serviteur de la Conscience, de la Présence. Le mental sert alors quelque chose de plus grand que lui-même, à savoir la Conscience.
- Page 259 : « dans cet état, au lieu d'être perdu dans vos pensées, vous vous reconnaissez comme étant la Présence qui se trouve justement derrière les pensées. Ces dernières cessent d'être une activité autonome prenant possession de vous et régissant votre vie. Dans cet état, c'est au contraire la Présence qui prend possession de la pensée. Alors au lieu de contrôler votre vie, la pensée devient la servante de la Présence. » Le

mental est alors d'une grande aide. Quand il ne vous contrôle plus, le mental peut être utilisé pour beaucoup de choses magnifiques.

- Notre but est donc de permettre à la lumière de la raison d'être intérieure aussi appelée la Conscience de rayonner à travers tout ce que nous faisons. Le but de l'univers est l'épanouissement de la Conscience. Il se déploie à travers de plus en plus de Conscience. Nous en devenons alors des agents, ce pourquoi nous sommes ici. Alors la Conscience, nous pourrions aussi l'appeler la Lumière, la Lumière de la Source, la Lumière de Dieu se manifeste à travers la forme humaine. Et quand vous permettez à la Lumière de rayonner à travers vous et d'entretenir tout ce que vous faites, alors tout ce que vous faites sera nourrit par un pouvoir spirituel qui va vous permettre d'être le meilleur dans ce que vous faites. Et cela veut dire aussi que la chose que vous faites n'est pas de première importance. Ce qui compte étant la manière dont vous le faites. Vous pourriez faire quelque chose de relativement insignifiant au regard du monde et faire cependant pour la Conscience de la planète une énorme différence.
- Question : « comment faire pour trouver un chemin professionnel qui fusionne votre raison d'être intérieure et votre raison d'être extérieure ? En page 274, Eckhart dit qu'il peut y avoir une période d'insécurité et d'incertitude. Il rajoute que vous pouvez vivre avec l'incertitude, même l'apprécier. Une fois que vous serez à l'aise avec l'insécurité, d'innombrables possibilités s'ouvrent à vous. L'auditrice n'y est toujours pas arrivée. D'où sa question en deux parties : comment approcher la quête d'une carrière qui soit profondément satisfaisante mais qui ne renforce pas son ego et comment faire cela tout en épousant l'incertitude qui définit sa vie en ce moment et en essayant d'y être malgré tout confortable ? » Eckhart lui demande alors dans quelle mesure elle a réussi à accepter et à épouser cette période de sa vie où elle ne sait pas encore ce qu'est son but ? Dans quelle mesure est-elle capable de dire "et bien puis-je me sentir à l'aise tout en ne sachant pas". Elle répond qu'il y a eu des périodes où elle a été capable de faire cela. Mais il y a principalement beaucoup de pensées et un ressenti d'inconfort en rapport avec le fait de ne pas savoir. Et Eckhart de rajouter pour cette personne que ce qui constitue souvent cet état de malaise, ce sont pour elle les pensées qui traversent son esprit et qui disent que ce n'est pas OK d'être dans cette situation. Elle doit alors ressentir certaines émotions qui sont des réactions du corps à ces pensées. Donc quand elles apparaissent, Eckhart lui suggère de réaliser que ce ne sont que des pensées qui émergent dans son esprit et que ces pensées sont conditionnées par la culture environnante ou toute autre chose et qu'elle n'a pas nécessairement besoin de croire à chaque pensée qui surgit et qui dit que ce n'est pas OK de ne pas savoir quoi faire.
- La vie est une aventure. Ce n'est pas un voyage organisé. Vous pouvez partir en voyage organisé où tout est planifié, où il n'y a aucune incertitude. Alors où que vous alliez, dans un endroit agréable, dans un pays exotique, vous ne vous en rendez même pas compte parce que votre chambre d'hôtel est partout la même. Tout est planifié. Vous savez à l'avance très exactement où vous vous trouverez 10 jours plus tard. Cela n'est pas une aventure et il est peu probable que vous évoluiez intérieurement lors d'un tel voyage. Mais si vous faisiez un véritable voyage dans un pays exotique et que vous soyez obligé de vous en remettre à vos propres ressources, alors vous iriez à la rencontre de la véritable aventure. Et à votre retour vous ne seriez probablement pas la même personne. Pourquoi ? Parce qu'alors vous auriez constamment eu à faire face à l'incertitude. Et si vous êtes capable d'accepter cela, vous pouvez profiter de l'aventure. Eckhart dit utiliser cette analogie avec le voyage parce que la vie est un voyage.
- Et la personne qui ne peut apprécier l'incertitude quand l'aventure arrive va se retrouver dans un état continu de négativité et de peur, se disant : "je ne veux pas être ici, je préférerais être chez moi". Il conseille donc de réaliser que la vie est une aventure et que l'état dans lequel vous vous trouvez maintenant fait partie de l'aventure de la vie. Si tout vous apparaissait déjà clair maintenant, si tout était déjà tracé, vous ne pourriez pas évoluer en tant qu'être humain.
- Une autre chose magnifique à se rappeler, surtout lorsqu'on est jeune est de faire des erreurs. Parce que faire des erreurs permet de réaliser « oh, ce n'est pas mon but ». Ainsi, vous vous en approchez un peu. Ensuite vous penserez peut-être « ah, voilà ce qu'est mon but ». Puis après un temps, vous réaliserez « non, ce n'est pas ça ». Il est très utile de faire des erreurs parce que peu à peu vous réalisez ce qui est juste pour vous. Et si on est régulièrement dans une situation où l'on sait ce que l'on ne veut pas faire, c'est aussi quelque chose de très utile pour ensuite pouvoir y voir plus clair. Pour illustrer ce point, Eckhart témoigne de son parcours où il pensait au début que le but dans sa vie était de devenir universitaire. Et après avoir travaillé dur pour devenir professeur, il a réalisé que ce n'était pas du tout le but de sa vie. Il a laissé tomber le doctorat, une carrière prometteuse. Sa famille a pensé alors qu'il était fou. Mais il a dû en passer par là pour

s'en rendre compte. Au fond de lui-même, c'était alors devenu très clair. Il n'avait plus le moindre doute. La prise de conscience a été très forte et il a senti qu'il fallait qu'il s'en aille. Cela l'a mis dans l'incertitude pendant quelques années. Il ne savait pas pour autant ce qu'il était supposé faire de sa vie. Il se débrouillait tout juste pour survivre, mais il était heureux avec le moment présent. Ensuite, les choses ont peu à peu évolué. Les gens lui ont posé des questions et progressivement une sorte d'enseignement spirituel s'est fait jour. Un peu plus tard, quelqu'un lui a dit qu'il était un enseignant spirituel. Et donc le but s'est révélé de lui-même. Il a surgit de cet état où il était simplement avec *ce qui est*, sans être malheureux de ne pas savoir, en demeurant bien avec le fait de ne pas savoir. Il est bien plus probable que la chose vous arrive quand vous restez à l'aise avec le fait de ne pas savoir. Voici donc une question à se poser : « **puis-je me sentir bien avec le fait de ne pas savoir ?** »

- Page 274 : « **quand vous êtes à l'aise avec l'insécurité, d'infinies possibilités s'ouvrent à vous. Et être à l'aise avec l'insécurité signifie que la peur n'est plus le facteur dominant dans ce que vous faites et elle ne vous empêche plus de passer à l'action pour amorcer le changement.** » C'est la clé, car aussi longtemps que vous avez peur, vous ne pouvez permettre à l'énergie de ce qui est supposé arriver dans votre vie de se manifester. La peur bloque cela.
- Donc soyez vigilant et observez votre mental pour voir quelle sorte de pensée il produit. De temps en temps, il peut y avoir l'émotion de peur qui remonte associée à une pensée telle que « qu'est-ce qui va m'arriver ? ». Car le mental veut savoir ce que l'avenir réserve. Mais Eckhart rajoute : quelle vie terrible ce serait si l'on savait à l'avance ce qui va advenir. De toute façon, on s'en sort toujours, on arrive toujours à survivre d'une façon ou d'une autre.
- Eckhart pose une dernière question à l'auditrice : « y a-t-il quelque chose dans votre vie que vous appréciez vraiment ? Y a-t-il certaines choses que vous aimez faire et que vous pouvez mentalement ne pas associer à la carrière ? » Réponse : « pas vraiment » Et Eckhart de répondre que ce qu'il vous reste alors c'est d'apprécier le moment présent et d'en faire votre pratique spirituelle.
- **Pour tous ceux qui recherchent une réponse à la raison d'être de leur vie, à ce qu'ils devraient faire, cela ne vient pas de votre tête.** Ce n'est pas quelque chose qui vient en réfléchissant. Vous n'avez pas à y penser. **Cela vient** avec le fait d'être dans le silence et connaître que je suis Dieu, d'être dans le silence et de permettre la Présence de l'énergie universelle, **la Présence de la Conscience de rayonner à travers vous** de telle façon que **c'est un ressenti**. Et vous allez juste commencer à ressentir cela. Vous allez vous sentir mieux à faire cette chose plutôt qu'à faire cette autre chose. **C'est un feeling qui vient à vous. Et vous devez faire attention à ne pas vous trouver dans un état d'insatisfaction. Parce que quand vous vous trouvez dans un tel état, la réponse ne viendra ni de l'intérieur, ni de l'extérieur. Donc, maintenez votre espace intérieur clair, aligné sur le moment présent de sorte qu'aucune négativité ne survienne.**
- Quand vous vous permettez d'être dans le silence, tranquille avec ça, vous n'avez pas peur de l'incertitude. L'univers vient à votre rencontre. Il y a des coïncidences qui surviennent. Il faut alors être vigilant et prêter attention à la vie pour être prêt quand l'ouverture apparaît. Et il est bien plus probable que la réponse émerge quand vous êtes dans un état de clarté, aligné sur le moment présent. Celle-ci peut alors venir de l'intérieur ou de l'extérieur, comme la chance qui se manifeste, comme quelque chose que vous lisez dans le journal ou encore quelque chose dont vous ne pouvez même pas imaginer la provenance, une synchronicité, une coïncidence.
- Page 261 : « Alors pendant que vous attendez que quelque chose de significatif se produise dans votre vie, vous ne réalisez peut-être pas que la chose la plus significative pouvant arriver à un être humain, s'est déjà produite en vous, que **le processus de dissociation de la pensée et de la Conscience est déjà entamé.** » Eckhart rajoute que c'est une autre façon d'expliquer ce que signifie le mot éveil. Avant cela, votre Conscience était totalement identifiée avec les processus mentaux, avec la pensée. Et maintenant, et cela est le cas pour quiconque lit ce livre et le trouve sensé, cela veut dire que quelque chose en vous répond. Cela veut dire que vous avez déjà commencé à vous éveiller. Mais si ce n'est pas le cas, vous trouverez ce livre insignifiant.
- « **Aussi longtemps que vous serez inconscient de l'Être, vous chercherez une signification seulement dans la dimension du faire, la dimension du futur, dans la dimension du temps. Et toute signification ou satisfaction se transformera en déception à un moment donné et sera invariablement détruite par le temps.** » Ou dit encore autrement, « en cherchant à l'extérieur de vous-même, vous ne trouverez rien ».
- Question : « Dieu est Amour. Et si Dieu est Amour, et que vous aimez ce que vous faites, alors Dieu approuve-t-il cette profession ? Est-ce que c'est juste de ne pas aller à l'église et de faire à la place de la lecture, par exemple, surtout si cela nous procure un feeling plus spirituel que d'aller à l'église ? N'est-ce pas cela être en

alignement ? Est-ce que l'Amour est quelque chose qui importe dans le choix d'une profession ? » Eckhart répond en disant que le sens donné au mot Amour est généralement très vague. Beaucoup de personnes y mettent des choses très différentes. Prenons le cas de quelqu'un qui est obsédé par ce qu'il fait d'une manière totalement égotique, totalement concentré mais de façon négative. Alors un observateur extérieur pourrait dire « Oh, il aime son travail ! Il l'aime tant qu'il se lève à 5h du matin et ne quitte pas son bureau avant 10h du soir. » Mais comme il est complètement obsédé par ce qu'il fait, il n'y a pas d'amour là-dedans. C'est une obsession. Mais parce que l'Amour est évoqué d'une manière si large, on appelle parfois cela Amour. **Quand vous aimez véritablement ce que vous faites, c'est un champ d'énergie totalement différent qui imprègne ce que vous faites.** Cela veut dire que vous êtes complètement aligné sur ce que vous faites. **A ce moment-là, oui, vous amenez une Conscience différente. Vous amenez la Conscience inconditionnée dans ce monde.** Et ceci, quoi que vous fassiez. Et cela pourrait être ce que vous faites ou simplement le fait d'être quelque part. Tout lieu est saint. Vous pouvez trouver Dieu en maints endroits. **Quand vous accordez une pleine attention au moment présent, vous réalisez alors qu'il est sacré.** Le moment présent est sacré quand vous lui accordez vraiment votre attention, peut importe où vous vous trouvez. Il se peut que vous le ressentiez plus profondément dehors dans la nature plutôt que dans un embouteillage. Mais même là, il peut être ressenti si vous êtes suffisamment présent. **Et là, c'est l'Amour. L'Amour émerge.** Et **quand vous agissez en étant complètement à ce que vous faites**, non pas en étant obsédé, ni en voulant le futur plus que le présent, en voulant totalement le présent, en voulant totalement ce que vous êtes en train de faire, **alors oui, vous aimez ce que vous faites et c'est le véritable Amour. Et toute personne qui incarne cette énergie crée la Nouvelle Terre.**

- Question « En parlant du bonheur, Joseph Cambell explique comment les choses, comme bien manger, les drogues, le sexe, toutes ces choses qui viennent du corps ne sont rien en comparaison à l'Amour qui vient de l'esprit et qui en comparaison rend toutes les autres choses pâles. Et je crois que c'est ce que vous voulez dire quand vous dites d'être présent en faisant ce que nous sommes supposés faire, car nous ressentons alors ce feeling qui rend toute autre chose pâle en comparaison ». Oprah répond en citant la page 261 : « alors que pendant que vous attendez que quelque chose de significatif se produit dans votre vie, vous ne réalisez peut-être pas que la chose la plus significative pouvant arriver à un être humain s'est déjà produite en vous. Le processus de dissociation de la pensée et de la Conscience est déjà entamé. » Elle rajoute : quand vous vous dégagez de la tête et aussi du faire, et que vous vous permettez de vous connecter à toute Conscience, alors le petit soi connecté au grand Soi est ce dont Eckhart parle.
- Eckhart rajoute ceci : **quand vous agissez à partir de cet état de Conscience, ça signifie que quoi que vous fassiez, ce n'est pas principalement un moyen pour une fin, mais c'est une fin en soi.** Vous savez ce que vous voulez atteindre en agissant. C'est parfait. Mais **l'essence de l'agir est dans l'agir et non pas dans le but de ce que voulez atteindre par ce que vous faites. Voici une question que vous pouvez vous poser : ce que je fais dans l'instant, est-ce un moyen pour une fin ou bien suis-je totalement à ce que je fais ?** Et il y a une qualité différente qui imprègne ce que vous faites quand ce n'est pas seulement un moyen pour une fin. C'est **agir dans l'état de Présence. Une énergie différente circule.**
- Page 253 : « Si l'éducation de vos enfants donne un sens à votre vie, car tout le monde cherche un sens à sa vie, qu'advient-il du sens que vous donnez à votre vie lorsque ceux-ci n'ont plus besoin de vous et peut-être même ne vous écoutent plus ? Si c'est l'aide que vous apportez aux autres qui donne un sens à votre vie, vous dépendez de personnes qui se trouvent dans un état pire que le votre pour faire en sorte que votre vie continue d'être importante et que vous puissiez aussi vous sentir bien. Si c'est le désir d'exceller, de faire et de réussir qui donne du sens à votre vie, que se passera-t-il si vous ne réussissez jamais ou si votre bonne étoile vous abandonne un jour comme cela se produira probablement. Réussir dans un domaine quelconque n'a de sens que si des milliers ou des millions de gens ne réussissent pas. Il faut donc que d'autres êtres humains échouent pour que votre vie ait un sens. »
- Oprah pose alors la question : « mais si vous réussissez, êtes-vous en alignement avec votre raison d'être ? » Eckhart répond que oui et que ce qui a été cité précédemment ne veut pas dire que ces choses ne doivent pas continuer à être réalisées.
- Oprah poursuit avec la suite de la citation : « Je ne dis pas que aider les autres, prendre soin de ses enfants ou viser l'excellence soient des choses sans valeur. Pour bien des gens, ces activités constituent une partie importante de leur raison d'être dans le monde concret. Cela veut dire que **vous devez les harmoniser avec votre raison d'être principale intérieure pour donner un sens plus profond avec ce que vous faites.** »

