

L'Aigle et le Ciel

Introduction

L'itinéraire de l'Aigle

Le Moi

L'Aigle en Cage

L'Aigle commence son parcours en cage, enfermé dans des schémas, des impressions latentes qui guident sa vie de débutant spirituel, le privant d'être maître de lui-même. L'explorateur spirituel commence par prendre conscience de la position précise de son Aigle intérieur afin de commencer le travail de libération. Au départ, il est enfermé dans une cage illusoire construite de toute pièce par son mental. Inconscient de cela, il vit une vie oscillant entre les moments de vie agréables et les moments de doutes et de tensions. Le réel changement apparaît lorsque la prise de conscience est telle qu'il n'y a plus qu'une priorité, sortir de ce schéma affectif constamment perméable aux peurs et aux projections. Lorsqu'il décide de s'investir pleinement dans sa recherche intérieure, c'est à ce moment que les miracles se produisent. La grille est toujours ouverte pour que vous puissiez vous envoler car même si la cage est faite d'or, l'aigle mordra les barreaux.

Le Moi vers le Soi

Le Vol de l'Aigle

Imaginez l'Aigle sortant de la cage, s'envolant vers le ciel. Se libérant des lestes égotiques de la prison du Moi. C'est par l'envol de votre Aigle que le 'Moi' fonde et se révèle être le 'Soi', votre véritable nature en toile de fond de tous les événements auxquels vous vous identifiez. C'est en parcourant ce chemin de l'Aigle, en traversant une série

d'initiations que vous pourrez accéder à cet espace dégagé, un espace au-delà des illusions qui guident votre existence.

Le Soi

La Disparition de l'Aigle

La réalisation Soi ne peut être réalisée depuis le couple Moi-mental. C'est par l'observation minutieuse du comportement du Moi que le Soi transparait. Les histoires de votre Moi ne vous concernent plus. Vous faites l'expérience de l'illimité. Une fois que l'impression d'être ce personnage tombe, le Réel apparait. Le mental n'est plus l'élément qui dirige votre vie. C'est la vie qui se dirige elle-même. Une subjectivité laissant place à l'objectivité. Ce que la gnose chrétienne appelle le 'saint abandon'. L'Aigle disparaît alors lorsque vous n'êtes plus séparé de ce qui vous entoure et de ce qui est à l'intérieur de vous. Tout est Un. C'est l'expérience de l'Être, non pas le concept que les philosophes se disputent depuis des centaines d'années mais l'expérience directe, en vous-même, disponible à chaque instant.

L'Aigle en Cage

I - Le Moi (Théorie)

1 - Le Mental

Qu'est ce que le Soi ?

Le Soi est l'état naturel de l'homme caché derrière toutes les constructions mentales que nous décrirons juste après. C'est une spontanéité au-delà de toute raison, de toute intellectualité ou de tout raisonnement. C'est une perception indescriptible de l'existence qui ne repose sur aucuns dogmes, aucunes croyances, aucunes opinions. On ne ressent aucune séparation avec tout ce qui est autour de nous. Le Soi ne peut pas être conceptualisé mais s'apparente bien à un bonheur qui ne fluctue jamais, une félicité imperturbable, une joie constante. Depuis le Soi, il n'y a rien à ajouter et rien à enlever. C'est une paix inaltérable, sans troubles, semblable au sommeil profond. Le Soi est notre nature véritable, sans souffrance, sans séparation. C'est la destination recherchée par toutes les approches spirituelles depuis des millénaires. Il est nommé par différents noms selon les traditions : Nature Divine, Vision Béatifique, Réalité Suprême, Conscience Absolue, Béatitude, Tao, Source, Nature, l'Être, Dieu, le grand architecte de l'univers, le grand mystère, la pierre philosophale, etc...

Sur le Mental

Qu'est ce qui m'empêche de réaliser le Soi ?

Il n'y a qu'une seule chose qui puisse vous empêcher de réaliser le Soi : le mental. Au fil de son développement le bébé, qui vit naturellement dans cet état de non séparation devient enfant et absorbe par les organes des sens, des impressions sensorielles qui forment ce que l'on appelle le mental. Ce mental sert d'interface entre le monde intérieur et extérieur au corps. Il fait le liant. C'est alors qu'il y a l'apparition de couches mentales qui, en se superposant, recouvre le Soi qui était alors l'unique réalité du bébé. Un peu comme si votre paire de lunettes se couvrait de buée à mesure que vous approchez votre visage de l'eau bouillante. Le bébé devient enfant, adolescent puis adulte et son ancienne réalité est obstruée par la buée du mental. Il vit alors dans une autre réalité qui est une illusion ou le rêve du monde dans lequel il croit vivre. Une illusion des sens liée au fait qu'il croit aux informations que lui envoie ses sens. Le chemin de retour vers le Soi reste à trouver.

Q : Comment le mental couvre la réalité du Soi ?

La création d'une image par l'illusion d'optique

Observez attentivement cette image pendant trente secondes.

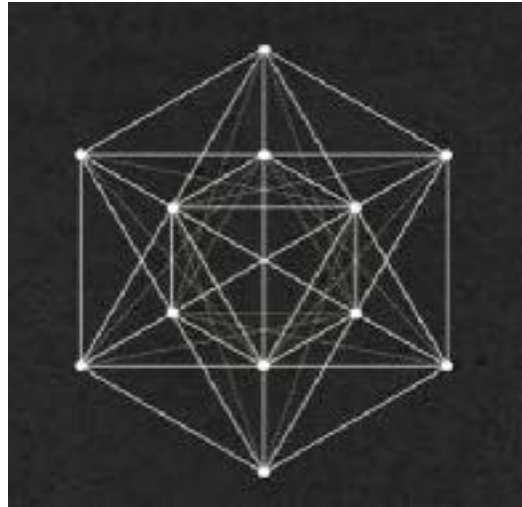


Que voyez vous ?

Deux images se distinguent généralement. Une première image est celle de deux visages distincts et de profil. Ils sont de couleur noir et se regardent face à face. Une deuxième image est celle d'une coupe sur pied blanche formée par les deux visages noirs.

A présent maintenez votre visage sur le point central de cette figure pendant

une trentaine de secondes



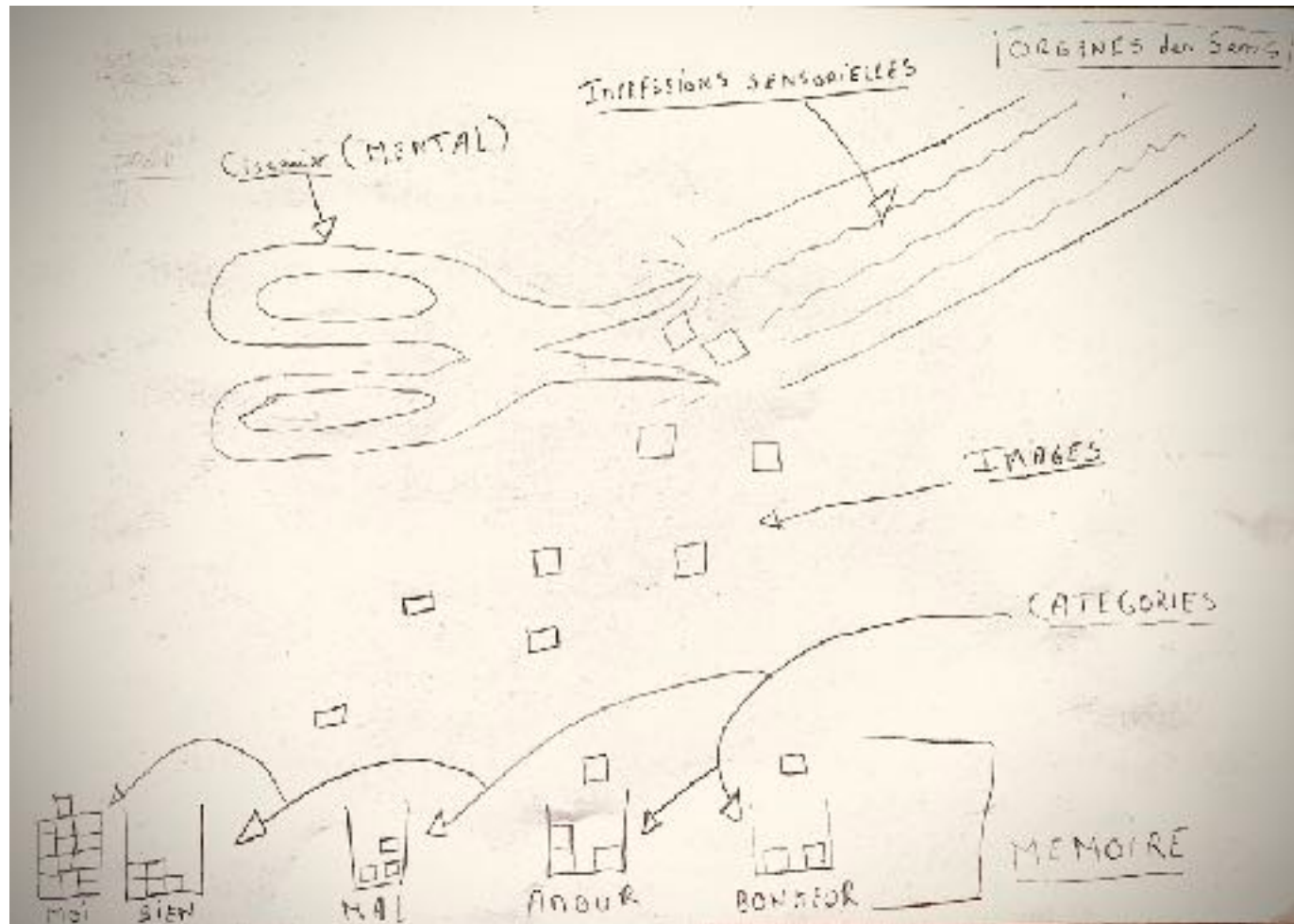
Quelles sont les différentes formes que vous avez remarqué ?

Un carré, un triangle, un rectangle ou encore une étoile de David ? Ceci est un cube de Métatron, une figure rassemblant à la fois les Solides de Platon et la Merkaba. Ces différentes figures nous permettent de comprendre le principe de l'interprétation visuelle. Pendant un temps, les formes sont figées, plus tard elles se superposent puis se juxtaposent dans un mouvement incontrôlable. Plus on se concentre sur le centre, plus on constate qu'il y a une infinité de formes possibles. L'oeil synthétise cette infinité de formes en une seule, unique et bien définie, pour se repérer. Cette forme est alors envoyée au cerveau sous forme de 'donnée', de la même manière qu'un appareil photo instantané, après avoir photographié un moment, l'imprime directement. Par sa fonction, l'oeil n'est capable de saisir qu'une seule forme à la fois, excluant l'infinité d'autres formes possibles. C'est un outil subjectif et personnel. Il lui est possible de voir les autres formes, mais l'une après l'autre.

Cette interprétation de la vision oculaire forme une 'donnée'. Lors de la création de cette 'donnée', les quatre autres sens (ouïe, toucher, odorat et goût) sont simultanément en fonctionnement. Tout ce que les autres sens captent, saisissent et assimilent, est incluse à l'intérieur même de cette 'donnée'. Cette 'donnée' est formée par l'assemblage

des cinq sens en un, ce qui transforme cette 'donnée' oculaire en une 'Impression Sensorielle'. Par exemple : vous avez mangé une glace lorsque vous étiez enfant et cette première glace vous a fait grand mal aux dents par sa froideur, alors vous avez créé l'impression sensorielle que la glace fait mal aux dents. Alors dans votre expérience, vous associez la glace à la douleur. Une impression sensorielle est à la fois : une image, une odeur, un goût, un bruit et un touché.

Schéma de la Réception des Impressions Sensorielles par le Mental



Le Mental et les Organes des Sens

Le mental est une somme énergétique continue que l'on ne peut situer. Les organes des sens fonctionnent de manière continue, alors le mental est toujours présent. Le mental doit être vu comme une paire de ciseaux avec l'unique fonction de 'découper'. Le mental reçoit les Impressions Sensorielles provenant des Organes des Sens et les coupent, ce qui crée des Images. Le mental fonctionne comme une usine de travail qui a trois tâches : Créer, Trier et Mémoriser. Créer, est la faculté du mental à convertir les impressions sensorielles qu'il reçoit en Images. Trier, est l'action de placer ces Images dans des catégories. Mémoriser, est la faculté du mental de se souvenir de ces Images.

Les Concepts et les Catégories

Catégorie

Une fois qu'une Image est créée, elle est envoyée dans une catégorie. Une catégorie est définie sous la forme d'une définition qui énonce les conditions pour en être membre et à l'intérieur sont contenus des images d'une même nature. A force que le mental crée des images, les catégories se remplissent et se multiplient. Les catégories sont contenues dans la mémoire. Par exemple, la catégorie 'Amour' est composée de toutes les Images que le mental a considéré comme appartenant au thème de 'l'Amour' et qu'il a associé sous un même signe de ralliement. Par exemple : coeur, joie, rouge, bonheur, paix. Une catégorie est donc une classe regroupant des images mentales de même nature. Comprenez les catégories comme un classeur de rangement où les images sont classées par genre. Les catégories contiennent les images qui pourront être utilisées pour créer un concept.

Concept

Un concept est un assemblage d'images piochées dans les catégories. Exemple de concept, pensez à la ville de Nice, vous allez penser au soleil, la baie des anges, les moments que vous avez vécu la-bas, le vieux nice, la mentalité des habitants. Tout cela forme un ensemble d'images qui forment un concept.

Différence Catégorie et Concept

Le concept est personnel, c'est à dire qu'il est formé de vos propres images qui ont été créés par votre mental. Même si votre concept du bonheur ressemble à celui d'un ami, il ne sera jamais le même concept puisqu'il est composé d'images mentales différentes, relatif à votre expérience. Une catégorie est générale et est incluse dans le système

mental de chacun. Par exemple : le concept d'inconscient collectif développé par Carl Jung, est l'idée qu'il existe une même forme de fonctionnement humain propre à tous.