- Eckhart répond par l'affirmative. Il prend pour l'exemple le fait de s'occuper de ses enfants comme étant le but principal de sa vie. Là encore il y a deux dimensions du but : le but extérieur qui est ce que fait un bon parent ordinairement ; il s'occupe des besoins de l'enfant, il le protège et le but intérieur est également concerné. Le but intérieur est impliqué quand un champ de Conscience existe entre le parent et l'enfant. Il y a là un espace : êtes-vous capable de donner à l'enfant de la grandeur ou de l'espace ? Pouvez-vous être ouvert et écouter l'enfant sans jugement ? Etes-vous capable d'être avec votre enfant ? Ou êtes-vous perdu dans le faire ? Etes-vous continuellement en train de faire, faire, faire ou pouvez-vous mettre de l'être, de la Présence dans votre relation avec votre enfant ? Et si vous pouvez mettre de l'être, cela veut dire que vous réalisez le but intérieur. Alors l'enfant grandissant, il est beaucoup moins probable, voire même improbable que vous soyez attaché à votre rôle de parent. Vous serez alors capable de lâcher le rôle et vous continuerez d'être et ensuite être capable d'être ce que vous avez besoin d'être dans n'importe quelle situation.
- Oprah poursuit la lecture du livre : « Si vous ne tenez pas compte de votre raison d'être profonde, peu importe ce que vous ferez, même si cela a l'air de nature très spirituel, l'ego s'immiscera dans le comment et le moyen viendra corrompre la fin. Le dicton qui dit que l'enfer est pavé de bonnes intentions met le doigt sur cette réalité. Autrement dit, **ce ne sont ni vos activités, ni vos objectifs qui sont primordiaux. C'est l'état de Conscience qui en émane qui l'est.** L'accomplissement de votre raison d'être première jette les bases d'une nouvelle réalité, d'une nouvelle terre. »
- Cela veut dire que ce n'est pas seulement ce que vous faites mais **l'intention** qui est derrière quand vous le faites. **La Conscience qui inonde ce que vous faites est primordiale.** Le futur est toujours secondaire dans le faire. Vous n'attendez pas le futur avec impatience. **Vous êtes complètement à ce que vous faites**, tout à fait présent. C'est quelque chose que les artistes connaissent très bien. Quand vous êtes complètement présent à ce que vous faites, **une toute autre énergie se dégage.**
- Quand on regarde un artiste en train d'exécuter son œuvre, on peut voir qu'il y a une responsabilisation qui prend soudainement place, car c'est alors seulement qu'il peut être en totalité dans le moment présent. Et nous qui ne sommes pas artiste voudrions bien aussi vivre cela, avoir ce niveau de présence. Et quand les gens viennent à un spectacle, ils répondent à cette demande car ils sentent bien qu'il y a là quelque chose de très puissant. **Quand il y a la combinaison de l'inspiration et de l'enthousiasme, quelque chose se produit qui est plus grand qu'une personne.**
- Question sur le fait de s'excuser : « Page 258, il est écrit que la chose la plus importante à réaliser est que votre vie ait une raison d'être intérieure et extérieure. Et j'ai réalisé que s'excuser, quand c'est le moment, m'aide à me réaligner. Néanmoins, quand quelqu'un m'a offensé, j'attends les excuses qui permettent de construire la relation et l'orienter d'une façon positive. Et j'aime me sentir à l'aise avec les autres. Et quand les excuses ne viennent pas, je me sens très mal. Aussi, je commence à me demander si ce n'est pas le jeu de mon ego. Et comment faire pour me maintenir intérieurement et extérieurement aligné quand j'attends en vain les excuses appropriées de quelqu'un ? » Eckhart répond que c'est effectivement l'ego qui fait cela. Et en plus de cela, l'ego tient aussi des comptes, il dit, tu me dois des comptes. Lorsque cela vous arrive, cela est une bonne chose car c'est pour vous l'occasion de devenir conscient de l'ego en vous. Donc chaque fois que l'ego se manifeste et que vous le reconnaissez comme tel, c'est une bonne occasion de vous dire : tiens voici l'ego ! Il y a les pensées que l'ego produit : il devrait s'excuser, je ne peux plus me sentir bien avec cette personne si elle ne s'excuse pas. Vous pouvez observer les pensées que l'ego produit et vous pouvez observer les émotions qui en découlent directement. C'est une occasion superbe pour vous de voir votre propre ego qui n'est rien de plus que l'ego humain. Cela ne veut pas dire que quelque chose ne tourne pas rond chez vous. **Il s'agit seulement d'observer l'ego en action. C'est toujours la chose la plus pertinente.** Et alors au moment où vous devenez consciente de ce genre de pensée, de ce schéma mental et émotionnel en vous, qui êtes-vous ? Dès lors que vous le reconnaissez, vous êtes déjà dans l'espace de Conscience d'où vous le reconnaissez et vous éloignez son pouvoir. Et il y a beaucoup de raisons pour lesquelles les gens ne s'excusent pas. Ils peuvent ne pas savoir qu'il y a quelque chose dont ils ont à s'excuser selon leur vision des choses. Ou ils peuvent encore ne pas s'excuser parce que leur propre interprétation de ce qui s'est passé est à l'inverse de la votre. Peut-être même pensent-ils, ou leur ego pense que ce serait à vous de vous excuser.
- Cette façon d'agir peut-être aussi une façon pour vous de vous sentir supérieure car elle se dit : je suis celle qui s'excuse et l'autre ne le fait pas. Ou encore, vous pouvez cultiver intérieurement du ressentiment pendant longtemps en pensant à la personne ou lorsque vous la rencontrez. Ce petit ressentiment est aussi une forme de **l'ego qui aime se raccrocher au ressentiment.** Et **quand les ressentiments sont longtemps cultivés, ils**

**sont devenus des griefs, des sujets de plainte.** Les griefs sont des ressentiments graves de longue date. Vous pouvez observer cela en vous. Et soyez content de pouvoir observer cela, de pouvoir observer l'ego en vous. C'est vraiment une chose magnifique que de pouvoir faire cela. Et pour l'autre personne qui ne s'excuse pas, c'est peut-être l'ego qui l'empêche de le faire. Pour beaucoup de gens, pour leur ego c'est presque impossible de s'excuser. Ils croient qu'ils perdraient quelque chose en s'excusant, ce qui est bien sûr une illusion. **Pour vous c'est une chose merveilleuse de voir votre propre ego. Et en le voyant, la Conscience s'accroît en vous.**

- Question sur la citation de la page 265 où il est écrit : « votre raison d'être extérieure prend une forte coloration spirituelle étant donné que vos objectifs et intentions ne font qu'un avec l'impulsion évolutive de l'univers. » D'où la question : « qu'est-ce que l'impulsion évolutive de l'univers ? » Eckhart répond que **le but d'évolution de l'univers est la croissance de la Conscience.** Cela se produit. Quelque chose qui provient d'une dimension différente pénètre dans ce monde dit de matière, de forme physique. Eckhart dit qu'il le sait car il l'a observé en lui-même et aussi chez d'autres personnes. Donc, **quelque chose de très différent pénètre dans la lourdeur de la matière, c'est ce qu'il appelle la Conscience,** mais que l'on peut aussi appeler l'Esprit. Donc à travers la forme humaine parmi d'autres formes, un Esprit se manifeste. Il a déjà commencé cela depuis longtemps, mais commence désormais de plus en plus pleinement à venir en ce monde. C'est l'avènement de la Conscience, l'avènement de la Présence. Et tout cela fait partie de la plus grande évolution. En rapport avec un dicton célèbre tellement vrai : ***ce qui est en bas est comme ce qui est en haut***, ainsi tout ce qui arrive ici sur cette planète et dans la forme humaine sera reflété à travers l'univers. Ce sont des mouvements universels. Donc ce qui se passe ici dans le microcosme de la terre se passera également dans le macrocosme. Donc les gens peuvent me demander : *comment savez-vous le but, l'évolution de l'univers ?* Et il répond, parce qu'il le sait en lui-même. Et si vous le savez en vous-même, vous connaissez énormément de réponses, y compris concernant le macrocosme parce que le macrocosme n'est rien de plus qu'une réflexion de l'intérieur.
- Eckhart rajoute que cela ne peut être compris par le mental et qu'il ne veut pas que les gens croient ce qu'il dit. Mais il veut que les gens aillent vraiment à l'intérieur et vérifient en eux-mêmes si les choses sont vraies ou non selon leurs propres expériences. Donc, **en devenant plus conscient de votre être intérieur, beaucoup de réponses vous viendront.**
- Oprah essaye de résumer ce qui vient d'être dit à sa façon : il y a une source universelle, un pouvoir d'énergie d'où nous venons tous. On peut l'appeler, Dieu, Conscience supérieure ou énergie universelle ou le divin. Et quand on se connecte à cette partie de nous que nous appelons Conscience, ou Présence ou raison d'être intérieure, car cette dimension est en nous puisqu'elle a pénétré la matière, donc quand nous nous connectons à cela, qui est aussi la source du pouvoir universel et d'énergie, alors nos objectifs et nos intentions feront un avec ce vers quoi le pouvoir universel et l'énergie s'efforcent d'aller. Et ce vers quoi cela s'efforce d'aller est pour vous de permettre à la Conscience de s'exprimer à travers vous en tant qu'être humain. C'est cela la signification de *l'impulsion évolutive de l'univers*. L'impulsion de l'univers est de vous soutenir dans votre évolution vers un niveau supérieur de Conscience. C'est pour cela que vous êtes là, pour vous permettre de vous connecter à l'énergie universelle, la source. Ou dit encore autrement, c'est la part de divin en vous et quand vous permettez au Dieu en vous de venir, le Dieu de toute chose soutient cela.
- Question : « Y aurait-il un moyen de transmettre les enseignements d'Eckhart sur la Conscience aux chrétiens qui sont probablement offensés par des étiquettes telles que *évolution* ou *éveil* ? » Eckhart répond que si les gens sont complètement fermés, il n'y a rien à faire. Mais il pense qu'ils ne sont pas tous fermés et que l'évolution n'est pas un problème pour tous les chrétiens. Et Oprah de rajouter que le processus d'évolution concerne toute la terre, et même en tant que chrétiens, vous savez que la terre continue d'évoluer. Vous pouvez le voir dans votre propre vie (vous n'êtes pas le même qu'il y a plusieurs années). Et vous-mêmes, en tant que chrétien vous avez évolué et même en tant que chrétien pratiquant. Ensuite Oprah fait référence à un e-mail reçu d'une personne chrétienne qui parlait de la trinité et du Saint Esprit et en le lisant, elle se dit que pour les chrétiens, c'est plutôt le mot Saint Esprit qu'il faudrait employer à la place du mot Conscience. Puis Eckhart rajoute que le mot *évolution* rebutera en particulier les gens qui donnent de la genèse une interprétation littérale, ce qui n'est pas le cas de la plupart des chrétiens. Mais si vous le faites, c'est aussi OK. C'est seulement que ce n'est pas votre chemin. Mais si vous êtes ouvert à l'idée que cette création peut ne pas être vraie du point de vue littéral, mais qu'il s'agit en fait d'une description d'un processus d'évolution et non pas d'un effet du hasard, ce contre quoi les chrétiens s'élèvent particulièrement, alors vous comprendrez que l'évolution n'est pas quelque chose qui se fait par hasard pendant des millions d'années, qui se constitue



d'atomes, de molécules pour aboutir à cet univers magnifique. Je crois qu'il y a une Intelligence qui guide cette évolution. C'est tellement évident quand vous regardez le monde et quand vous vous regardez vous-même. Il cite ensuite l'analogie du singe et de la machine à écrire. Elle concerne les gens qui croient au hasard pour décrire ce que signifie l'évolution qui selon eux s'est produite machinalement et à travers des événements dûs au hasard. Imaginez un singe derrière une machine en train de taper sur les touches du clavier d'une machine à écrire pendant un milliard d'années, voire d'avantage. Alors on dit que s'il est vrai que l'évolution procède d'un développement dû au hasard, le singe finira par saisir par hasard et au cours du temps les œuvres de Shakespeare. Mais cela ne se produira pas.