Les madeleines de Proust sont un concept développé par l'écrivain Marcel Proust dans son oeuvre majeure 'A la recherche du temps perdu'. Est qualifié de madeleine de Proust tout phénomène déclencheur d'une impression de réminiscence. Ce peut être un élément de la vie quotidienne, un objet, une odeur, un son ou une couleur par exemple, qui ne manque pas de faire revenir ou réactiver un souvenir à la mémoire de quelqu'un. Ce concept nous permet de comprendre que toutes les expériences vécues sont engrammées dans la mémoire, fonction du mental.

Par exemple : Je me suis fait mordre par un chien étant enfant. Par association d'images, je prends alors garde à la rencontre éventuelle avec un chien car je me souviens qu'un jour, un chien m'a mordu et j'en garde un souvenir traumatisant. C'est une association d'images. Le concept est comme un puzzle. Pour créer un puzzle, vous allez chercher des images dans des catégories et en les réunissant ensemble cela fait une image, qui est elle-même composée de plusieurs images : concept.

Q : Ceci semble clair mais à la fois si nouveau pour moi que je me demande si l'on peut envisager cela plus simplement ?

- 1 - Les organes des sens créent des impressions sensorielles qui sont interprétées par le mental.
- 2 - Le mental classe ces impressions sensorielles dans des catégories sous forme d'images
- 3 - Ces catégories sont contenues dans la mémoire, une autre fonction du mental.

Comprenez simplement que l'humain se sert des organes des sens pour se repérer dans le monde et ainsi, intérioriser ce qu'il se passe à l'extérieur. Attention de ne pas de commencer un travail philosophique en commençant à se demander pourquoi le nom 'concept' et pourquoi le nom 'catégorie' car à vrai dire ; la route de retour vers votre vraie nature ne passe pas par la quantité de réponses mais en effectuant un travail sur l'origine de la question. Alors l'idée est de garder ce schéma simple en tête et d'y revenir dès qu'il y aura un doute dans votre parcours spirituel. Il s'agit alors de comprendre d'où vient cette vision qui scinde l'unité, Soi, en formes distinctes. C'est alors que nous comprenons comment fonctionne le mental qui est un filtre qui divise le Soi, qui est une réalité uni, indivisible, en images conceptuelles. Les cinq sens envoient des impressions sensorielles. Ces impressions sensorielles sont répertoriées et classées par le mental. Et tout cela devient une interprétation personnelle. Donc non objective et de ce fait, illusoire.

Q : Je comprends ce système mais pourquoi aller hors du mental si nous sommes habitués à cela depuis son apparition au fur et à mesure de notre enfance. N'est-ce pas plus facile de chercher en lui-même même s'il a ses propres limites ?

La première étape pour réaliser le Soi est de garder à l'esprit que ce que l'on croit pour vrai est une interprétation résultant des organes des sens. Une interprétation utile pour se repérer dans l'espace et interagir avec les éléments extérieurs, pour connaître les besoins vitaux de notre corps (la faim, la soif, la sécurité etc) mais ils sont aussi ce qui obstrue la réalisation du Soi. Tout être vivant aspire à un bonheur jamais troublé par la souffrance et afin d'atteindre cet espace que nous éprouvons dans le sommeil profond, lorsque le mental est absent, nous devons retrouver ce que nous avons perdu, le Soi. Le mental ne peut pas concevoir le Soi car le mental fonctionne de manière empirique et analytique. C'est en observant le mental qui est un parfait outil d'analyse, qu'il est nous est permis de percevoir la véritable réalité, le Soi. Tout travail de l'esprit doit alors engager la connaissance du fonctionnement du mental car les concepts mentaux enferment le vécu du Soi. De la même manière que lorsqu'une enquête commence, la police crée un portrait robot du criminel pour qu'il puisse le reconnaître quand il le voit. Vous repèrerez le mental se manifester lorsque vous en connaissiez le portrait. Le mental est comme la canne de l'aveugle, il nous aide à nous repérer mais il ne nous permet pas de comprendre ce qui est en jeu à l'intérieur et à l'extérieur de nous. Le mental a une fonction de gestion pratique mais en lui permettant d'être le chef des opérations de votre vie personnelle, il amène à une sorte d'emprisonnement des sens, une inhibition du Soi. Le mental est un ensemble d'idées auquel on adhère qui viennent de la mémoire. Le mental n'est utile que pour la recherche. Il crée, invente, compare, élabore, conceptualise, calcule, applique, juge. Le mental ne fonctionne qu'avec ce qu'il connaît déjà même si cela est souffrance. Dans l'enseignement spirituel, il y a des concepts qui mènent vers plus de concepts et d'autres concepts menant vers un ressenti au-delà du concept. La recherche du Soi ne peut passer que par la deuxième manière. Le mental est un mécanisme qui a sa propre raison d'être mais qui ne permet pas de réaliser le Soi. Le mental est comme une usine bruyante. Où se trouve le calme ? Sur une île déserte ou au milieu de cette usine ? En vous écartant de l'usine, vous êtes sur l'île déserte. En observant précisément comment il fonctionne, il ne guidera plus vos comportements.

Q : Comment faire alors pour éliminer le mental ?

Il ne s'agit pas de médire sur le mental ou d'essayer de l'éliminer. Il remplit pleinement son rôle lorsqu'il s'agit d'utiliser ses fonctions. Si l'illusion provient du mental, vous ne pourrez l'a dépasser avec l'aide de celui-ci puisque c'est lui qui a crée cette illusion. De la même manière, un conflit ne peut en résoudre un autre. Il vous faut connaître la mécanique subtile du mental afin de vous en détacher lorsqu'il se manifeste. Il est un excellent passager mais un mauvais conducteur. Vous ne pouvez faire l'expérience de l'unité (Soi) en utilisant un outil qui a la fonction de tout diviser. De manière plus ou moins inconsciente, vous prêtez au mental des qualités qu'il n'a pas. A la fois on peut observer son fonctionnement comme celui d'un muscle. Si vous voulez qu'un muscle disparaisse, il faut en cesser l'activité. Plus vous l'utilisez, plus il va se manifester. Plus vous devenez conscient de son fonctionnement, moins il va se manifester puisque vous êtes au même moment en train de l'observer. Cette connaissance du mental a inspiré la phrase de Carl Jung : « Tant que vous ne serez pas conscient de votre inconscient, celui-ci gouvernera votre vie, et vous l'appellerez destin ». D'une certaine manière, tant que vous ne serez pas conscient de vos mouvements mentaux les plus subtils, vous en serez tributaire. Observer un mécanisme, c'est en voir la porte de sortie. Même principe que pour le muscle qui, en réduisant son activité va réduire sa capacité à se mouvoir. Vous n'êtes pas votre mental, vous êtes un espace comprenant votre mental. Il est fonctionnel, il vous permet d'écrire, de calculer, gérer vos économies, prévoir les vacances et mettre des croix sur le calendrier. Comme tout outil de fonction, il est utilisable pour ses propres fonctions et non pas pour s'occuper du reste. C'est un outil qui cloisonne, trie, catégorise, place des étiquettes. C'est un organisateur utilitaire. En dehors des fonctions énumérées ci-dessus, il ne peut pas être utilisé autrement puisque sa fonction est de couper en images ce qu'il reçoit des impressions sensorielles.