- Oprah cite un e-mail reçu : « Ma foi est forte. Mais maintenant, elle devient de plus en plus forte chaque jour. Les mots de la bible se révèlent à moi. Comment n'ai-je pu les voir aussi clairement auparavant. Comme ce passage de la bible où il est écrit : soyez tranquille, sachez que je suis Dieu et je ne vous laisserai pas orphelin, je viendrai à vous. Ce livre *Nouvelle Terre* a mis en mots ce que j'ai toujours ressenti à l'intérieur. En tant que catholique, je peux décrire ma foi très simplement. Elle est basée sur la sainte trinité qui est au nom du Père, du Fils et du saint Esprit. Ceci en est pour moi le résumé. Le reste de la bible est juste une leçon d'histoire quant à la manière dont tout cela s'est produit. Pour le dire d'une autre façon : Dieu a créé le monde, a vu le gâchis que nous faisons et a envoyé son fils pour nous enseigner comment vivre. Ensuite, quand il a su qu'il allait devoir nous quitter, Jésus a dit : « moi je prierai le Père et il vous donnera un autre consolateur afin qu'il demeure éternellement avec vous, l'Esprit de vérité, que le monde ne peut recevoir parce qu'il ne le voit point et ne le connaît point. Mais vous, vous le connaissez car il demeure avec vous et il sera avec vous » : Jean 14 - 16. Puis de citer : Jean 14 -26 - 27 : « mais le consolateur, l'Esprit Saint que le Père enverra en mon nom vous enseignera toute chose et vous rappellera tout ce que je vous ai dit. Je vous laisse la Paix, je vous donne la Paix. Je ne vous donne pas comme le monde donne. Que votre cœur ne se trouble pas et ne s'alarme pas ». Puis la personne rajoute que les gens n'auraient pas si peur si seulement ils savaient que l'énergie qui s'écoule à travers leur être même et que j'appelle le Saint Esprit est la plus fabuleuse des connexions sans fil à la source la plus puissante de l'univers, à savoir le Dieu qui nous a créé. Elle termine en disant que **la vie est un cadeau et vivez chaque jour comme une note de remerciement.** »
- « **Votre raison d'être profonde est de vous éveiller.** C'est aussi simple que cela. C'est la raison d'être que tous les humains de cette planète ont en commun puisque c'est la raison d'être de l'humanité. » Discutons encore de ce que signifie *s'éveiller*. L'expression *raison d'être* ne sous-entend-t-elle pas que vous pouvez faire quelque chose concernant cela ? Puis une autre citation du livre : « **vous ne pouvez le forcer à ce produire. Cet éveil est un acte de grâce.** » Eckhart rajoute que ce dont il parle ici est le premier moment de l'éveil. Cela se produit ou cela ne se produit pas. Ce **premier moment est la désidentification avec le flot des pensées** et il n'y a d'abord qu'un bref aperçu de la Conscience qui émerge. On devient soudainement conscient qu'il y a un royaume derrière la pensée, **un royaume de quiétude à l'intérieur de soi**. Cela arrive-t-il peut-être dehors dans la nature. Ce sont des moments merveilleux, de grâce. Mais vous n'avez pas nécessairement besoin de vous trouver dans des lieux magnifiques (Eckhart dit cela en faisant référence à une expérience que vient de citer Oprah où elle a vécu un tel moment mais dans un endroit paradisiaque). Ce silence, cette quiétude est principalement une dimension intérieure qui peut se manifester n'importe où. Mais parfois cela est bon de l'avoir expérimenté là où l'environnement est le plus conducteur pour faire finalement l'expérience du silence intérieur. Parce que si vous ne le ressentez pas à l'intérieur, vous ne serez pas vraiment conscient du silence autour de vous. **C'est seulement par l'intérieur que vous pouvez être conscient du silence extérieur.** Car seul le calme en vous peut être conscient du silence. Si votre esprit était occupé par du bruit mental vous ne sauriez même pas que le calme règne autour de vous. Vous pourriez dire à quelqu'un : oh quel calme et continuer ensuite de penser et donc sans faire vraiment l'expérience de ce calme.
- **Le silence extérieur est l'équivalent du silence intérieur.** C'est la dimension extérieure de l'esprit. Vous pouvez sentir l'esprit qui est dehors dans la nature. Mais vous ne pouvez le sentir que parce qu'il est déjà en vous. C'est cela en vous qui y répond, qui le sent. Seuls les gens dont le mental n'est pas trop bruyant peuvent en fait être conscients du silence. Parfois, Eckhart observe cela quand il fait sa promenade quotidienne dans la forêt. Il voit souvent des gens qui font du jogging ou qui promènent leur chien. Mais très peu sont vraiment là. Ils parlent au téléphone, ils ont leur portable, ils écoutent de la musique, ils sont absorbés par leurs pensées.
- Question : « comment connaissez-vous tout cela ? D'où vous vient cette connaissance ? » Eckhart répond que : « l'essence de cela provient d'une réalisation intérieure. En d'autres termes, **cela se produit en se mettant en contact avec la Conscience que l'on est, en devenant silencieux et en étant à l'écoute de ce qui émerge**

**du silence.** Ça n'est pas principalement basé sur la connaissance, quoi que j'ai bien sûr lu un certain nombre de livres spirituels. Mais le livre, même si j'utilise parfois un peu de terminologie déjà connue qui existe déjà depuis très très longtemps, est plus que simplement une compilation d'autres livres spirituels que j'ai lus. L'essence du livre se trouve dans ma propre réalisation. Autrement dit, les réponses viennent en demeurant silencieux. Quand j'écris, je suis silencieux devant un bloc note et j'attends qu'un mouvement de pensées surgisse. Peu à peu alors une pensée se formule d'elle-même. Après cela, il y a un esprit critique qui dit : "voyons un peu, cela a-t-il du sens ?" Parfois c'est oui, parfois non. Si cela n'a pas de sens, je redeviens silencieux et il se peut que vienne alors une pensée plus conforme à ce que je peux sentir, puis je la transcris. »

- **Cet espace intérieur ne peut être compris par le biais du concept et du langage.** Ce n'est pas quelque chose que l'on peut comprendre avec son mental. Donc, ce n'est pas très satisfaisant pour les gens de leur parler du silence intérieur, car ils essayent alors de comprendre ce dont il est question, alors que cela n'a pas de sens pour le mental. Pour comprendre, **il faut se donner l'occasion de faire une expérience.** Il faut que vous vous donniez la possibilité de voir si vous pouvez sentir en vous-mêmes ce que ces paroles vous suggèrent. C'est à cette seule condition que les choses deviennent réelles et vivantes.
- Et c'est la même chose pour expliquer "l'impulsion évolutive de l'univers". C'est une terminologie qui signifie tout simplement que lorsque vous êtes en alignement, **quand votre raison d'être intérieure est alignée avec ce que vous faites, vous serez soutenu par l'esprit de Dieu, par l'énergie universelle et cela de telle façon que la Vie s'ouvre à vous.** Et au lieu de cela, les gens pensent que cela concerne le fait que vous soyez chanceux, ou que c'est le fait du hasard, alors que **tout simplement les choses s'ajustent lorsque vous êtes en alignement.** Et tout le monde peut en faire l'expérience. **Vivez comme si le moment présent était plus important que le passé ou le futur.** Cela s'entend au niveau pratique, bien entendu. Car vous continuez à utiliser le passé et le futur. Mais accordez votre attention à ceci : passez quelques jours ou quelques semaines **en vivant de cette manière. Immédiatement vous abandonnez la négativité qui se présente** en la reconnaissant comme ayant comme base l'ego ou le corps de souffrance. **La négativité est un déni de la Vie.** La négativité aime l'ego. Donc, faites l'expérience. Vous avez vécu pendant de nombreuses années dans un état de Conscience différent. Donc, **faites l'expérience et voyez ce qui se passe. Principalement et avant tout, c'est un changement intérieur qui s'opère.** Et après un court laps de temps, parfois cela se reflète à l'extérieur. Mais cela n'est plus essentiel, parce que l'essentiel c'est que **vous entrez déjà dans cet état de présence paisible et vivant en vous-même.** **Tout ce qui importe est d'être aligné sur le moment présent.** **Le reste est la cerise sur le gâteau** avec des choses heureuses vous arrivent. Alors, vous vous sentez bien non pas parce que quelque chose de bon vous est arrivé, mais **quelque chose de bon vous est arrivé parce que vous avez déjà trouvé le bon en vous-même.**
- **Vous ne pouvez manifester que ce que vous êtes déjà.** Et tout le monde est déjà cela.
- **Si vous allez profond à l'intérieur de vous-même, vous trouverez un royaume où vous-mêmes et Dieu fusionnez. Et c'est la destinée et le but de tout un chacun de vivre à partir de ce lieu de connexion.** Car nous sommes tous le " *je suis cela qui vient de Dieu* ".
- Question sur la page 262 au sujet de la raison d'être intérieure : « Je suis si conscient de l'importance et du caractère précieux de chaque instant de cette existence humaine. Je ne veux pas gaspiller du temps dans la colère, le ressentiment ou la déception. Il y a des jours où j'en suis plus conscient que d'autres. D'où ma question : pensez-vous que deux personnes puissent vivre dans une relation intime l'une avec l'autre, que ce soit en tant que partenaires, ou entre parents et enfants sans rien désirer l'un de l'autre ? Et est-ce que deux personnes doivent se trouver au même endroit de leur éveil spirituel pour que cela se produise ? » Eckhart commence par apporter une précision sur le mot désir. Quand il dit "vivre sans désir", cela veut dire pouvoir vivre sans se dire "je te désire", "je te veux", "tu m'appartiens", "tu ne vas pas me quitter sans quoi je serai très en colère". Cela ne veut pas dire que vous puissiez dire à votre partenaire "je désire que tu fasses ceci ou cela, car c'est moi qui l'ai fait la dernière fois". A un niveau pratique, il peut y avoir quelques désirs. La question est donc : "est-ce que deux personnes peuvent vivre ensemble sans ce désir psychologique profond qui pousse à s'accrocher à l'autre personne et signifiant : comble moi, rend moi heureux et ne t'avise pas de me quitter. Mais Eckhart dit qu'il aimerait changer cette question parce qu'on **ne peut pas être responsable pour quelqu'un d'autre.** Il propose cette autre question : **"puis-je vivre avec mon partenaire ou qui que ce soit sans y impliquer cette énergie inconsciente du désir qui provient de l'ego ?"** Et il justifie cette autre tournure de la question en précisant qu'en réalité il suffit d'une personne pour effectuer ce changement de

Conscience. Il renvoie donc la personne à sa question en lui disant que "vous seul pouvez vraiment répondre à la question." Et il ne s'agit pas là d'une question abstraite. C'est une question que vous ne pouvez appliquer qu'au moment présent pour y répondre vraiment dans la mesure où c'est une question vivante plutôt qu'une question abstraite. "Est-ce que les gens peuvent vivre ensemble en pleine Conscience ?" est une question abstraite. Alors qu'une question bien plus importante et bien plus puissante est : "puis-je le faire ?". Et ajoutons encore que la question n'implique pas l'avenir avec comme sous-entendu "est-ce que je le peux pour le reste de ma vie ?". Non, ce n'est pas ça. Ça vaut juste pour le moment présent. Pour trouver la réponse, une réponse importante qui soit vraie pour vous, il vous faut vous rappeler la question au moment où les circonstances concernées se présentent dans vos relations. "Là, puis-je être libre du désir et des besoins égotistes ?" Et alors si vous ne pouvez pas en être libre et que la négativité arrive parce que le partenaire ne répond pas à vos attentes, voilà une nouvelle occasion de devenir conscient de l'ego en vous sous la forme du désir. Donc, même si la réponse à la question "puis-je être libre du désir ?" est non, vous êtes au moins capable de reconnaître l'ego puisqu'il y a encore du désir en vous. Et vous le faites en devenant conscient de cela. Et c'est seulement quand vous demeurez dans la Conscience, en vivant votre relation que vous pouvez vous libérer de ces mouvements inconscients.

- Oprah rajoute que dans une relation à plusieurs, il peut y avoir des désirs d'ordre pratique. Mais c'est très différent du désir "je veux que tu sois ce que je veux que tu sois pour me combler". Désirer que quelqu'un vous complète est ce que personne ne peut faire.
- L'auditrice complète le sens qu'elle a voulu donner à sa question en disant qu'elle ne comprend pas comment vivre dans une relation intime sans désirer parfois la reconnaissance de son époux, désirer la gratitude, le respect ou des choses comme cela. Elle rajoute ensuite qu'elle vit avec son mari et cinq petits enfants et que dans la famille, il y a toujours quelqu'un qui désire quelque chose. Et aujourd'hui, elle voudrait pouvoir vivre au milieu du chaos de la journée sans s'enliser dans la routine quotidienne, en étant capable de rester au dessus de cela, être imperturbable et garder ce ressenti de l'espace intérieur, même si l'environnement immédiat est un peu chaotique. Eckhart répond qu'une bonne pratique est alors de ne pas désirer que ce moment soit différent de ce qu'il est. C'est là où vous abandonnez le désir. C'est un abandon ou lâcher-prise essentiel sur le désir. Ne pas désirer que ce moment soit différent. Donc, même si l'ambiance est bruyante, vous faites avec ce qui est mais sans le rejet intérieur de ce qui est. Profondément en vous, il n'y a pas le désir que les choses soient différentes. Ainsi vous êtes alignée. Et vous pouvez alors agir en demandant à ce que l'ambiance se calme, mais intérieurement vous êtes libre. Intérieurement vous ne réagissez pas.
- Oprah pose alors une autre question « Beaucoup de gens sont en attente de reconnaissance, de la part du partenaire, pour ce qu'ils ont fait, etc. Beaucoup de gens aiment être admirés, recevoir de l'affection, est-ce là est votre ego ? » Eckhart répond que c'est souvent le cas. Et il rajoute, « si vous pensez que le monde vous prive, que les gens vous doivent des choses, donnez-le et vous constaterez alors un mouvement réciproque non pas nécessairement des mêmes personnes à qui vous aurez donné, mais l'univers vous offre en retour ce que vous avez donné, reconnaissance, gratitude ou autre. Vous pouvez même le donner à des étrangers sous forme de reconnaissance, d'un sourire. Vous donnez et il y a ainsi un flux d'énergie qui circule. Ce que vous donnez à l'extérieur reviendra toujours. C'est une loi universelle. »
- Oprah cite maintenant le cas d'une personne qui suite à une attaque cérébrale à perdu l'usage de l'hémisphère gauche de son cerveau et qui témoigne qu'alors tout le bavardage mental s'est arrêté et qu'elle vit depuis dans un bonheur suprême, dans la béatitude, qu'elle se sent au paradis, qu'elle ressent la connexion de toute chose. Eckhart précise qu'il utilise très rarement des termes scientifiques, mais il pense que cette personne a raison de voir les choses ainsi. Il dit que l'hémisphère droit a à voir avec la perception non conceptuelle de l'unité.
- Page 262 : « Nombreux sont ceux se trouvant aux premières étapes de ce processus, à ne plus être certains de leur raison d'être sur le plan concret. » Et Oprah cite une dame de 52 ans qui demande « pouvez-vous encore à 52 ans être au même point où vous ne savez toujours pas ce que vous voulez faire ? » Puis elle continue de citer le livre « ce qui mène le monde n'a plus d'emprise sur eux. En voyant si clairement la folie de la civilisation, ils se sentent en marge de la culture dans laquelle ils vivent. » D'où la question posée par Oprah : « qu'est-ce que vous faites dans ce cas si vous en être au point où la lecture de ce livre vous a secoué et que vous réalisez plus que jamais ce que vous ne voulez pas faire. Vous réalisez que vous étiez dans la mauvaise direction. Vous réalisez que vous vous éveillez. Et maintenant que faites vous ? » Eckhart répond que principalement l'éveil est la réalisation de votre but intérieur. Donc n'entrez pas en conflit avec là où vous êtes maintenant, ni avec ce que vous faites maintenant. Si vous ne pouvez pas vous abandonner à ce

que vous faites maintenant et être OK avec ça, **amenez au moins de l'acceptation**. Nous parlerons de cela dans le prochain chapitre. Il convient au moins d'amener de l'acceptation à quoi que vous fassiez de façon à vous sentir OK. C'est l'essentiel. Vous êtes alors dans un état de clarté. **Vous entrez dans un état de clarté dès lors que vous n'êtes plus en opposition avec votre moment présent, avec la vie que vous vivez, avec ce que vous faites.** Si vous ne pouvez pas vous abandonner, ce que vous faites continue de générer de la tristesse en vous et peu importe alors vos efforts. Vous avez là un signe clair qu'il vous faut mettre un terme à la situation. Donc, soit vous lâchez la résistance, voyez si vous le pouvez, parfois les gens disent "non, je ne le peux pas" mais ce qu'ils veulent dire en réalité c'est qu'ils ne sont pas disposés à le faire (faites bien la différence entre "ne pas pouvoir" et "ne pas être disposé à quoi que ce soit qui s'applique à vous"). Est-ce que vous n'êtes pas disposé à accepter ce moment ou est-ce que vous êtes vraiment incapable d'accepter ce moment ? Ou soit, si vous trouviez que vous êtes vraiment incapable d'accepter ce moment, c'est signe qu'il est temps de changer. Bien des fois, ce flux d'énergie pourra même circuler dans ce que vous faites déjà et transformer votre manière de faire. **Ce que vous avez peut-être fait pendant de nombreuses années avec beaucoup de résistances, vous allez tout à coup le faire différemment.** Vous ne résistez plus intérieurement. Vous amenez alors une énergie complètement différente dans ce que vous faites. **La Conscience inonde ce que vous faites.** Et souvent, soit c'est profondément épanouissant et affecte beaucoup de monde autour de vous, soit, maintenant que vous ne résistez plus à ce que vous faites, il peut se produire que le changement surgisse dans votre vie.