Q : Si je dois effectuer ce travail avec une pleine implication, comment pourrais-je alors remplir mes objectifs de vie actuels ?

Dans le travail de l'esprit, il n'y a pas d'objectif à enlever, ni à atteindre d'ailleurs. Par la lumière projetée sur les mécanismes du mental, vous allégez la tension liée à ces objectifs. La tension disparaît au rythme où l'on observe le mental. Le mental est une main qui saisit les choses et produit une crispation. L'idée est de détendre la main et comprendre qu'elle n'a rien à aller saisir. Toute spiritualité ambitionne d'enlever cette crispation. En opérant ceci, le plaisir et la joie vont apparaître au présent. De ce présent vous serez entièrement disponible à la réalisation de vos objectifs. En faite l'énergie qui était phagocytée par la tension mentale est maintenant libérée et disponible pour réaliser pleinement vos objectifs.

Q : Je comprends, à la fois votre méthode est pourtant très mentale non ?

A chaque fois que je vous réponds, il faut que vous essayiez de percevoir la réponse de manière intuitive et non déductive. L'idée est d'enlever la question et non d'avoir le plus de réponses. On utilise alors le mental pour montrer en quoi il est un obstacle et non par pour créer davantage de questions. Que feriez-vous avec un milliers de réponses ?

Cela ne créera que plus de questions et amplifiera la cogitation mentale. Dans le travail de l'esprit, le mental est utilisé pour démontrer en quoi il est utile et en quoi il est inutile. Ce n'est pas par le mental que le Soi peut être réalisé. Depuis des milliers d'années, les traditions spirituelles ne seraient enseigner davantage qu'il est de toute première instance d'abandonner la recherche de la vérité via le mental. Ce dernier vous empêche d'être frappé par la

lumière. Alors le chemin spirituel est une proposition d'observation de ce qui se passe à l'intérieur de vous de manière à créer une ouverture. Depuis cette ouverture, vous sentez que vous entrez dans une autre dimension qui est le passage obligé vers votre nature véritable. En observant le mental, vous vous en séparez de la même manière que l'Aigle se sépare de la cage quand il prends son envol. Dans la cage, il se sent triste et pourtant ce n'est qu'en l'a quittant qu'il comprends que c'était elle qui le rendait triste. Une fois sorti de la cage, vous observez votre mental. Le mental est l'assemblage de toutes les impressions sensorielles cultivées lors de votre vie. Ces impressions sont ce qui

obstruent la réalisation du Soi. Imaginez le Soi comme étant le ciel et le Moi comme étant la terre ferme. Les impressions sensorielles sont les sacs de lestages qu'il vous faut détacher pour vous élever vers ces champs de conscience supérieur. Qui ne touche à rien, s'envole avec le vent. C'est par l'action de l'esprit que vous pouvez faire cela et non pas par le mental lui-même. Le mental étant déjà un conflit, l'utiliser reviendrait à vouloir rétablir la paix entre deux armées en vous plaçant au milieu des tirs. Une fois que vous identifiez une impression sensorielle, votre esprit vous permet de vous en détacher de la même manière que si vous voyez un serpent au loin, en vous rapprochant, vous constatez que c'est simplement une branche tombée par terre. L'impression est alors détachée de l'image, c'est la fin de la dualité image + impression, les deux sont libérés et s'immergent alors dans le Soi. C'est cela la dés-identification du mental. A force de pratique, ces impressions sensorielles disparaissent comme si vous étiez un arbre dont les feuilles mortes tombent jusqu'au sol. Léger et paisible.

2 - Le Moi

Q : Qu'est ce que le Moi ?

Le Moi est la représentation plus nous moins inconsciente que vous avez de vous-même. Il est encré au plus profond de vous par les impressions des sens que vous avez collecté depuis votre naissance et hérité des générations antérieures. Les images mentales sont des images encrées dans votre esprit. Le Moi est un image mentale composé d'une infinité d'images mentales.

Les images mentales sont les suivantes :

1 - L'image de votre corps physique

L'entièreté de votre corps : vos bras, vos jambes, vos mains, vos pieds, votre torse, votre tête. Les cinq organes des sens et leur fonction : l'ouïe, le touché, la vue, le gout et l'odorat. Votre système digestif, vos muscles, vos os, votre peau, votre moelle épinière, votre sang. Vos besoins vitaux : manger, boire, vos urines et vos excréments, votre sperme et vos menstruations. Les mouvements de votre corps.

2 - L'image de votre identité

Votre date, heure et lieu de naissance.

Votre nom, votre prénom, votre taille, votre poids, votre âge, votre groupe sanguin.

Votre ethnie et votre nationalité.

3 - L'image de votre personnalité

Vos goûts. Votre éducation et votre scolarité. Votre opinion politique. Votre caractère et vos habitudes. Vos souffrances, vos rancœurs, vos bonheurs. Votre parcours et réalisations professionnelles. Vos déceptions. Vos échecs. Vos pensées, vos réflexes mentaux. Vos opinions. Vos croyances, vos principes. Vos objectifs. Votre pratique sportive. Vos amis, votre famille et vos fréquentations. Vos préférences, vos dégouts. Vos pensées, vos désirs, vos émotions, vos connaissances.

Le Moi ...

Ce qui est à observer
Ce qui créer l'illusion
Ce qui crée la peur
La seule chose qui nous sépare du Soi.

Une pseudo-entité
Votre fausse identité
Une création du mental
Une association d'images

Conceptuel
Centripète

Q : Que dois-je faire de ces images mentales ?

Pour transcender ces images mentales composant le Moi. Il n'y a absolument rien à faire dans le sens d'une action en particulière. Aucun agir ne pourrait vous aider à transcender ces images mentales. Il n'y a qu'à repérer ces images mentales au cours de votre expérience de vie.

Q : Qui suis-je alors ?

Vous êtes le Soi, pure conscience dont vous pouvez faire l'expérience uniquement depuis le présent. Imaginez une page blanche, ceci est votre vraie nature. Tout ce qui va être écrit dessus est illusoire. Ce qui est écrit dessus c'est toutes les images mentales du Moi.

Q : Quel est la nature du Soi ?

Personne ne peut connaître sa nature. Ce que l'on peut en dire c'est que de ce postulat, émerge la présence, la paix, la joie, la béatitude.

Qu'est-ce que le Soi ?

Le Soi ne peut être décrit, il est au-delà de toute votre personnalité humaine et caractéristiques personnelles. Réaliser le Soi, c'est constater que vous n'êtes rien de ce que vous croyez être et ne plus s'identifier à aucuns sensations de votre

Q : Quand est-ce que le Soi est réalisé ?