- Page 266 : « **c'est à partir des petites choses que l'on honore et dont on prend soin que les grandes choses naissent. La vie de chacun n'est vraiment faite que de petites choses.** La grandeur est une abstraction mentale, le fantasme favori de l'ego. **Il y a un paradoxe qui veut qu'honorer les petites choses du moment présent au lieu de poursuivre l'idée de grandeur servent de fondation à la Grandeur.** » Eckhart de rajouter : il y a beaucoup de gens qui ont cette idée de vouloir accomplir quelque chose de grand ou être quelqu'un de grand et ils négligent l'étape qui mène à la Grandeur. Ils n'honorent pas l'étape de l'instant présent parce qu'ils regardent l'idée d'un moment futur où ils seront grands. C'est alors surprenant quand vous considérez vraiment ces gens, dont on pourrait dire qu'ils ont atteint de grandes choses, d'observer que même dans leur vie, il n'y a que des séquences de petites choses, car chaque chose, chaque moment est tout petit. On est là où on est à chaque instant.
- Des gens croient, en parlant d'Eckhart qu'il fait un grand travail. Il le fait certes, car la Conscience s'exprime à travers lui. Mais il dit ne pas se sentir personnellement responsable à proprement parler pour ce qu'il fait. Mais même là, cela se passe par petites étapes successives lorsqu'il se met à écrire. Il y a un bloc-notes, un stylo, le moment présent, le calme très petit. Il n'y a pas là l'idée qu'il va créer un œuvre qui va transformer la Conscience de tout le monde. Non. Il dit simplement être avec ce moment qui n'a besoin que d'une feuille blanche, d'un stylo et du silence. Ce sont là de petites choses. Quand il donne une causerie devant 2000 personnes et s'il avait cette pensée "oh, je vais donner une grande conférence très importante", cela provoquerait du stress et de la peur. Du coup, elle risquerait bien de ne pas être si réussie. Donc, en demeurant présent à chaque étape, la voiture qui vient me chercher, je monte dans la voiture, je suis installé dans la voiture, je regarde par la fenêtre, je vois passer des gens, des arbres, le ciel. A chaque fois, il n'y a que le moment présent. Ensuite, je sors de la voiture, c'est une autre étape. J'attends dans le foyer des artistes l'heure de la conférence. Je fais des respirations. C'est simple. Il n'y a rien de grand, juste un petit moment après l'autre, juste l'instant en étant vrai. Puis je monte sur scène. Il y a le siège vide. Je m'y assoie silencieux, respirant et rien d'autre. Il y a là 2000 personnes et je suis sans mot, sans la moindre idée de ce qui va sortir de ma bouche. Etre encore heureux, en ne sachant pas, silencieux. Non, tout n'est pas grand. Tout est petit. Tout est une séquence de moments très petits. Et **en demeurant vrai avec les petits moments, quelque chose de Grand émerge.**
- Oprah résume ce chapitre de la façon suivante : en étant vrai avec chaque petit moment, en étant vrai dans l'instant, ce qui signifie amener la Présence, la Conscience à chaque instant, tout ce que vous faites est alimenté par un niveau plus profond que votre ego, que vos pensées. Tout ce que vous faites est nourri à partir de votre Etre. Et c'est ce qui donne du sens et la raison d'être à tout ce que vous faites.

## Chapitre 10 : une nouvelle terre : comment amener la Conscience à chaque moment de notre vie ?

- Eckhart introduit le moment de silence par lequel débute chaque émission. Il rappelle qu'il faut mettre son attention sur quelque chose pour trouver le calme ; il faut que l'attention s'éloigne de la dimension mentale. Jusque-là, nous avons mis notre attention sur le ressenti intérieur de la vitalité de notre corps. Nous avons également fait cet exercice en mettant notre attention sur notre respiration et aussi sur nos perceptions sensorielles, sur tout ce que nous pouvons voir et entendre à l'extérieur. Mais pour cette fois, il propose quelque chose de plus subtil. Au moment où nous faisons silence, il propose de mettre notre attention sur le fait d'être conscient. En d'autres termes, nous devenons conscients qu'il y a en nous une lumière. La lumière évoquée n'est qu'une métaphore, une Présence, une Conscience. Il s'agit de l'attention pure. Donc, **au lieu d'être conscient de quelque chose, nous allons être conscients du fait d'être conscient.** Ressentons notre propre Présence et devenons silencieux.
- Page 282, Eckhart fait un bref compte-rendu de sa vie : « L'avènement du monde sous la forme manifestée et son retour au domaine du non-manifesté, autrement dit, son expansion et sa contraction, ces deux mouvements se retrouvent dans l'univers tout entier de bien des façons : l'incessant mouvement de contraction et d'expansion du cœur, l'inspiration et l'expiration, le sommeil et la veille qui se passent chaque nuit sans le savoir. Vous retournez vers la *Source* non manifestée de toute vie lorsque vous plongez dans la phase profonde et sans rêve du sommeil pour vous réveillez le matin rafraîchi. Ces deux mouvements, le voyage et le retour à la maison se retrouvent également dans les cycles de vie de tous les humains. Vous arrivez pour ainsi dire de nulle part dans ce monde. Après la naissance, il y a une expansion non seulement sur le plan physique, mais également sur le plan des connaissances, des activités, des possessions. C'est une période au cours de laquelle vous êtes principalement occupés à trouver votre raison d'être extérieure. **La vie de chaque personne et toute forme de vie représente un monde, une façon unique dont l'univers fait l'expérience de lui-même. Et quand votre forme se dissout, un monde prend fin, un monde parmi tant d'autres.** »
- Oprah commente cette citation en disant que nous sommes des manifestations de l'univers qui s'expérimente lui-même à travers chacun d'entre nous. Eckhart répond que c'est bien cela. Et cela nous fait lâcher l'illusion qui vous laisse croire que vous n'êtes que cette petite personne limitée. A première vue, vous êtes cette personne avec un nom et une forme. Mais **au plus profond de votre être, vous êtes l'univers qui fait l'expérience de lui-même à travers la forme.** Et cette simple pensée entraîne un petit changement dans la manière dont vous vous percevez vous-mêmes et les autres.
- Habituellement, les gens se perçoivent de cette façon : il y a moi et il y a l'univers, ou encore, il y a moi et le reste du monde. Mais **vous êtes l'univers ; vous êtes la Vie, la Vie unique, non séparée.**
- Oprah demande : « qu'est-ce que le retour à la maison d'une personne ? » Eckhart répond qu'en général, on commence avec le mouvement vers l'extérieur, en grandissant, en entrant dans l'adolescence et dans l'âge adulte, on construit progressivement sa vie ; on acquiert des expériences, des connaissances, des possessions ; notre sphère d'influence s'élargit. C'est donc l'expansion. Il y a une croissance qui mène généralement à un certain âge. Cela varie d'une personne à l'autre, sauf si l'esprit de l'expansion est interrompu par un événement traumatisant. Il y a donc l'expansion. Ensuite, quand la personne atteint un certain âge, il y a soudainement un mouvement différent. Son corps n'est plus aussi fort ; il ne fonctionne plus aussi bien ; des gens autour de cette personne commencent à mourir. Il y a donc cet autre mouvement qui arrive dans la vie et que nous pourrions appeler la dissolution de la forme. Cela se produit de façon progressive et dans notre culture, nous n'aimons pas en parler. C'est pourquoi la plupart des personnes âgées sont confinées dans des maisons de retraite. Nous les voyons rarement. Il faut que l'on aille dans les pays du tiers monde pour voir vraiment la réalité de la vie humaine, pour voir ce que c'est que de vieillir. Oprah rajoute que non seulement nous en avons terriblement peur, mais il y a même du dédain vis-à-vis de la vieillesse. Et donc, nous faisons tout pour paraître plus jeune. Eckhart poursuit en disant que le mouvement du retour est également là pour permettre à la dimension spirituelle de se manifester dans notre vie de façon très forte alors que s'étiolé la forme à laquelle vous vous êtes peut-être identifié pendant de nombreuses années, à savoir la forme physique, la forme de votre vie, les choses que vous avez fabriquées et avec lesquelles vous vous êtes identifié : votre travail, votre standing, votre profession, vos possessions. Quand tout cela commence à chanceler un peu, c'est souvent là où la dimension spirituelle a la possibilité d'entrer dans votre vie. C'est quand la solidité des formes extérieures commence à s'affaiblir. En Inde, il y a toujours cette tradition : quand un homme atteint un certain âge, il se retire de la société. Parfois même, mais cela se produit moins de nos jours, il quitte sa famille s'il la sait

pourvue du nécessaire. Il s'en va et devient un mendiant solitaire ou un moine afin d'aller profondément à l'intérieur. Mais vous n'avez pas besoin de faire cela. Tout ce dont nous avons besoin, pour être conscient quand débute le mouvement du retour, quand commencent à s'effondrer les formes avec lesquelles vous vous êtes identifié, c'est là une belle occasion pour le retour à la maison, pour le mouvement de retour à la spiritualité de sorte que vous vous éveillez à votre propre Conscience, à la place de ce à quoi votre Conscience était identifiée et qui avait été votre vie jusque-là. C'est un retour au sans-forme, mais qui se passe en Conscience. C'est le retour conscient pour voir ce qu'est la Source de mon Etre véritable. On pourrait dire que quand le monde commence à trembler, vous retournez à la source de laquelle tout est advenu, laquelle est Dieu ultimement, Dieu à l'intérieur, la Source à l'intérieur. Il y a donc ces deux mouvements dans la vie d'une personne. Maintenant, notre civilisation n'est intéressée, semble-t-il qu'au seul mouvement vers l'extérieur. Les gens ne s'intéressent qu'à l'accumulation, au développement des affaires, aux créations, à assurer leur propre avenir, au succès. Bien sûr tout cela a sa place. C'est OK. Mais ce sur quoi notre civilisation connaît très peu de chose, c'est le mouvement du retour.

- Page 283 : « Et puis un jour, vous aussi disparaissiez. Votre fauteuil est encore là à votre place. Il y a juste le vide. Vous êtes retourné à l'endroit d'où vous êtes arrivé quelques années plus tôt. La vie de chaque personne et toute forme de vie représente un monde, une façon unique dont l'univers fait l'expérience lui-même. Et quand votre forme de dissout, un monde prend fin, un monde parmi tant d'autres. **Dans la vie d'une personne le mouvement de retour**, de dégradation ou la dissolution de la forme, que ce soit avec l'âge, la maladie, l'infirmité, la perte ou tout autre malheur personnel, **possède un grand potentiel sur le plan de l'éveil spirituel.** » Et Oprah de commenter : « c'est pourquoi vous dites que **certaines personnes deviennent lumineuses en vieillissant.** » Eckhart continue : et d'autres résistent au mouvement du retour. L'ego s'identifie au corps décrépi, par exemple. Il en résulte des états intérieurs négatifs. Les gens vivent la colère, deviennent amères, ou ils se plaignent tout le temps. Ils parlent sans arrêt du passé. **Ils résistent à ce qui arrive, car ils ne l'acceptent pas.** Oui, **l'acceptation intervient ici.** A l'approche de la vieillesse, ça peut être magnifique si vous êtes ouvert à l'acceptation.
- Page 286 : « **En vieillissant, l'accent passe du Faire à l'Etre.** Et notre civilisation qui est perdue dans le Faire ne connaît rien de l'Etre. » Oprah commente : « plus vous vieillissez, plus vous devenez conscient que l'Etre a plus de valeur pour vous que le Faire. Et tout ce que nous dit le livre "Nouvelle terre" c'est que chacun réalise, peu importe son âge, que **l'Etre a plus de valeur que le Faire.** Et **ce n'est que l'Etre que vous amenez dans ce que vous faites qui est important.** » Eckhart rajoute : « pour que cela se produise, vous n'avez pas besoin d'attendre la vieillesse. Vous pouvez en devenir conscient à tout âge. Votre façon d'interagir avec le monde est alors très différente. »
- Page 287 : « quand l'ego n'est plus identifié au mouvement du retour, la vieillesse et l'approche de la mort deviennent ce qu'elles sont sensées être, à savoir une ouverture sur le royaume de l'esprit. » Souvent, il n'y a pas besoin d'approcher la mort pour s'ouvrir au royaume de l'esprit. **Dans la Nouvelle Terre, la vieillesse sera universellement reconnue, valorisée comme étant le moment de l'avènement de la Conscience.** C'est quelque chose que nous avons perdu parce que c'était déjà là dans les cultures anciennes où la vieillesse était grandement honorée. Par exemple, pour les indiens d'Amérique, quand une femme est appelée grand-mère, c'est une grande distinction. Et tout le monde voue à la grand-mère un grand respect parce que la grand-mère incarne la sagesse. Outre la sagesse, elle incarne aussi l'ouverture au royaume de l'esprit. Les anciens d'une tribu incarnent cette ouverture au royaume de l'esprit. Et avec ces personnes âgées, tout le monde peut connaître ce royaume. C'est donc tout à fait essentiel d'avoir cette possibilité. Nous l'avons perdue et nous allons maintenant la retrouver. Honorer la vieillesse au lieu de l'éviter. Il y a donc la grand-mère pour les indiens d'Amérique. Et dans notre civilisation, il y a la mamie. Au mieux, on dira que la mamie est gentille. Mais il n'y a pas là de profondeur dans notre manière de la percevoir. Dans notre civilisation, la dimension de la profondeur, de l'esprit, du sacré, tout ce qui est si essentiel à la vie humaine a été perdue.
- Oprah pose la question : « Et quelle sorte d'effets cela a-t-il sur nous, le fait de ne pas honorer l'âge, le sacré dans l'âge et la profondeur de cela ? » Eckhart répond : « Ça veut dire que **nous passons à coté de toute cette dimension qui est là et toute notre vie devient complètement superficielle.** Et quand la vie devient complètement superficielle, vous l'identifiez au mouvement superficiel de votre vie et à cause de ce manque de profondeur, **les gens deviennent très malheureux parce qu'ils ne s'arrêtent qu'à la surface de leur vie,** à leurs possessions, au fait d'accomplir ceci ou cela, d'obtenir de la reconnaissance, de jouer des rôles. »