Lorsque vous ne vous poserez plus la question. Ou alors lorsque vous ne vous identifierez plus à la question : « Quand est-ce que le Soi est réalisé ? » qui apparait dans votre esprit. Le Soi est déjà là et ne peut disparaître. Il est au plus profond de vous-même. Une fois réalisé, vous comprenez que vous ne pouvez pas le comprendre, ni le saisir. Quand le mental est observé et que toutes les images du 'Moi' sont reconnus comme fictifs, le Soi se réalise de lui-même. Tant que vous vous identifiez à la vie que vous menez ou que vous croyez à la réalité de ce que vous voyez ou ressentez, le Soi ne peut être réalisé.

Q : Qui peut réaliser le Soi ?

Celui pour qui cette recherche est la plus essentielle. Celui pour qui rien d'autre ne compte le plus.

Q : En quoi le Moi obstrue le Soi ?

Vous vivez votre vie en fonction des images de votre Moi et votre vie est organisée en fonction de ces images que votre mental a créée. Sans l'avoir vu arriver, l'image du Moi s'est placée devant vos yeux faisant écran et barrage à votre vraie nature, Soi. En vivant ainsi, vous vivez comme une entité séparée. Séparé de la nature, du monde, des personnes et de ce qui vous entoure. Votre vraie nature est hors du Moi et se découvre au fur et à mesure que vous repérez comment il est établi en vous. Allez hors de vous-même pour rencontrer le vrai vous-même, la grâce du Soi. L'évolution spirituelle chez l'homme ressemble au cycle biologique du papillon. Ils sont tous les deux composés de quatre stades distincts : œuf, chenille, chrysalide et papillon. L'œuf correspond à la grossesse. La chenille à l'enfance et le développement du Moi. La chrysalide est le moment de la fin de l'adolescence où l'installation du Moi est bien en place. Le passage du chrysalide au papillon représente le passage du Moi au Soi. Le Moi est comme la chrysalide pour le papillon, il est le passage initiatique incontournable.

Q : Quel est alors la réalité de vivre sous les images du Moi ?

Le Moi mène à une vision scindée de la réalité. Il y a ce qui est vécu devant vos yeux et ce que vous aimeriez vivre idéalement. A force d'association d'images, le mental a créé le concept du Moi. Via ce concept, le mental essaie de faire coïncider cet

assemblage d'images à la réalité. Ceci crée alors une dualité entre ce qui est vécu sous vos yeux et ce qui est fantasmé (images du Moi). La dualité se crée par le fait même que l'image projetée du Moi ne s'associe pas (ou peu) avec la réalité vécue. La non coïncidence entre la réalité vécue et l'image du Moi mène nécessairement à un conflit. Par exemple : Votre éducation vous a fort bien appris la politesse en vous assurant de regarder chaque personne que vous saluez dans les yeux afin qu'elle comprenne que vous lui dites bonjour. Vous entrez dans la salle d'attente chez votre médecin et personne ne vous regarde et vous répondez lorsque vous tentez de les saluer. Alors à ce moment-là l'image de votre éducation s'écroule. A ce moment-là, il se peut qu'une émotion apparaisse (tristesse, peur, colère) et des pensées, voir des pulsions fortes du mental qui entrent en piste afin d'appliquer davantage les images du Moi à la réalité. Ceci est une voix sans issue. Vous comprenez alors que l'existence ne peut être véritable que lorsqu'elle est sans image. Lorsque vous ne dépendez plus des images, la liberté apparaît. Par sa nature même, le Moi est déjà conflit puisqu'il est formé d'images, alors comment pourriez-vous l'utiliser pour apporter la clarté dans votre existence ?

Q : Vous voyez une différence entre égo et le Moi ?

L'égo est le sujet pensant pour les philosophes et la représentation que l'on a de soi-même pour les psychanalystes. L'idée n'est pas d'argumenter au niveau sémantique mais d'intégrer mentalement les définitions des images du Moi afin de vous en libérer.

Les termes sont proches et sont tous deux la représentation que l'individu se fait de lui-même. D'un point de vue psychanalytique, l'égo est envisagé pour mieux le comprendre et l'accepter. Dans le travail spirituel, l'idée est de s'en affranchir, en le reconnaissant pour ce qu'il est mais sans essayer d'établir un dialogue avec lui comme vous essayeriez d'établir un dialogue avec votre chien. Il n'y a qu'une chose à comprendre ; le 'Moi' ou 'l'égo' sont des produits du mental et que la réalisation du Soi ne peut être trouvée par ces biais. Alors l'idée est de qualifier le 'Moi' pour mieux vous en dés-identifier et non pas pour composer autour de lui. La seule manière véritable de se libérer de ses tourments est d'atteindre le Soi. Le résultat psychanalytique, dans la majorité des cas, se conclue sur un résultat caduque puisque le sujet comprends alors au mieux pourquoi il ne va pas bien mais n'aura pas d'ouverture concrète sur une nouvelle approche qui le libère totalement. Le Moi étant déjà un conflit en tant que tel, comment un conflit pourrait-il nous permettre de nous en libérer ?

Il n'y a que le Soi

Le Moi est temporel et le Soi est au-delà du temps

Le Moi ne peut voir le Soi car le Soi se contemple lui-même

Le Soi est innommable et en le nommant, il devient le Moi.

Le Soi ignore ce qu'il est car il n'est pas.

Tu ne peux être le Moi puisqu'il n'y a que le Soi,

Le Soi est centrifuge
Le Moi est centripète
Tu n'es pas toi mais le Soi.
Lui et non toi.
Il ne sort pas de toi.
Et tu ne sors pas de lui.
Tu ne peux être lui si tu es toi-même
Il ne peut être toi si tu es toi-même
Tu ne peux exister avec lui car il n'est pas toi.
Tu ne peux connaître le Soi que par lui-même
Tu penses que tu es toi.
Tu n'es pas toi et tu n'as jamais existé.
Si tu étais toi, tu serais un autre que le Soi. Hors, il n'y a que le Soi.

Purifie-toi des attributs du moi,
Afin de pouvoir contempler ta propre essence,
Et contemple dans ton propre cœur
Toutes les sciences des prophètes,
Sans livres,
Sans professeurs,
Sans maîtres.

Djalâl ad-Dîn Rûmî

II - Le Vol de l'Aigle

Le Moi vers le Soi (Pratique)

1 - La Transmutation

1 - Dualité

« Au-delà du bien faire et du mal faire existe un espace. C'est là que je te rencontrerai » - Rumi

Depuis la nuit des temps, le travail spirituel consiste à passer d'une conscience individuelle à une conscience absolue ; non limitée par une individualité, le 'Moi', formé par le mental. L'idée est alors de passer du 'Moi' au 'Soi'. Le passage de l'identité personnelle à un lieu impersonnel que les mots ne peuvent décrire. Imaginez-vous au cinéma en train de visionner les scènes d'action d'un film. Le film est votre vie et vous devez faire un choix pour votre confort. Votre place se trouve-t-elle face au film, comme le spectateur ou dans le film comme l'acteur ? Friedrich Nietzsche est un philosophe allemand du dix-neuvième siècle. Il fait parti des philosophes qui ont recherché au plus profond du mental et qui par bribes, avait accès à ces états de non-dualité, hors du Moi-mental. C'est ce qu'il décrit dans son oeuvre 'Ainsi Parlait Zarathustra' : « Derrière tes sentiments et tes pensées mon frère, se tient un maître plus puissant, un sage inconnu, il s'appelle Soi ». Lors de cette deuxième phase, vous arborez une présence, une observation de vos comportements vous permettant de ne plus répondre ou dépendre de vos conditionnements. C'est alors vous qui utilisez le mental et non pas le mental qui vous utilise. La vie n'est pas un combat, elle nous apparaît telle quelle puisque nous ne sommes pas conscient que le combat n'a pas lieu à l'extérieur de notre corps mais à l'intérieur. En rejoignant l'introspection et l'étude du mental et ses agissements, vous réalisez qu'il n'y a aucun combat. Le seul combat qui persiste est celui de retirer le masque de votre personnage afin de vous révéler à ce que vous êtes sous toutes ces couches mentales. Au début de votre libération spirituelle, le Soi est enseveli sous les images que vous avez de vous-même, le Moi, et ceci crée une dualité entre le Moi et le Soi. Il y a ce que vous pensez être et ce que vous êtes réellement. Ce que vous pensez être est faux, ce que vous êtes réellement ne peut apparaître

que lorsque ne croyez plus ce que vous êtes. En prenant de la distance sur votre propre histoire, vous entrez dans votre temple intérieur. En sortant de vous-même vous allez en vous-même. « Va t'en de toi-même pour entrer en toi-même » disait le mystique Maître Eckhart. Cette attitude vous permet de prendre de la distance par rapport à votre histoire personnelle imaginée par votre mental. Vous commencez ce travail de libération sur de bonnes bases. Vous vous placez en hauteur, du point de vue de l'aigle, situé à quelques centaines de mètres d'altitude de votre corps et de votre vie. Depuis cette place, vous prenez conscience de toutes les croyances qui vous ont plongé dans cette dualité.

Une dualité qui a fait naître ce qui vous limite aujourd'hui : tristesse, malheur, jalousie, peine, dépression, anxiété, dépendance affective, absence de sens, etc. Il vient alors le moment de la compréhension que vous ne faites pas partie de ce scénario. En vous dés-identifiant de votre histoire, vous vous dés-identifiez de la tension liée à celle-ci. En étant sérieux dans cette démarche, vous découvrez la possibilité de vous établir de manière permanente dans cet espace sans tension : la Présence. Toute chose est enveloppée d'un vêtement, d'une coquille. Il faut briser la coquille, surmonter les illusions qu'elle provoque, pour pénétrer le fruit, l'amande, symbole du secret pour les différentes approches ésotériques et vous découvrez le Soi.

Une Apparente Dualité

Q : Qu'est ce qu'une vie sans combat ?

Un combat fait appel à deux parties qui se combattent. En coupant la réalité première (Soi) en deux entités séparées, le mental vous invite alors à combattre des images invisibles dans un monde fantasmé. Avec l'apparition de votre 'Moi', association d'images, vous commencez à faire lutter ces images entre elles. L'advaita vedanta est une philosophie ancestrale d'Inde où le terme 'Vedanta' se traduit par la 'non-dualité'. Cette philosophie se base sur le fait qu'il n'y a aucune différenciation entre l'individu (Moi) et l'absolu (Soi). Une absence de différence provenant du fait que la notion d'individu est une illusion. Vous avez cru à tort à la réalité du Moi, mais ce Moi est en réalité le Soi unique, qui ne peut être envisagé comme une entité séparée. Il faut comprendre que le sujet et l'objet ; par exemple 'vous' (sujet) et la 'chose' que vous regardez (objet) ne sont pas séparés. Cette séparation apparente est dépassée dans l'expérience d'une connaissance non-duelle, le Soi. Il n'existe pas de séparation entre l'acteur et l'action. En général, nous pensons qu'un « Moi » agit, qu'il est un agent libre et responsable de ce qu'il va entreprendre dans le monde. Mais dans l'action non-duelle, on ne trouve aucune différence entre un agent et une action. Imaginez un glaçon dans l'eau, le glaçon c'est le Moi qui se croit séparé de l'eau, le Soi. Lorsque le glaçon comprend qu'il n'a jamais été séparé, il réalise le Soi. Il n'y a de combat que si la vie est envisagée telle quelle.

Observez attentivement cette image quelques instants



Vous pouvez y distinguer un bateau, un ciel, des nuages, des arcs, un pont. Tous ensemble, ces objets forment un tableau. Chacun y voit une chose différente mais tous ces éléments font partie d'un tout uni et indivisible. Il n'y a pas de premier plan, de plan intermédiaire ni d'arrière plan, tout est Un et ne peut être séparé. Si une partie du tableau est distinguée ; le tableau n'est plus Un. Si je distingue le bateau, je ne suis plus concentré sur l'ensemble de l'oeuvre et j'exclus le ciel, les nuages, les vagues et le pont. Cette discrimination est induite par le mental fonctionnant avec les organes des sens. Le Soi s'apparente à cette perspective intérieure où tout ce qui vient des sens n'est plus considéré comme la vérité. Tout objet sans exception, est reconnu comme non séparé des autres objets avec qui il forme une unité. Lorsqu'un objet (sensation, émotion, pensée, une humeur, un doute, etc) apparait dans votre expérience, c'est avec discernement que vous devez le reconnaître comme une pièce rapportée par vos sens et cette pièce ne comporte

aucune essence en elle-même. Elle ne retrouve son essence que lorsqu'elle est unie au Tout et se fond dans la masse en effaçant ses contours propres. De cette manière vous aurez accès à la vision du réel, c'est à dire la perception d'un Tout uni, non séparable. L'illusion réside dans le fait de croire en les organes des sens qui n'ont pour rôle que de distinguer des objets pour vous repérer dans ce monde. Ces objets sont rendus uniques par les sens mais ils n'ont aucune nature propre, aucune identité personnelle. Leur existence n'est possible que parce que nous croyons dur comme fer qu'ils existent en tant que tel et qu'ils auraient une utilité autre que fonctionnelle.

La dualité formant l'unité

Q : Comment est-ce que je peux consciemment vivre cet aspect non duel dans la vie de tous les jours ?

Tout paradoxe peut être concilié car ce qui semble opposé n'est en fait qu'une autre partie d'un même ensemble. Vous réalisez votre vraie nature par la compréhension intime que Moi et Soi ne sont pas séparés mais coïncident dans un même aspect. Ce que l'on pourrait prendre pour une dualité est représentée par deux pôles opposés qui forment un équilibre l'un grâce à l'autre. Tout le principe de l'univers repose sur ce principe d'apparente dualité. La vie humaine est possible grâce aux systèmes inverses qui la composent. Dans un même corps, il y a le système sympathique et para-sympathique qui en s'opposant, fonctionnent ensemble afin de permettre l'équilibre des organes et les fonctions qui nous permettent de vivre. L'harmonie provient toujours des contraires. Une spiritualité authentique embrasse TOUT ce qui EST, l'ombre comme la lumière, le mal comme le bien. Autrement dit, le côté pile et le côté face sont les deux aspects complémentaires et indissociables d'une même pièce. Rejeter l'un ou l'autre des aspects de la réalité, c'est se mettre en résistance face à la vie et ceci active la souffrance. Si vous souhaitez réaliser la vérité, ne soyez pas pour ou contre car la lutte entre le bien et le mal est la cause principale du mal-être de l'esprit. C'est la perception du Soi qui libère des opposés. L'interpénétration des contraires, l'intrication des opposés, sont naturelles et montrent le chemin ; elles sont le chemin, la Voie, l'équilibre du vivant.