- Oprah rajoute qu'en page 289 du livre vous appelez cela « la stupidité intelligente. » Eckhart commente en donnant un exemple : il faut une grande intelligence pour en arriver à la fission de l'atome. Mais qu'est-ce qu'on fait ensuite de ça ? On fait une bombe atomique, on fait une arme destructrice à partir de quelque chose qui pouvait être magnifique. Donc, d'un côté les humains semblent très intelligents et de l'autre, ce qu'ils font de leur intelligence est très souvent tout à fait stupide. Elle devient destructrice. C'est là que la stupidité intelligente intervient. Et c'est parce que la dimension de l'Esprit fait défaut que l'intelligence qui alors n'est pas connectée à la dimension plus profonde de la Conscience, de l'Esprit, de l'Etre devient très destructrice.
- Page 290 : « La combativité ou le stress sont des signes du retour de l'ego, tout comme le sont les réactions négatives aux obstacles. » Donc chaque fois que vous rencontrez des obstacles dans votre vie, c'est parce que l'ego est au premier rang. Et cela ne veut pas dire qu'il n'y ait pas dans sa vie des défis à relever. Mais si vous interprétez un défi tel un obstacle contre lequel il vous faut vous battre, ça indique que l'ego est là.
- Page 290 : « La force qui meut le désir de l'ego se crée des ennemis par des réactions de forces opposées égales en intensité à d'autres egos. Plus l'ego est fort, plus le sens de division entre les gens est fort. Les seuls actes qui n'entraînent pas de réaction d'opposition sont ceux qui visent le bien de tous. » En agissant ainsi, vous ne vous séparez plus vous-mêmes en disant "c'est à moi". Dans tout ce que vous faites, vous considérez la totalité, le Tout et non plus seulement mes petits besoins. Ensuite les actions karmiques qui créent la souffrance ne sont plus là.
- Page 291 : « ce faisant, nous apprenons que l'action, bien que nécessaire est seulement un facteur secondaire dans la manifestation de notre réalité extérieure. Le facteur premier dans la création est la Conscience. Peu importe notre niveau d'activité et la quantité d'efforts que nous fournissons. C'est notre état de Conscience qui crée notre monde. S'il n'y a aucun changement sur le plan intérieur, même une infinité d'actions ne pourront faire la différence. » En d'autres termes : ce que vous faites est toujours secondaire. Qui vous êtes est primordial. Et il ne s'agit pas de *qui vous êtes* aux yeux du monde, ni l'image que vous pourriez avoir de vous-mêmes, mais de savoir si à l'intérieur de vous-mêmes vous êtes relié à cette dimension de l'esprit, de l'Etre, de la Conscience.
- Page 294 : « Ce n'est pas ce que vous faites qui amène votre destinée à s'accomplir, mais comment vous le faites. » Donc, c'est le niveau de Présence, de Conscience que vous apportez à ce que vous faites qui est important. Un autre aspect de cela est de savoir lorsque vous agissez, même s'il s'agit de la chose la plus insignifiante, si vous agissez en étant présent ou si votre action pour un moyen pour une fin, si vous êtes d'avantage intéressé par quelques moments futurs. Exemple : vous êtes au restaurant et le serveur pose votre assiette sur la table de façon présente et consciente. Il le fait avec soin et attention. Immédiatement, vous êtes touché par cela. En revanche vous sentirez une énergie complètement différente dégagée par un serveur qui fait son travail de façon machinale.
- Et il est souvent utile de se rappeler, de vérifier en vous-mêmes si vous faites ce que vous êtes en train de faire en lui accordant votre pleine attention, ou si vous le faites en tant que moyen pour une fin parce que vous attendez le résultat de ce que vous faites.
- Oprah rajoute qu'elle pense qu'il va y avoir une génération d'enfants qui va grandir avec des parents inconscients. Elle fait ce constat sur ce qu'elle a vécu elle-même. Elle dit en avoir été coupable en s'étant laissée absorbée par l'usage frénétique des téléphones portables sans s'occuper de son entourage. Eckhart découvre ce genre d'attitude et rajoute qu'en agissant de la sorte, nous ne faisons pas l'expérience de la réalité qui se déroule autour de vous ; vous ne faites pas l'expérience de la richesse de la vie autour de vous. Par contre, nous faisons l'expérience d'une abstraction mentale constituée de petites lettres que vous tapez sur votre téléphone pour composer le mail, le SMS que vous allez envoyer. Ce n'est qu'une abstraction mentale. Vous n'êtes même pas en train de communiquer vraiment avec la personne à laquelle vous allez adresser le message, puisque la communication sera relayée plusieurs fois. Vous n'allez envoyer qu'une série de codes.
- Il est maintenant question de parler de trois modalités de l'action éveillée : l'acceptation, le plaisir, l'enthousiasme. Si vous n'avez pas à chaque fois de l'acceptation, du plaisir ou de l'enthousiasme pour ce que vous faites, vous devriez arrêter. Car si vous n'acceptez pas l'instant présent, si vous le vivez sans plaisir, sans enthousiasme, alors, d'une façon ou d'une autre, vous causez de la souffrance. Si vous n'êtes pas aligné sur le moment présent, donc, si votre état intérieur est dysfonctionnel, alors, vous n'êtes pas aligné sur vous-mêmes, vous n'êtes pas aligné sur la vie. C'est un dysfonctionnement complet qui vous fait générer autour

de vous une discordance psychique et vous vous rendez vous-mêmes malheureux. Vous êtes déjà vous-mêmes malheureux. Et le chagrin se répand, parce que quand vous êtes malheureux, vous rendez malheureux les autres autour de vous. Cela se propage comme une maladie.

- Question : cet enseignement interpelle beaucoup de personnes qui le trouvent passionnant et éclairant. Et lorsqu'on se trouve dans un milieu favorable, cela a été accessible. Mais une fois que vous sortez dans le monde réel et que vous êtes vraiment en relation avec les gens, cela devient plus difficile. Vous vous trouvez face à des défis, à des gens qui ne lisent pas ce livre, qui n'essayent pas d'évoluer, de grandir en Conscience. Exemple, d'une personne qui travaille pour un patron très égoïste qui met une forte pression, des exigences irréalistes. La personne s'arrange pour prendre du recul et devenir témoin du jeu des egos, le sien et celui de son patron. Mais cette attitude lui a valu d'être perçue comme une personne laxiste, sans passion, qui se désengage de tout, en comparaison de toutes les autres collègues qui sont si impliquées dans le mélodrame. Elle ressent que son travail pourrait être remis en jeu à cause de cela. D'où la question : si nous sommes dans le processus d'évolution de notre état de Conscience, en s'éloignant de notre ego et en se rapprochant de notre vrai Soi, comment devons-nous faire pour maintenir ce niveau d'élévation ? Vous êtes bien obligé de vivre et de travailler dans le monde réel avec des gens qui sont positionnés dans leur ego et qui ne comprennent pas l'évolution du niveau de Conscience et qui peuvent vous percevoir comme étant faible. Eckhart répond en disant que nous apprenons peu à peu à vivre à partir d'un état de Conscience différent. Maintenant, vous ne pouvez pas vous attendre à être nécessairement un maître lorsque vous rencontrez des gens difficiles et à demeurer désormais pleinement dans l'état de présence. Il s'agit d'un processus progressif où vous amenez la Présence dans votre vie. Et ce faisant, ne choisissez pas au début comme pratique une relation difficile. Laissez pour l'instant cette relation difficile de côté. Vous invitez la Présence dans votre vie en commençant avec des petites choses : à la maison, chaque petit mouvement en préparant le thé, en ouvrant les volets, quand vous vous levez en regardant par la fenêtre, sans aucun jugement, en percevant simplement le jour, les nuages. Autant que possible, amenez la Présence dans votre vie dans des situations simples : quand vous vous installez dans votre voiture, en y entrant, en fermant la porte. Restez calme pendant 20 secondes ou 30 secondes. Ressentez le corps subtil. Il y a beaucoup d'occasions de ce type dans votre quotidien. Quand vous attendez quelque chose ou quelqu'un, relâchez l'attente et soyez complètement là, complètement présent, complètement vigilant, en acceptant pleinement ce moment au lieu d'en désirer un autre. Et peu à peu, le pouvoir de la Présence s'accroît en vous. Et à mesure que le pouvoir de la Présence s'accroît en vous, vous pouvez commencer à l'appliquer à des situations un peu plus difficiles, qui déclencheraient normalement une légère irritation, par exemple. Et là, vous pouvez observer : ah, il y a l'ancienne réaction. Par exemple, vous faites la queue au supermarché et vous voyez l'irritation face à la caissière ou à la personne qui est devant vous. Alors, vous pouvez immédiatement être conscient de la réaction en voyant qu'elle n'a pas de fonction utile. Elle ne fait que me rendre malheureux. Vous pouvez alors lâcher prise et être clair, libre et présent à cet instant même. Vous pouvez aussi voir cette situation difficile comme une situation éphémère, impermanente, qui elle aussi passera. La situation sert pour nous aider à apprendre ce que nous avons à y apprendre ici et maintenant et ensuite ça passera.
- Question : croyez-vous que certaines personnes dans cette vie n'atteindront pas ce niveau de Conscience ? La réponse d'Oprah est de dire que le travail de chacun n'est pas de s'occuper de ce que les autres feront mais de s'occuper de soi-même avec soi-même. Eckhart tient encore à apporter une précision. **Il y a d'un côté le fait d'accroître le pouvoir de la Présence** et vous pouvez continuer à pratiquer même dans des situations difficiles. Cela peut parfois marcher même si le pouvoir de la Présence n'est pas encore très développé. **Et de l'autre**, il convient de garder à l'esprit **ce petit indicateur** à travers la question suivante : "**puis-je accepter ce moment tel qu'il est ?**" Et s'il se présente un moment sous la forme d'une personne odieuse, la question est alors : "**puis-je accepter cette personne odieuse à cet instant ?**". Par ce que, quoi qu'il arrive dans le moment présent, puis-je être l'espace pour cela. Car, si vous pouvez retirer votre ego de ce moment, alors ce moment n'est plus une affaire personnelle, mais tout simplement que ce qu'il est pour ce qu'il est. Donc, nous pouvons voir tous ces petits défis de la vie quotidienne comme des opportunités, des cadeaux pour grandir. Mais plus que cela encore, c'est là le vrai chemin spirituel. Avec la Présence, vous découvrez qui vous êtes, au lieu de vous inquiéter de ce que l'autre fait. Donc, les gens difficiles ou contrôlés par leur ego ont une fonction spirituelle très importante dans ce monde. Pour finir, ils deviendront si malheureux qu'ils iront également au-delà de l'ego. Mais en attendant, ils représentent un matériel pratique pour les autres, car si tout était



toujours merveilleux tout le temps, vous n'aurez aucun moyen de pratiquer, aucune progression possible. C'est une belle façon de voir les choses.

- Oprah pose la question à Eckhart de savoir s'il n'a jamais rencontré des gens odieux dans sa vie et ne ressent-il que de l'amour pour eux ? Il répond qu'il ne ressent pas nécessairement de l'amour pour ces gens. Et il rajoute que la question est de savoir si on est capable de regarder à travers la couverture de l'ego ou du corps fait de souffrances qui peut être très fort. Mais **si on est capable de passer outre**, et cela est très difficile de décrire ce processus, mais quand on ne juge pas la personne, quand on ne la catalogue pas, on sait que cette personne est odieuse, **on sait qu'elle est contrôlée par l'ego, mais on sait également qu'au-delà, il y a un Etre qui est pur, qui est innocent et qui est aussi proche de Dieu que n'importe qui**. Donc, est-il possible de regarder à travers l'ego des gens ? Mais face à de telles personnes, il se peut aussi que vous ayez envie de vous retirer. Et quand c'est possible, c'est souvent la meilleure chose à faire. Par exemple, on peut quitter un travail s'il est malsain. Mais plus l'environnement est malsain, plus on peut développer la Présence et plus on est certain alors de ce qui est à faire. **La conscientisation de ce qu'on a à faire émane d'un endroit paisible dès lors que vous êtes présent**. Ainsi quand vous quittez un emploi, vous ne partez pas en colère. Votre décision émane de la Présence. Vous partez, vous êtes en paix avec tout le monde et vous vous dites : c'est ça. Il y a là du pouvoir mais non de la négativité. C'est donc magnifique quand cela arrive, pouvoir se dire, j'en ai eu assez et que cela vienne de notre raison d'être intérieure. Maintenant, rajoute Eckhart, il peut y avoir des situations que vous êtes forcés d'endurer pour une raison ou une autre. Exemple extrême : vous êtes bloqués dans un ascenseur en panne en présence d'une autre personne qui est odieuse. Oprah ramène la question au quotidien de la vie de tout un chacun qui doit bien continuer à avoir un travail, gagner un salaire pour vous et votre famille ou gérer le fait d'avoir des collègues plus ou moins odieux. Eckhart répond que se pose alors la **question de l'acceptation de ce à quoi nous sommes confrontés, mais sans tomber dans la réaction, ni y résister et de garder à l'esprit que cela aussi passera**.
- Page 301 : « l'enthousiasme est là quand vous prenez un profond plaisir à faire ce que vous faites et que vous avez aussi un but ou un projet. » D'où la question : **comment pouvons-nous avoir des buts ou des projets si nous devons rester toujours dans le moment présent ?** Eckhart répond que **le but ou le projet est déjà à l'intérieur de vous comme si c'était déjà une réalité**. Et en fait, à un certain niveau, c'est déjà une réalité à l'intérieur de vous. Ainsi un but qui est puissant quand vous êtes en contact avec votre propre pouvoir n'est pas un but que vous projetez vous-mêmes mentalement en vous disant : j'aimerais réaliser ceci ou cela pour telle période à venir, ou encore, j'ai besoin de cela, ou encore je veux ceci en vue de me combler moi-même. En faisant ainsi, vous vous escrimez à atteindre tel but. Vous vous perdez vous-mêmes, vous n'êtes pas présent. Mais **si vous réalisez**, quel que soit votre projet, **qu'il est déjà une réalité en vous-mêmes, alors en réalisant le projet, vous avez l'impression d'extérioriser ce qui était déjà là**. Vous le voyez comme étant déjà une réalité et alors, tout ce que vous avez à faire est d'être ouvert à ce mouvement d'énergie qui vient de l'intérieur afin de manifester ce qui était déjà là à un niveau plus profond. Et c'est pourquoi **Jésus a dit : « quand vous demandez quoi que ce soit, croyez que vous l'avez déjà reçu et vous le recevrez. »** Donc, **croire que vous l'avez déjà reçu veut dire que cela doit déjà être une réalité en vous-mêmes ; vous devez en avoir un sentiment fort. Ainsi, vous ne partez pas du manque, de la pénurie, de l'indigence**, car alors il n'y aurait aucun pouvoir derrière votre projet ou votre but. **L'abondance est déjà votre point de départ**. Le but est donc déjà une réalité à l'intérieur et vous vous sentez déjà comme si vous aviez la chose. **C'est déjà une réalité et ce qu'elle vous fait ressentir est l'abondance qui est déjà là dans le moment présent. Alors vous ne vous perdez pas ; vous êtes pleinement là en commençant à répondre à l'impulsion intérieure ; vous le manifestez dans votre vie, dans le moment présent. Ce n'est donc pas une chose future en réalité. C'est un but puissant** quand vous le visualisez, non pas en vue d'accomplir quelque chose dans l'avenir, mais **quand vous le visualisez pour manifester quelque chose qui est déjà en vous**.
- Oprah trouve cette notion à la fois très profonde mais également difficile à comprendre et pouvant être source de confusion pour la plupart des gens. Elle cite l'exemple d'une personne qui a son job alimentaire mais qui veut vraiment et avant tout devenir un acteur dans sa vie. C'est pour elle un but futur. Et donc comment faire pour ne pas maintenir cela en tant que projet pour vous-mêmes ? Eckhart répond que vous pouvez évidemment faire cela. Mais ce que vous visualisez n'est pas vous dans un état futur. **Le pouvoir qui est là à l'intérieur de vous et qui se manifestera à son heure dans le futur est déjà là**. Contactez le ressenti à l'intérieur de vous comme si vous étiez déjà un acteur qui a du succès. Et d'où vient le pouvoir par lequel vous pouvez faire une différence dans la vie des gens en faisant quelque chose comme cela ? Où réside ce pouvoir ?