Q : Je comprends mais je me dois de conserver une position du bien par rapport au mal pour vivre alors comment intégrer cela?

Une force n'existe que parce qu'il y a une force opposée à elle, ainsi les deux forces se coordonnent selon les rythmes de chacune. Bien et mal sont perçus comme deux pôles illusoire qu'il faut dépasser en percevant une perspective au-delà des deux. Le glaçon doit se reconnaître comme l'eau qui l'entoure, ils sont la même chose et non pas séparé. C'est

à partir du moment où l'on veut connaître le bien et le mal que vous entrez dans l'illusion du Moi. Les différentes traditions de sagesse nous en parlent ; le Tao Te King (le livre de la Voie et de la Vertu) commence ainsi : « Dans le monde, lorsque tous les hommes ont su apprécier la beauté morale, alors la laideur du vice apparut. Lorsque tous les hommes ont su apprécier le bien, alors le mal apparut. C'est pourquoi l'être et le non-être naissent l'un de l'autre ».

Par l'action du mental qui scinde la réalité en plusieurs images, un mécanisme d'affrontement entre ces images débute et s'opposent dans un fantasme le plus total. C'est la même vérité qui est exposée dans le péché originel d'Adam et Eve qui, désireux de posséder la connaissance du bien et du mal, croquèrent la pomme. Le serpent est le symbole de l'apparition du mental chez les deux enfants du paradis qui vivaient alors dans la plénitude absolue. En voulant connaître ce que le bien et le mal signifient, ils se sont fait chasser du paradis. C'est bien le mental qui nous enlève du paradis. Le mental soustrait dieu à notre existence. Une vie sans combat c'est une vie qui n'est pas dirigé par le mental. Mais où le mental est utilisé pour ses fonctions organisatrices et fonctionnelles : compter, calculer, organiser, planifier, répertorier. Vous apprenez à le connaître pour mieux vous en dés-identifier.

Au-delà du libre-arbitre

Q : Je ne peux appliquer cela à ma vie. Par exemple, je fais parti d'un jury qui va voter pour la mort d'un détenu. Par mon vote j'ai encore le pouvoir de décider si il sera exécuté ou pas. Je dois alors bien choisir la notion de bien devant la notion de mal.

Laissez-moi vous poser une question. Lorsque vous arriverez au moment où il vous faudra voter, comment procéderez-vous ?

Limites et Nature du libre arbitre

R : Je ne sais pas, je sais que je prendrai la bonne décision de mon point de vue. Mon libre-arbitre m'aidera à prendre la décision qui se dirigera vers le bien.

C'est de ça dont il s'agit. Alors que vous allez prendre une décision cruciale, vous vous basez sur les images du personnage que vous croyez être (Moi) qui 'aurait' un pouvoir de décision. Alors vous êtes placé devant un choix cornélien, vous vous tordez de réflexions mentales pour décider ou non de la mort d'un individu. Vous faites alors appel à votre opinion personnelle. Cette opinion est un ensemble d'images mentales rassemblées dans un concept. De cette opinion naîtra le libre arbitre qui est un autre concept. Si il n'y a pas d'opinion, que devient alors le libre arbitre ? Vous pensez que vous prenez une décision à la seule force de votre volonté et de votre raison par le biais de réflexions mentales. En faisant ceci, vous créez vous-même l'illusion du

choix et du libre arbitre. Le libre arbitre crée le choix, il ne peut y avoir de choix si il y a pas un libre arbitre. Le choix est une construction mentale, un acte résultant d'autant de ce qu'il y a de conscient et d'inconscient en vous au moment où il est fait. Ce choix se crée à partir de ce que vous savez et de ce que vous ne savez pas en même temps. De ce que vous croyez savoir et ne pas savoir en même temps. Le libre arbitre est une dualité. Vous vous livrez alors à un choix intellectuel tourmenté, alimenté par des concepts de peur, de culpabilité et de fausse responsabilité qui vous plonge dans une obscurité de l'esprit. Il n'existe pas la possibilité d'infléchir sur une situation, penser le contraire reviendrait à vous prendre pour le bien fondé lui-même.

Vers le véritable libre-arbitre

Q : Alors comment devrais-je faire ?

Il n'y a rien à faire, il y a à sentir. Sentir que la seule chose à faire est de voir ce qu'il se passe en vous au moment de la prise de décision et de remarquer que la vie décide pour vous. A cet instant, vous remarquez qu'une compréhension intuitive se révèle par elle-même. C'est l'occasion de faire l'expérience que vous ne décidez rien, tout se fait spontanément au-delà de la réflexion mentale que vous pensez contrôler. Le véritable libre arbitre c'est constater qu'il n'y en a pas. C'est prendre conscience que celui qui fait le choix n'existe pas. A l'approche d'une bifurcation, le conducteur décide s'il tourne à droite ou à gauche certes, ce qu'il reste à déterminer est, qui est au volant ? Le véritable libre arbitre n'est pas de choisir telle ou telle issue mais de savoir qui est alors au volant du véhicule. Est-ce un Moi-égotique qui dit : « moi je sais, moi je fais, moi je suis, moi je conduis, moi je tourne à gauche ou à droite » ? ou alors est-ce un mouvement de volant naturel qui vient d'une non réflexion ? L'un est le produit de la volonté d'un personnage qui se croit être l'auteur du geste, tandis que l'autre est le mouvement naturel de la vie qui s'opère de manière organique, sans résistance. L'un vient d'un Moi et l'autre du Soi. Vous vous pensez responsable dans cette situation alors que l'idée n'est pas de combattre des pensées avec d'autres pensées mais d'être conscient de ce qui se déroule en vous et autour de vous. Lors du moment crucial du vote, la réponse oui ou non n'a pas d'importance, seule la présence à vous-même compte réellement. Comme vous le dites, vous ferez ce qui est le mieux pour vous. L'organisme vivant ne fait pas de choix, il est guidé par ses préférences. C'est uniquement parce qu'il y a la croyance d'être un Moi, qu'il y a un libre arbitre. Sans ce Moi, qui fait les choix ? Puisqu'il n'y a que des décisions prises du point de vue d'un personnage qui doit faire des choix entre le bien et mal ; et que le bien et le mal est différent pour toutes et tous, alors, comment puis-je prendre une décision juste ? D'une justesse juste pour moi et d'une justesse juste pour tous ? L'impression d'un libre arbitre s'efface au rythme où vous découvrez cet espace en vous qui est le directeur des opérations, le Soi. Il n'y a qu'en se rendant au Soi que vous comprendrez ce qui est en jeu dans le concept du libre-arbitre. Chaque décision est une possibilité de réaliser le Soi et se révèle être un acte sacré. Lors d'une décision, ne passez pas par votre réflexion mais observez plutôt le principe qui agit à travers vous à ce moment-là. Ainsi lorsque vous approchez d'une bifurcation, vous tournerez à gauche ou à droite, certes, mais vous agirez spontanément sans vous dire que vous êtes le responsable de la situation. Le libre arbitre est une illusion qui vient de ce que l'on est conscient de nos actions mais pas des causes qui les déterminent. Tout est imposé par une force qui nous