Et donc, plutôt que de dire "je veux devenir un grand acteur", dites "comment utiliser ce talent pour manifester les choses afin de me permettre de me sentir un grand acteur ?" **Donc, comme c'est déjà une réalité en vous, vous pouvez poser des actes en vue de sa réalisation. Mais cela repose sur l'abondance et non pas sur le manque. L'erreur consiste à ne pas trouver le lieu du pouvoir qui est dans le moment présent et à croire que quelque chose d'autre, quelque chose qui n'est pas dans le moment présent va vous amener dans le lieu du pouvoir.**

- Oprah résume ainsi : peu importe **votre but ou votre projet**, cela doit venir de l'Être, de la Conscience. Alors, si cela vient du lieu de l'Être ou de la Conscience **et non pas comme un but extérieur que vous avez pour vous-mêmes**, alors cela vient dans le monde à travers vous plutôt que de votre désir de saisir quelque chose du monde en disant : "c'est ce que je veux pour moi". Cela vient de l'intérieur de vous. Il y a là un sentiment qui vient de la Conscience en vous. L'Être de vous-mêmes qui dit : "c'est ce que j'ai maintenant besoin de faire." **Et l'important n'est pas ce que vous faites, mais comment vous le faites.** Et ce que vous faites n'a pas d'importance. Tout ce que vous faites doit être nourri par la Conscience ou l'Esprit de Dieu. Autrement cela n'a pas une vraie signification dans votre vie. **Et le lieu du pouvoir est dans le moment présent.** La chose fondamentale est que vous ne pouvez contacter ce pouvoir que dans le moment présent.
- Eckhart rajoute que **même si la vie vous donne à faire en ce moment quelque chose qui ne semble pas faire partie de ce que vous envisagez, il vous faut continuer d'honorer pleinement ce que vous faites dans l'instant.** Parce que d'une manière ou d'une autre, quelque chose peut arriver là et ce que vous faites dans l'instant peut en faire partie. Chaque pas vous amène dans la direction. **Ce sont les moyens et non la fin qui comptent.**
- Tout revient toujours à ce même point : **l'Être, le Saint Esprit, l'esprit de Dieu.** Et **quand vous amenez cela dans votre vie, il nourrit tout ce que vous faites.** **Alors, l'impulsion évolutive de l'univers jaillit pour vous rencontrer.** Donc, il y a une question simple à se poser : **"suis-je OK avec le moment présent ?"** **Il vous faut être profondément OK avec le moment présent si vous voulez trouver le pouvoir du moment présent, lequel est votre propre pouvoir, le pouvoir de l'univers, le pouvoir de Dieu.** Si je ne suis pas OK avec le moment présent, par exemple, je travaille ici mais je voudrais être ailleurs, alors là vous n'êtes pas doté de pouvoir. Vous pouvez être investi de pouvoir par exemple en travaillant dans un restaurant et le but de cette personne est alors de propager la Présence à travers tout ce qu'elle fait et ceci au bénéfice des gens qu'elle rencontre là et cela est magnifique. **Tout ce que vous faites, où que vous le fassiez, peut avoir une profonde signification et raison d'être en elle-même et le reste du monde si vous y amenez la Présence.** Et nous en avons tous déjà fait l'expérience en rencontrant telle ou telle personne.
- Une personne demande à Eckhart de commenter cette citation d'un philosophe : « le tabou le plus fort de tous les tabous connus est celui contre le fait de connaître ce que vous êtes réellement derrière le masque de votre ego apparemment séparé, indépendant et isolé. » Eckhart répond que l'on n'appelle pas cela un tabou. Notre civilisation ignore cette dimension. Dans une large mesure, notre civilisation continue d'être dirigée par l'ego. Et l'ego ne veut rien savoir de la dimension plus profonde de l'esprit. Il se sent menacé par cela. L'ego aime peut-être avoir une idéologie et la qualifier de spirituelle avec un système de croyances rigides qu'il dit spirituel et auquel il s'identifie. Il déclare comme ennemis ou comme étant néfastes, les gens qui sont en désaccord avec son système de croyances. L'ego se sent donc menacé par la dimension spirituelle qui habite l'être humain. Et inconsciemment il fera n'importe quoi pour saboter l'avènement de la dimension spirituelle dans notre culture, dans la civilisation et chez les êtres humains. Vous voyez donc ces réactions inconscientes. Eckhart cite le cas de personnes qui disent que ce qu'il fait est néfaste. Ce sont là des réactions inconscientes de l'ego pour se protéger lui-même. Il n'y a pas de loi contre la spiritualité, mais le tabou est implicite. Il est sous la surface des choses et a été créé par les civilisations égotiques que nous habitons.
- Question : « pouvez-vous clarifier la qualité de votre enseignement. Le considérez-vous comme religieux ? » Eckhart répond : certainement pas. Ce n'est pas une religion. C'est spirituel. Cela veut dire que la vérité de cet enseignement est applicable à toute religion ou en l'absence de religion. **L'enseignement est spirituel en essence.** Il n'est pas basé sur des systèmes de croyances. Il n'est pas basé sur des pensées. **Il est basé sur le fait de devenir présent, calme, silencieux.** Et que vous soyez musulman, chrétien, bouddhiste ou athée, vous pouvez l'appliquer dans votre vie. La transformation de la Conscience **ne dépend pas de votre système de croyances.** Mais il est bien sûr possible, si vous avez un système de croyances rigides, qu'il puisse empêcher la transformation, qu'il puisse même la saboter. Mais la transformation ne dépend pas de quelque système de

croyances que vous pouvez avoir. Certains systèmes de croyance sont si rigides qu'ils peuvent constituer un obstacle.

- Oprah pose la question : « Que répondre aux gens qui disent que ce que vous avez écrit est néfaste ? » Eckhart commence sa réponse en disant qu'il est probable que la plupart de ces gens n'ont jamais regardé le livre parce que s'ils lisaient vraiment quelques pages du livre, ils verraient qu'il n'y a absolument rien qui puisse être interprété comme néfaste.
- Page 12 : « la peur, la cupidité, la soif de pouvoir ne constituent pas le dysfonctionnement mais elles sont engendrées par ce dysfonctionnement. Ce dernier est une illusion collective profondément enracinée dans l'esprit de chaque être humain. »
- Question : « J'ai travaillé sur le concept "cela aussi passera" et l'auditrice dit que cela est plus facile d'accepter cela dans sa propre situation de vie que pour la situation de vie du monde. Par exemple, elle dit tolérer difficilement que des adolescents se battent entre eux et se filment pour en faire des vidéos sur internet. Elle ne peut excuser que des filles de treize ans soient mariées à des hommes plus âgés. Elle ne peut accepter que des êtres humains soient torturés et tués à cause de la religion, d'une nationalité ou d'une couleur de peau. Pourquoi est tellement plus facile d'accepter sa vie que le reste du monde ? Pourquoi je n'arrive pas à laisser tomber cette colère mondiale ? » Eckhart demande à l'auditrice si dans sa vie elle a déjà fait passer sur des gens autour d'elle la colère qu'elle éprouve personnellement ? L'auditrice répond que c'est très rarement qu'elle se met en colère contre quelqu'un d'autre. Ça arrive encore avec ses enfants et cela vient du fait qu'ils grandissent. Elle est capable de voir pourquoi ils font ce qu'ils font et d'avoir de la compassion pour eux. C'est juste à une échelle plus large qu'elle ressent le problème. Eckhart relève le mot 'compassion' qui est un mot important. Il relève aussi le mot 'excusez' qui a été dit dans la question et qui dans l'esprit de l'auditrice pourrait être synonyme 'd'accepter'. **Excusez signifie être OK avec tel ou tel comportement et l'acceptation ça n'est pas cela. L'acceptation consiste simplement à voir ce qui est et à dire "c'est ce qui est dans l'instant". C'est ce que ces humains font dans l'instant ; c'est ce qui est. Et peu importe ce que vous en pensez, comment vous allez juger cela. Vous ne pouvez pas discuter le fait que c'est ce qui est. Et c'est tout ce qu'est l'acceptation. Elle ne signifie pas que c'est OK, que vous excusiez, que vous dites qu'il n'y a pas de mal à cela. C'est à en venir à une acceptation intérieure de l'état d'être, de la vie, de l'instant. Vous pouvez alors voir une fois que vous acceptez ce qui est. Vous voyez également oui que c'est une folie. Vous pouvez accéder à un lieu de compassion en voyant que tous ces gens sont inconscients. Ils ne savent pas ce qu'ils font. Vous pouvez alors voir le mal qui continue de se produire sur la planète, à savoir la souffrance que des humains infligent à d'autres humains, à d'autres formes de vie, à la planète elle-même, à la nature. Et vous pouvez voir toutes ces choses comme des manifestations de l'ignorance, de l'ignorance spirituelle, de l'inconscience, de l'ego, de l'ego collectif. Et donc une fois que vous voyez cela, vous pouvez accéder à un espace de compassion pour ces gens qui continuent d'être contrôlés par l'ego et agissent de façon inconsciente.**
- Oprah rajoute en citant cette formule sur l'acceptation : **"changer les choses que vous pouvez et avoir la sagesse d'accepter celles que nous ne pouvons changer"**. Puis elle rappelle ceci : on change le monde en commençant par se changer d'abord soi-même. Et puisque nous mettons tous de l'énergie dans le monde, on élève le niveau de Conscience quand nous amenons de la Conscience et de la Présence à tout ce que nous faisons. Eckhart rajoute que sur un plan invisible, nous sommes reliés à tous les humains. Et toute l'énergie que vous déployez contribue à cette vibration particulière du champ collectif d'énergie de l'humanité. Et donc, si c'est de la colère que vous émettez, elle se connecte à toute la colère collective qui circule autour de la planète et qui est immense. Elle s'y connecte et aussi, elle la nourrit.
- Oprah rajoute que pour chacun d'entre nous, il nous est demandé ce que nous pouvons accomplir et pas plus. Elle dit ressentir cela chaque fois qu'elle va en Afrique où c'est facile d'être submergé par tous les énormes problèmes rencontrés dans ce continent. Et alors la chose à faire est de se focaliser sur ce que nous pouvons changer et le faire aussi bien que nous le pouvons. Ça peut être une petite chose, quelque chose qui peut sembler insignifiant mais qui peut produire un changement. Tout est important en fonction de la Présence que vous y apportez.
- L'auditrice témoigne ensuite de grands changements qui se sont passés dans sa vie depuis la lecture du livre Nouvelle terre et qu'elle ne comprenait pas. Elle a quitté un travail qui n'était pas très bon pour elle et a pu ainsi passer plus de temps avec sa grand-mère. Et toutes les deux ont pu se préparer pour le départ (décès) de

la grand-mère. Elle a arrêté de fumer, a commencé à courir, elle mange de la nourriture saine, à tel point qu'elle dit ne plus savoir qui elle est.

- Oprah revient sur les propos précédents d'Eckhart et rajoute : accepter ce qui se passe dans le monde n'est pas la même chose que de l'excuser.
- Question d'une nouvelle auditrice qui commence par citer une phrase de la Bible : « il est plus facile pour un chameau de passer par le chas d'une aiguille que pour un riche d'entrer au royaume de Cieux. » Elle dit voir le riche comme quelqu'un plein d'ego et de mental qui ne peut jamais accéder à la Conscience. Et cela la concerne, car elle dit avoir un mental très fort et actif et dit que c'est là son plus grand capital tout en étant aussi son talon d'Achille. Quand elle arrive à atteindre un lieu de paix ou d'éveil, son mental veut participer ; il veut s'approprier l'expérience. Et à un certain point, il réussit toujours à donner une forme à l'expérience, à en faire un concept en essayant de la comprendre, de la relier à des expériences passées. Elle rappelle les propos d'Eckhart sur la question de l'espace entre l'ego et la Conscience et dit avoir besoin de développer cet espace. Mais elle ressent aussi le besoin de pouvoir revenir à son mental et dit que c'est très difficile parce que son mental est aussi très rusé et la dupe en faisant croire qu'elle est dans cet espace. Donc, comment faire, comment sortir de ce dilemme ?
- Eckhart répond : le mental ne peut pas reconnaître cet espace. Il ne connaît rien à ce sujet. Ça n'a pour lui aucun sens. Mais d'après ce que vous dites, je vois que vous êtes déjà capable d'entrer dans cet espace. Pendant combien de temps ? Cela n'a pas d'importance. Mais vous êtes déjà capable d'avoir cet espace intérieur de quiétude et votre mental le nie presque. Il résiste, certainement. Donc, tout d'abord, **la reconnaissance** que **la chose la plus importante** qui **est la première désidentification du processus mental** c'est déjà produite à l'intérieur de vous. Cette première désidentification du mental et la rencontre avec cette dimension de la Présence ou de la quiétude à l'intérieur de vous, cela s'est déjà produit. Maintenant cela ne convient pas au mental. Il ne veut pas aller là. Il porte des jugements. Il déclare qu'il faut qu'il interprète tout ça. Tout ce dont vous avez besoin pour être là, au lieu de combattre le mental ou les processus de la pensée, c'est reconnaître les pensées qui émergent comme telles, comme seulement des pensées. Et c'est à partir de cet espace intérieur de la quiétude ou de la grandeur en vous que vous pouvez reconnaître les pensées qui surgissent en proclamant ceci ou cela au sujet de la quiétude. Vous reconnaissez qu'il ne s'agit que d'une pensée. Et quand vous reconnaissez une pensée comme n'étant rien d'autre qu'une pensée, elle n'a plus ce pouvoir de capter complètement votre attention. Le problème n'est donc pas que votre mental soit très développé. Ça peut être bien utile à certains égards si vous n'êtes pas identifié à lui. Vous pouvez utiliser votre mental très développé en faveur de la Conscience, en faveur de l'Esprit et c'est très bien. Mais ce faisant, vous n'êtes pas captivée par chaque pensée qui surgit, ni ne la combattez en disant : va-t-en, je veux être silencieuse. Cela ne marche pas non plus. En le voyant comme une menace, vous lui donnez du pouvoir. Vous reconnaissez le mental en tant que mental. Vous reconnaissez la pensée en tant que pensée. Vous pouvez alors choisir d'être présente en vous promenant dans la nature par exemple, ou en étant assise seule avec vous, vous choisissez d'être présente et vous remarquez alors que le mental essaye de prendre la place de temps en temps pour faire ou dire quelque chose à son sujet ou encore pour dire que vous devriez penser à quelque chose de bien plus important. Vous pouvez alors reconnaître chaque pensée comme une nouvelle pensée qui arrive. Vous pouvez même dire : ah, voici une nouvelle pensée ! Puis vous redevenez tranquille. Ainsi, à chaque pensée qui survient, vous ne donnez pas une importance telle qu'elle puisse vous attirer. C'est ce que veut faire le mental. Il veut toute votre attention parce qu'il a eu toute votre attention depuis si longtemps. C'est donc un schéma mental habituel. Il veut prendre toute votre attention et tout ce que vous faites est de la lui retirer. Voilà le processus. **Le mental n'est pas un ennemi. Vous ne vainquez jamais le mental si vous en faisiez un ennemi.** Le mental ressemble à un petit enfant agité, pourrait-on dire. Ou encore, il ressemble à un jeune chien fou. Vous pouvez vous dire alors : oh, ça n'est rien, ça n'est pas une grosse affaire.
- Et Oprah de rajouter : en agissant de la sorte, nous devenons de plus en plus conscient de notre Conscience. Et alors vous voyez quand les pensées sont juste en train de tourner, de jouer dans votre esprit. Elle témoigne qu'après les dix semaines passées avec Eckhart à animer cette émission, elle est devenue plus habile avec les pensées. Quand elles arrivent, elle se dit qu'elle pensera à cela plus tard parce qu'il y a ici le moment présent. Elle veut être présente à ce qui se passe maintenant. Donc elle gèrera cela plus tard quand elle choisira de consacrer du temps à cette chose particulière au lieu de laisser ses pensées diriger tout le temps. Elle dit avoir mis du temps à garder les pensées à distance et les regarder juste pour ce qu'elles sont et les voir se

succéder. **L'effort est donc juste de se maintenir dans le moment présent.** Elle dit que son mantra est : soit ici et maintenant, soit ici et maintenant, etc.

- Retour sur le sujet vu au paragraphe précédent sur l'alignement de la raison d'être extérieure sur la raison d'être intérieure. « **La raison d'être intérieure doit entretenir la raison d'être extérieure. Autrement, au bout du compte, ça ne marchera pas pour nous. L'alignement de notre raison d'être extérieure sur notre raison d'être intérieure s'appelle l'action éveillée. Cette action éveillée est la prochaine étape dans l'évolution de la Conscience sur notre planète. Il y a trois modalités de l'action éveillée : l'acceptation, le plaisir et l'enthousiasme.** » Page 295 : « Chacune d'elles correspond à une fréquence vibratoire précise de la Conscience. Vous devez faire preuve de vigilance afin de vous assurer que l'une d'entre elles est en fonction chaque fois que vous faites quelque chose. **Voici la clé : qu'il s'agisse du geste le plus simple ou de l'action la plus complexe, si vous n'êtes pas dans l'acceptation, le plaisir ou l'enthousiasme, observez bien et vous constaterez que vous créez de la souffrance pour vous et pour les autres.** Expliquons maintenant ces trois modalités.
- **L'acceptation** ne signifie pas excuser. Ça **signifie que j'accepte ce moment pour ce qu'il est.** Et alors que vous accomplissez quelque chose, vous serez étonné si vous devenez conscient de cela. Et observez les gens autour de vous. Combien d'entre eux sont constamment dans un état de dysharmonie parce qu'ils ne peuvent être dans l'acceptation ou le plaisir ou l'enthousiasme concernant ce qu'ils font. Oprah cite ici l'exemple du livre qui relate le fait de devoir changer une roue crevée. Vous n'avez pas forcément à apprécier de faire telle ou telle chose mais au moins d'accepter de le faire. Vous aurez alors une bien plus belle expérience au lieu la maudire. Il s'agit de vérifier à l'intérieur de vous l'état de Conscience que vous mettez dans votre action quoi que vous fassiez. Quel est cet état ? Dans quel état est-ce que je me trouve ? Souvent, vous réaliserez que vous êtes dans un état de déni du moment présent. **L'acceptation c'est : voilà ce qui est et c'est ce que j'ai à faire dans l'instant.** Donc, autant que je le fasse sans résistance. Et c'est la même chose pour toutes les situations : changer un pneu crevé ou avoir affaire à un patron odieux. C'est ce qui est. Et comme je ne changerai pas ça, trouvons comment gérer la situation. Se poser la question : à cet instant, suis-je capable d'accepter cela ? Est-ce que je mets de l'acceptation là-dedans ?
- Parlons maintenant du cas où nous sommes en train d'accomplir une tâche. Quel est le problème, quelle est l'énergie qui imprègne le faire ? Est-ce l'énergie du déni, de la négativité ? Et quand vous avez développé un peu de sensibilité, vous pouvez très aisément dire, en observant les autres, si l'énergie qui circule à travers ce qu'ils font est contaminée par la négativité ou si c'est davantage la Présence ou la Conscience qui circule. La différence qualitative est énorme. Référence à l'exemple déjà cité du serveur de restaurant : comment est-ce qu'il pose l'assiette sur la table. Son travail est-il simplement un gagne-pain ou est-il en train d'honorer l'instant présent ? Et en honorant ce moment, il vous honore. Il honore la Vie. Et quelque chose passe dans le simple geste de poser l'assiette sur la table, pour revenir à cet exemple. Cela change aussi tout l'environnement autour de lui.
- Oprah cite maintenant une expérience récente. Un matin, alors que son emploi du temps était très rempli, elle s'est vite retrouvée épuisée puis très contrariée avec elle-même car elle n'a pas su bien gérer son emploi du temps. Elle a réalisé alors qu'elle devait changer de fréquence si elle voulait pouvoir changer la perception de sa journée à venir. Elle commençait à s'énerver, à chercher quelqu'un à qui s'en prendre. Elle a réalisé qu'elle allait affecter négativement tout ce qu'elle ferait ce jour-là, qu'elle allait gâcher toute sa journée. Donc, elle s'est isolée dans son bureau, seule avec elle-même, jusqu'à ce qu'elle puisse modifier son attitude intérieure. Elle accepte le fait de ne pas s'être mieux occupée d'elle, de ne pas s'être mieux organisée, d'avoir un emploi du temps maintenant surchargé. C'est maintenant ce qui est. Mais comment aller de l'avant en faisant de son mieux avec ce contexte ?
- Eckhart répond qu'elle a bien fait de changer son attitude intérieure, car sinon, tout ce qu'elle aurait fait ce jour-là n'aurait pas été vraiment réussi, parce que la réussite dépend de l'énergie qui imprègne ce que vous faites. Et vous affectez également les autres avec cela.
- Oprah reprend alors ces propos : c'est donc pour cela que vous devez changer la modalité. Si vous n'êtes pas dans l'acceptation, le plaisir ou l'enthousiasme, vous devez arrêter ce que vous êtes en train de faire et **travailler sur le fait de changer votre humeur avant de faire quoi que ce soit.** Eckhart répond : oui, **d'abord accepter ce que vous faites, ce qui est le premier point. Ou bien, ne le faites pas, retirez-vous, mais surtout, ne contribuez pas à la propagation de l'énergie négative ou de la souffrance dans ce monde. Si au contraire vous insistez à faire cela, même si vous n'en avez pas envie, sachez que vous**

choisissez de créer du malheur pour vous-même et pour autrui. En sachant que tel est votre choix, cela pourrait changer bien des choses parce qu'en fait vous générez du malheur pour vous-même et pour autrui, par voie de conséquence, cela vous demande d'être inconscient.

Mais en rendant conscient ce processus et en réalisant qu'à cet instant, en résistant à ce que je fais, ce que je fais en réalité c'est de créer de la souffrance et probablement tout autant aux gens autour de moi. Et la raison pour laquelle vous en êtes arrivé à accepter vient de l'énergie que vous y amenez maintenant.

- **La modalité suivante pour s'éveiller est le plaisir.** C'est un cran au dessus de l'acceptation en tant que fréquence vibratoire différente. Le plaisir est une fréquence vibratoire plus élevée. Les choses sont plus faciles à faire lorsqu'on est dans le plaisir. On pourrait presque dire qu'on les fait naturellement quand il y a le plaisir.
- Page 297 : « **Sur la Nouvelle Terre, le plaisir remplacera le désir comme force de motivation.** » Sur le plan collectif sera prendra un certain temps. Mais sur le plan individuel sera est déjà de l'ordre du possible. **Vous faites les choses parce que vous avez plaisir à les faire et non pour avoir toujours plus, ce toujours plus qui en fin de compte vous laisse avec un vide.** En essayant de combler votre vie avec des choses, vous finissez par vous retrouver dans un espace vide et vous vous sentez complètement insatisfait. Et **le désir est donc la chose habituelle qui se manifeste qui provient de l'état égotique de rareté ou de manque qui est toujours concerné quand l'ego prédomine.** C'est l'ancienne énergie du désir, l'attente sous-jacente qui s'exprime par le besoin de cela pour me combler, pour me satisfaire, ou j'ai besoin de réaliser ceci pour être pleinement moi-même. Ça devient **très stressant** parce que **vous essayez d'atteindre quelque chose, toujours en essayant de fuir le moment présent pour une promesse de satisfaction plus grande dans le futur.** Or le moment suivant jamais ne vient, car dès qu'il est là, c'est à nouveau le moment présent, ce même moment que vous vouliez fuir. C'est insensé, mais c'est normal avec ce genre de comportement. **Le plaisir amène un énorme pouvoir renforcé à ce que vous faites et il le pénètre. C'est le début de la créativité qui en résulte.**
- « **Quand le pouvoir créatif de l'univers devient conscient de lui-même, il se manifeste sous la forme de la Joie. Point besoin d'attendre que quelque chose de significatif se produise dans votre vie pour prendre plaisir à ce que vous faites. Il y a plus de sens dans la Joie que ce dont vous n'aurez jamais besoin. Le syndrome qui veut que l'on attende pour vivre est une illusion des états d'inconscience.** » C'est important parce que beaucoup de monde est piégé dans cette illusion. Les gens attendent que quelque chose arrive dans leur vie pour leur procurer enfin de la joie ou une sensation de vitalité.
- Page 298 : « **La Joie ne vient pas de ce que vous faites. Elle passe dans ce que vous faites et par conséquent rayonne dans le monde du plus profond de vous. Cette fausse perception est normale, mais elle est également dangereuse parce qu'elle créé la croyance que la joie est quelque chose que l'on retire d'une activité ou d'une chose. Question de Oprah : mais les gens ne font-ils pas des choses qui leur apportent du plaisir ? Eckhart répond : c'est ce qu'on pourrait dire. Mais il s'agit là du même processus dont nous venons de parler concernant la manifestation d'une chose à partir de l'intérieur. Le plaisir se trouve là, à l'intérieur. Il émane de l'abondance de la Vie que vous ressentez déjà en vous en cet instant. La Joie est en vous et elle se propage.** Elle touche tout le monde, même par le biais des caméras (pour les gens distants de l'évènement). En ressentant la Joie à l'intérieur de soi, on ressent sa propre joie et non la joie de l'autre parce que la Joie est UNE. **En fait, il n'y a pas MA Joie, il y a simplement LA Joie.**
- Reprise de la citation précédente du livre « **Cette fausse perception est normale, mais elle est également dangereuse parce qu'elle créé la croyance que la joie est quelque chose que l'on retire d'une activité ou d'une chose. Après vous cherchez à ce que le monde vous apporte la joie, le bonheur. Mais le monde ne peut vous apporter cela. C'est pour cette raison que beaucoup de gens vivent constamment dans la frustration, car le monde ne peut leur donner ce dont ils estiment avoir besoin. Vous prendrez plaisir à n'importe quelle activité à laquelle vous serez totalement présent, à n'importe quelle activité ne représentant pas seulement un moyen pour arriver à une fin. Ce n'est pas le geste que vous posez auquel vous prenez plaisir, mais le profond sentiment de vitalité qui l'anime et qui ne fait qu'UN avec ce que vous êtes.** » La définition habituelle du plaisir n'est pas celle-là. Le plaisir est généralement envisagé comme étant la sensation que donne un objet qui vient de l'extérieur de soi.
- **Lorsque vous prenez plaisir à faire quelque chose, vous faites réellement l'expérience de la Joie de l'Etre dans son aspect dynamique.** C'est pour cette raison que tout ce que vous prenez plaisir à faire vous branche sur le pouvoir sous-jacent à toute création. Oprah pose alors la question sur les gens qui prennent plaisir à jouer de l'argent. Eckhart répond qu'il s'agit là du plaisir retiré des choses extérieures. Le pouvoir de la

création ne soutient pas cela. Nous appelons ça "plaisir", mais il n'y a pas là de vraie Joie. C'est être dépendant d'un plaisir, de quelque chose d'extérieur qui nourrit l'ego ou le corps de souffrance.

- Témoignage d'une personne qui est très émue de voir les choses se mettre en place toutes seules. Elle s'est portée volontaire pour œuvrer dans une ONG et tout se met en place avec facilité et sans qu'elle en ait à s'en inquiéter. Elle trouve cela très puissant. Oprah répond que l'auditrice est dans une situation où ce n'est pas la peine de remettre en question les choses qui se mettent en place, car c'est ce qui est supposé se produire. Et d'une façon plus générale, c'est ce qui se passe quand vous devenez plus conscient. Quand vous devenez plus conscient, vous devenez alors assez conscient pour voir les choses qui se mettent en place. Alors que quand vous avancez dans le monde inconsciemment, vous ne pouvez même pas voir les choses qui s'ajustent. Vous n'êtes pas disponible pour être témoin de l'alignement. Et donc, plus **vous vous éveillez, plus les choses s'ajustent**. Vous évoluez, vous avancez avec le flot de votre vie. Lorsque vous vous éveillez, les choses commencent à s'écouler dans la vie d'une façon différente. C'est ce qui est supposé se produire. Il y a des évènements, des rencontres que l'on croit fortuites. Mais les choses s'ajustent.
- Eckhart commente : il faut que vous soyez là pour que les choses arrivent. **Il faut que vous soyez là dans le moment présent de sorte que la Vie puisse travailler pour vous**. Si vous niez la Vie en niant le moment présent, la Vie ne peut pas œuvrer. C'est comme quand les volets sont fermés, le soleil ne peut pas rentrer. Le soleil n'en est pas affecté. Mais pourquoi ne pas ouvrir les volets et laisser le soleil rentrer ? **Il y a une chose étrange quand vous ne reniez plus le moment présent, non seulement vous voyez que tout se synchronise pour vous aider, mais aussi, il y a plus de choses qui arrivent dans votre vie, pour plus d'aide encore**. C'est l'impulsion évolutive de l'univers, dont nous avons déjà parlé, qui se lève pour vous rencontrer, pour plus d'aide encore. Et c'est merveilleux quand cela arrive. **Cela ne veut pas dire que vous ne serez plus jamais confronté à des défis**. Il vous faut adopter une certaine ligne de conduite, s'il vous faut aller d'un point à un autre en demeurant bien sûr conscient qu'il n'y a rien de plus important que chaque pas, chaque action de l'instant. Vous aurez toujours à faire tout le parcours. Mais cela limite bien la peur, parce que vous savez que vous pouvez toujours amener de la Présence à chaque instant et que vous serez OK. Et **dès que vous êtes confronté à un défi, n'y résistez pas, mais venez-en directement à l'acceptation de la nouvelle situation et voyez alors comment très souvent elle se transforme et devient même utile**. C'est comparable à ce que fait un maître en arts martiaux qui s'appuie toujours sur l'énergie adverse. Il ne se bat pas contre elle. Il utilise l'énergie de l'adversaire ; il la pénètre ; il gagne en ne produisant pas d'effort face à l'énergie qui lui arrive, en s'abandonnant à l'énergie qui vient.
- Oprah pose la question de son âge à Eckhart qui répond : « ce corps à 60 ans ». Oprah demande alors pourquoi avoir répondu en parlant de son corps ? Eckhart répond que si l'on regarde à l'intérieur, personne ne ressent son âge. Ce n'est que si vous vous identifiez à votre corps que vous croyez avoir un certain âge. La Conscience que vous avez n'a pas d'âge. Et par rapport au corps, il rajoute que si l'on n'accumule pas trop de passé à l'intérieur de soi, le processus de vieillissement ralentit de beaucoup. Il a pu le constater pour lui comme chez d'autres personnes. Si on n'accumule pas trop de passé à l'intérieur de sa psyché, donc, si on ne s'accroche pas au passé, si on ne s'identifie pas à lui, ce qui signifie porter le poids du passé, donc si on lâche prise avec ce passé et qu'on se concentre sur le moment présent, alors le processus de vieillissement ralentit de façon considérable.
- Question : « quand je vais me coucher et que je me sens éveillée et consciente, pourquoi est-ce que je fais encore des cauchemars et ai-je encore un ego quand je dors ? Eckhart répond qu'il y a des rêves qui relèvent d'un processus impliquant des choses qui n'ont pas été confrontées complètement pendant la journée. Toutes sortes de rêves sont donc des rêves d'intégration. Il y a d'autres rêves qui font remonter d'autres énergies. Le corps de souffrance peut se manifester dans un rêve. L'ego peut se retrouver dans un rêve, parce que normalement dans un rêve on n'est pas conscient que l'on rêve. Toutefois, dans des circonstances exceptionnelles on peut être conscient. Il est tout à fait possible que le corps de souffrance se manifeste parfois dans un rêve et le personnage qui se présente est probablement un aspect de votre ego. Dans vos rêves, vous êtes bien sûr complètement identifié à ce qui s'y découle et il y a généralement absence de l'espace conscient où vous savez que vous êtes seulement un personnage du rêve. Mais vous pouvez avoir cette conscience dans votre vie quotidienne. Et c'est justement tout ce dont il est question ici : vivre d'une manière telle que nous en ayons une dimension dans notre vie. A l'arrière plan de votre vie il y a toujours la Présence consciente. De là vous êtes conscient de ce que vous faites, de ce que dit votre mental. Et dans les rêves, cela

fait défaut ; vous n'avez pas ce niveau de conscience. A moins que dans votre rêve, vous ayez conscience que vous êtes en train de rêver.

- Page 282 : « **chaque nuit, sans le savoir, vous retournez vers la Source manifestée de toute vie lorsque vous plongez dans la phase profonde et sans rêve du sommeil pour vous réveiller le lendemain rafraîchi.** » Il précise que le sommeil comporte une phase de rêve pendant laquelle vous allez par intermittences et il y a la phase de sommeil profond sans rêve. Donc pendant le sommeil sans rêve, vous êtes revenu ici à la source de l'énergie. **Ce que vous faites avant de dormir est vraiment important.** Disons les dernières vingt minutes environ. Il est important qu'avant de s'endormir, il puisse y avoir un espace sans mot. **La meilleure façon de s'endormir, la plus puissante, la plus utile, c'est de s'allonger sur le dos, bien à plat, les bras étendus. Vous portez alors votre attention sur le champ d'énergie intérieur du corps et vous ressentez sa vitalité des doigts de pieds au sommet de la tête, en ressentant toute l'énergie du corps comme étant un seul champ d'énergie.** Oprah témoigne en disant qu'en procédant ainsi, cela l'a beaucoup aidée à mieux dormir et rajoute à l'attention de l'auditrice que le fait **d'être plus présente à chaque moment de la journée avec tout ce que vous faites dans la vie permettra de ne pas avoir à gérer dans les rêves ce qu'elle n'a pas géré dans la journée.** Car les rêves sont souvent la manifestation du subconscient qui essaye de résoudre des choses que l'on n'a pas résolu complètement dans la journée. Et donc encore une fois, la réponse est : **être présent en gérant tout ce qui a besoin d'être géré dans le moment présent de telle façon que ça ne revienne pas à vous plus tard dans vos rêves.** Et par exemple, si dans la journée on a regardé une émission de télévision avec des images particulièrement perturbatrices, plutôt que de renier ces images, essayer de les recevoir, de les accepter et les gérer avec votre esprit de telle façon à ce qu'elles ne reviennent pas vous effrayer ou vous déranger plus tard dans un rêve. Donc, essayer de gérer tout ce qui pourrait être dérangeant au moment où ça arrive pour ne pas avoir à le traiter plus tard.
- Eckhart rajoute à propos des rêves qu'il peut arriver à l'occasion que nous fassions des rêves plus profonds, mais qui se manifestent plus rarement, au cours desquels nous pouvons avoir un aperçu de quelque chose qu'on avait pas vu jusque-là, une prise de conscience soudaine, ou certaines images avec une signification symbolique reliées à sa vie et qui nous disent quelque chose. C'est beau quand cela se produit.
- **L'enthousiasme est la troisième et dernière modalité pour s'éveiller.** A chaque fois que vous êtes enthousiaste, il y a quelque chose de plus qui entre en jeu, il y a la création un champ d'énergie qui est plus grand que vous. **C'est particulièrement une énergie créatrice,** une énergie qui apporte quelque chose dans ce monde. Elle n'est pas une énergie d'une fréquence plus élevée que le plaisir ; **c'est une énergie d'une fréquence plus puissante** parce que **le mouvement d'extériorisation est connecté à la Source.** Ce n'est pas un enthousiasme qui n'est pas juste un enthousiasme extérieur, mais un enthousiasme qui vient de la Conscience. Pour prendre un exemple, ça n'a rien à voir avec l'enthousiasme des supporters qui soutiennent leur équipe de football. Ça c'est de l'**excitation.** L'ego recherche parfois de tels états d'excitation comme **produits de substitution à l'Être.** On n'est pas en contact avec l'Être ; l'ego recherche alors des compensations et l'excitation en est un exemple. L'excitation peut être recherchée à travers les médias, les films de violence ou toute autre chose. **Il n'y a pas de frontière claire entre les trois modalités que sont l'acceptation, le plaisir et l'enthousiasme.** Parfois, l'acceptation se transforme soudainement en plaisir et le plaisir en **enthousiasme.** Admettons que vous fassiez quelque chose qui vous déplaît fortement jusque-là et que vous réalisez tout d'un coup : OK, il y a en moi du rejet et du déni ; voyons si je peux simplement accepter d'avoir à faire cela dans l'instant ? Donc **vous mettez de l'acceptation dans la chose et ce faisant, vous vous mettez vraiment à apprécier ce que vous faites, à avoir du plaisir.**
- Question : « L'acceptation semble être un état passif. L'auditrice dit qu'elle a un gros problème avec cela. Parfois, elle ressent qu'elle accepte de plus en plus ce qui est dans sa vie. Mais des fois, elle ressent qu'elle doit être proactive et qu'elle doit faire quelque chose. En même temps elle sait qu'elle doit avoir du recul et être consciente, être dans le moment présent. Et cela crée encore plus de stress, du genre : je n'y arrive pas, je le fais de travers et je me sens comme une perdante parfois ; je ressens que je n'y arrive pas. Comment puis-je me débarrasser de ça, de cette culpabilité de : tu devrais mieux le faire ? » Eckhart commence par répondre en posant une question à l'auditrice : quand vous êtes dans l'acceptation, vous croyez que vous n'agissez plus beaucoup, que vous ne pouvez plus agir de façon efficace. Est-ce ce que vous croyez ? L'auditrice répond par l'affirmative. Eckhart répond que c'est une perception erronée de ce qu'est l'acceptation. Nous avons bien précisé **qu'il s'agit d'amener de l'acceptation dans ce que l'on fait. Donc, l'acceptation n'est pas séparée du faire.** Pour être complète, la véritable acceptation doit pénétrer le **faire** plutôt que de vous



**en couper et vous faire dire : OK, il n'y a rien que je puisse faire.** Dans certaines situations bien sûr, il n'y a rien que vous puissiez faire. En l'occurrence, vous acceptez simplement que dans l'instant vous ne pouvez rien faire. Il y a d'autres situations où vous pouvez faire quelque chose, où la situation requière même que vous fassiez quelque chose si vous répondez vraiment à la situation dans le moment présent. Elle peut demander que vous passiez à l'action, que vous fassiez quelque chose. Il y a alors quelque chose dont vous pouvez faire l'expérience avec le moment présent. Dès maintenant, c'est **voir si vous pouvez amener ce champ d'énergie d'acceptation pour agir à partir de là, de sorte que les actions ne proviennent pas de la résistance intérieure, ni du manque, ni du déni, ni de la colère. Elles proviennent d'un état plus paisible et vous constatez combien vos actions peuvent être en réalité puissantes.** Bien comprendre que l'acceptation n'est pas synonyme de passivité, de ne rien faire, mais elle s'écoule dans le *faire*. Exemple : si vous êtes dans une situation où vous êtes embourbé, commencer par accepter cette situation, ne pas la maudire ; vous ne pouvez pas la nier et donc l'énergie que vous dépenseriez à la nier serait de l'énergie gaspillée et ça vous enliserait encore plus profondément si vous vous débattiez. Vous acceptez et laissez l'acceptation s'écouler jusqu'au moment où surgit la question : que faire maintenant pour me sortir de la boue ? Et cette question émane d'un instant d'attention vigilante. Et elle est d'une fréquence élevée. C'est comme si cette question vous venait toute seule. Il y a un moment, un espace où vous ne savez pas. Puis à partir de là vous faites quelque chose. Le faire se manifeste spontanément. Ou encore ça peut être une pensée qui vous vient et qui vous dit quoi faire. Et c'est d'un plus grand pouvoir. Au départ, vous pratiquez ça avec de petites choses. Pratiquez avec des choses que vous n'aimez pas faire d'habitude, auxquelles vous résistez un peu. Prenez des choses simples en acceptant ce qui est. J'accepte ce qui est en ce moment et maintenant je vais décider de ce que je vais faire pour changer ce qui peut être changé. Mais je ne vais pas renier ce moment pour ce qu'il est, ou souhaiter qu'il soit autrement. Et il n'est pas question pour autant de culpabiliser. Eckhart répond maintenant à la seconde partie de la question quand l'auditrice dit qu'elle ne se sent pas assez bonne quand elle ne réussit pas à faire cela. Eckhart répond que c'est son mental qui lui cela. Il n'y a rien qui ne soit pas bien. Vous savez maintenant ce qu'il faut faire et donc, ne croyez pas votre mental qui dit : tu ne peux pas le faire, tu n'es pas assez bonne. Ce sont des choses que le mental va souvent lancer, en particulier quand les gens essaient d'être présents ou d'être calmes, silencieux. Le mental dira : pas maintenant, j'ai trop de choses à l'esprit, trop de choses à penser, pas maintenant, je réessaierais peut-être demain. Le mental vous dira toujours pourquoi vous ne pouvez pas être présente maintenant. C'est juste que **le mental n'aime pas la Présence, car la Présence c'est la fin du mental.**

- Oprah pose la question à Eckhart de savoir s'il pense que durant les semaines au cours desquelles se sont déroulées ces émissions la communauté des auditeurs, la nouvelle tribu des lecteurs du livre Nouvelle Terre ont évolué vers un niveau de Conscience supérieure, une nouvelle façon d'être dans le monde ? Eckhart répond par l'affirmative. Il croit que pour beaucoup de monde il y a eu une ouverture de sorte que cette nouvelle dimension puisse entrer dans sa vie et aussi, une fois que cette entrée a eu lieu dans sa vie, c'est sans retour. Cela peut être obscurci un temps si vous vous identifiez à nouveau au mental ou au corps de souffrance. Même si vous n'y travaillez pas tout le temps, ça aide. Mais même si vous n'y travaillez pas tout le temps, c'est maintenant là et quelque chose finit par arriver dans votre vie qui vous y reconnecte. Cela pourrait être une situation critique. Mais Eckhart recommande de ne pas attendre cette situation critique dans votre vie qui vous force à redevenir présent, mais de **choisir la Présence dans votre quotidien aussi souvent que possible, de choisir le moment présent**, de toujours vérifier à l'intérieur ce qu'est votre relation avec le moment présent. La question primordiale à se rappeler : **quelle est ma relation avec ce moment ? Est-elle amicale ou est-elle dysfonctionnelle ?** Et cela vous dit tout. **Si elle est dysfonctionnelle, cela veut dire que votre futur manifesterà cela. Si elle est amicale, ouverte et dans l'acceptation, votre vie future le manifesterà. C'est aussi simple que cela.**
- Oprah lui pose maintenant une autre question : n'avez-vous jamais de problème ? Il répond qu'il ne crée pas de problème. **Des défis peuvent toujours se présenter à lui.** La vie vous défiera toujours d'une façon ou d'une autre et c'est bien ainsi. **Mais nul besoin de transformer les défis de la Vie en problème** en restant mentalement bloqué sur les choses s'il n'y a rien que nous puissions faire dans l'instant. **Retourner les choses dans sa tête c'est commencer à se faire du souci. Le souci est la fabrique de problèmes, c'est la fabrique mentale de problèmes.** Il dit donc ne pas avoir de problème. Non pas qu'il n'y ait pas de défis dans sa vie. Peu importe le stade que vous atteignez dans la vie, il y a toujours des défis. La vie est ainsi conçue. **Le monde n'est pas là pour vous rendre heureux. Il est ici pour vous rendre conscient.** Et Oprah de rajouter : quand

vous amenez de la Conscience dans votre vie, ce que vous dites est en réalité de permettre à l'Esprit de ce qui est Dieu de s'écouler à travers vous et de devenir la force prééminente dans votre vie. Eckhart poursuit : le petit *moi* n'est plus ; vous vous connectez à la plus grande Source, à la Source de toute chose. Et vous laissez cela circuler en vous et c'est là que la créativité se manifeste dans votre vie. La vraie créativité ne peut se manifester qu'en accueillant cette dimension dans votre vie. Ainsi l'énergie de la Source se manifeste à travers vous et la créativité peut se révéler, ne serait-ce qu'avec une petite chose, telle qu'une légère pensée créatrice ou une nouvelle façon de regarder les choses.

- Oprah poursuit : mais le plus important c'est lorsque vous pouvez être conscient de la Conscience, quand vous pouvez amener la Présence de la Conscience de l'Esprit à un plus grand pouvoir, ou dit encore autrement, l'Esprit de Dieu dans votre vie et que vous permettez à cela de diriger votre chemin, alors toutes les choses viennent à vous telles qu'elles devraient. Eckhart confirme. Il appelle cela le flux. Amenez le flux dans sa vie.
- Citation du livre : « une nouvelle espèce est en train d'arriver sur la planète ». C'est ce qui se passe maintenant et c'est de nous qu'il s'agit. C'est un énorme changement dans la Conscience qui advient. C'est pourquoi, il va même jusqu'à dire que c'est comme si nous nous transformions en une nouvelle espèce, pour la première fois, une espèce consciente. C'est un peu comme si l'humanité commençait seulement maintenant à s'éveiller réellement.
- Pour clore cette série de dix émissions, Oprah demande à Eckhart de lire pour tous la dédicace qu'il a faite sur le livre Nouvelle Terre d'Oprah. Eckhart a écrit le petit poème du poète persan Aphise, poème qu'il cite aussi dans le livre au chapitre 10 et qui dit « Je suis un trou dans une flute par lequel passe le souffle du Christ. Ecoutez cette musique. » Et en écrivant cette dédicace, il a dit à Oprah qu'elle était un magnifique trou par lequel passe l'énergie et que le monde écoutait cette musique.
- Oprah renvoie cette dédicace à Eckhart. Elle dit qu'avec cette magnifique œuvre qu'il nous a donnée, à travers ses paroles, il a évidemment aussi été le trou par lequel le souffle du Christ, le souffle de Dieu, le souffle de toute énergie et de la création s'est écoulé pour qu'il puisse écrire ce livre. Elle dit être émerveillée de la façon dont Eckhart a été capable d'exprimer tout cela, afin de pouvoir tous nous connecter ensemble tout autour du monde. Elle remercie pour cette expérience.
- Eckhart rajoute que tout le monde est aussi cela en Essence. **Chacun est l'ouverture qui permet à cette dimension d'arriver dans le monde.** Et Oprah de rajouter : et tout ce que nous faisons, qui est créatif, qui réussit ou qui est bon vient de cette Source qui s'écoule à travers nous. **Ce n'est pas nous qui opérons, mais c'est la Conscience qui opère à travers nous.** Relire de temps à autre des passages de ce livre peut être un bon moyen de se connecter à l'énergie, pour se ramener au contact de la Présence.
- Oprah conclut avec cette citation de Gandhi : « **Soyons le changement que nous voulons voir dans le monde.** »

---

## Extrait d'une autre interview d'Eckhart Tollé

La transformation intérieure n'est pas vraiment en rapport avec le fait de trouver beaucoup de réponses à vos questions, mais de trouver une nouvelle relation avec la pensée de telle façon qu'aucune pensée ne vous séduise désormais.

Lâchez-prise juste pour un moment, non pour le reste de votre vie, mais pour ce moment, lâchez prise sur le besoin de comprendre quoi que ce soit de telle façon que vous soyez vraiment présent dans cet instant, juste maintenant, juste ce qui est. Mais ne vous oubliez pas vous-même, car vous êtes la Conscience derrière, vous êtes l'espace, la Présence.

La vie veut vous soutenir. Mais d'abord vous devez être ouvert à la vie.

---

« Les personnes en quête spirituelle cherchent l'accomplissement et l'illumination dans l'avenir.  
Une quête spirituelle implique le fait d'avoir besoin du futur.  
Si c'est ce que vous croyez, cela s'avèrera pour vous : vous aurez vraiment besoin de temps,  
jusqu'à ce que vous voyiez que vous n'en avez pas besoin pour être qui vous êtes. »  
Eckhart Tollé