échappe, il n'y a pas de choix. Le choix est pour celui qui se prenant pour dieu lui-même, immisce la possibilité d'être responsable. Comment être responsable d'une cause si vous n'en connaissez pas l'origine ? Vous avez fait le mieux que vous ayez pu, c'est à dire que c'était le mieux pour vous alors à ce moment-là et que vous ne pouviez pas faire autrement alors il ne peut pas y avoir de responsabilité. Culpabilité et responsabilité proviennent d'une croyance bien et mal. D'une croyance en le libre arbitre. Le libre arbitre c'est croire que vous avez la possibilité de choisir. Or, quand vous allez choisir, votre choix va être déterminé par la faculté de votre compréhension face à ce choix. Cette faculté de compréhension est déterminée par l'ensemble de vos expériences passées qui façonneront votre choix A ou B. Le libre arbitre c'est la croyance au pouvoir du oui ou non. Si il y a croyance au pouvoir du oui et non, c'est à dire de la décision il y a forcément responsabilité. Vous vous faites piéger par le rôle de la culpabilité qui est indissociable du libre arbitre. Si vous voyez la supercherie derrière le libre arbitre, vous ne pouvez pas succomber à la culpabilité même si vous êtes juge et que vous avez un pouvoir de décision. des responsabilités. Vous ne pouvez pas être responsable de quelque chose que vous ne connaissez pas. L'idée n'est pas de vous convaincre mais de vous inviter à constater cette croyance. Quelle est cette force qui va vous faire choisir le choix A ou le choix B ? Soyez conscient de cela et vous réalisez le Soi.

Q : Ce que vous dites m'allège. Je comprends que j'étais sous l'influence d'idées qui ne sont pas les miennes mais qui m'ont été surimposées lors de mon éducation et lors des interactions avec les personnes avec lesquelles j'ai grandi. Je vois aussi que le vrai libre arbitre serait de faire le choix de ne pas croire au libre arbitre.

C'est l'impression d'être un Moi séparée du tout qui crée le libre arbitre, une fois ceci identifié vous vous en libérez et parvenez à une liberté totale. Le choix ne trouve pas son explication dans les raisons qui le façonnent, mais il est en vous-même car vous êtes doué d'une capacité à agir sans votre mental, qui lui, est condamné à faire un choix. Cette liberté est au delà de tout concept et n'a rien avoir avec de l'indifférence, c'est justement être pleinement conscient de la réalité des choses au-delà du jugement que nous pensons avoir. Vous êtes conscient du principe qui vous pousse à l'acte de décision. C'est un mouvement gracieux, une spontanéité qui apparaît gommant toute idée de libre arbitre. On ne peut pas savoir ce que l'on choisit, on peut juste savoir que l'on ne choisit pas, à aucune moment. Le philosophe Spinoza a dit « Est donc libre celui qui sait qu'il n'a pas de libre arbitre et qu'il agit par la seule nécessité de sa nature, sans être contraint par des causes extérieures qui causent en lui des passions ». En somme, vous comprenez que la croyance en la relation cause/effet n'est que de la superstition. Depuis cette compréhension, vous ne donnez plus d'importance à votre statut et bénéficiez d'une paix lorsque les temps semblent troublés.

Dans la Bhagavad Gita, texte ayant contribué à une bonne parti des fondations du védisme, Arjuna, personnage au coeur de l'histoire demande à Shiva comment pourra-t'il être capable de se rendre sur le champ de bataille pour combattre et tuer ses ennemis qui se trouve être sa famille, ses cousins et frères. Tourmenté par le choix de conscience, il demande conseil auprès de Shiva qui lui répond : « Celui qui est délivré de la notion de l'égo, dont l'intellect n'est pas conditionné, celui-là, même s'il détruit tous les mondes, ne tue pas, pas plus qu'il n'est enchainé par les conséquences de ses actions ». Cette re-définition de la

responsabilité ne peut être atteinte que si vous ne vous laissez plus influencer par votre mental qui se réfère aux apprentissages culpabilisants engrangés au fil de votre existence. La clairvoyance nécessaire pour être en paix face à toutes les situations se trouve toujours à l'intérieur de vous-même.

Q : Je n'ai maintenant aucune idée de ce que je ferai si un choix cornélien se présentait à moi dans le futur. Je me sens libéré d'un côté mais de l'autre, j'ai la sensation de ne pas être prêt pour l'avenir.

Tout se met en place de manière organique. Cela suppose que vous maîtrisiez vos pulsions mentales à chaque moment de votre existence. Au-delà du mental et du 'Moi', il existe une force parallèle et intemporelle qui guide la forme et vos actions. La dualité forme un tout au sein duquel se cache l'unité de toute chose. C'est cela que vous apprenez à chercher derrière le voile des apparences. Là où vous avez longtemps vu l'opposition et la différence, vous voyez aujourd'hui l'harmonie et la complémentarité. Héraclite, philosophe grec a évoqué ceci : "Tout ce qui est, est en devenir et ce devenir, quoique harmonieux n'est point pacifique mais guerrier car chaque chose est le résultat de l'union d'elle-même et de son opposé". Pour le dire autrement, l'éveil spirituel authentique ne peut pas consister à anéantir une partie en vous, bien que limitante, mais plutôt à reconnaître et accueillir cet aspect comme faisant partie d'un tout indissociable. Le Moi voit la dualité, le Soi est unité.

2 - Pensée

Q : J'ai maintenant la sensation que tout ce que je peux penser provient de ce mental. Cela me met mal à l'aise car je constate que chaque pensée qui se produit émane d'un Moi. C'est en fait plus contraignant que libérateur.

La pensée ne peut venir que du mental. Que suppose t'on de la pensée ? Si elle existe, quelle est sa forme et comment fonctionne t-elle ?

Nature et limites de la pensée

Une pensée ne peut être pensée que si elle se délimite par les contours de cette pensée qui se crée. Imaginez une feuille blanche comme étant le Soi, un carré y est dessiné, c'est une pensée. Une pensée est forcément limitée pour être rendue intelligible et compréhensible. Par exemple : Lorsque vous dessinez un carré, vous commencez par prendre une règle et tirez un trait, ensuite vous prenez une équerre pour veiller à ce que l'angle soit bien à 90 degrés. Vous tracez un autre trait de la même longueur que le premier, vous reprenez votre équerre pour le deuxième angle droit et finalisez ensuite le carré. Vous êtes conscient que ce carré a quatre segments égaux ainsi que quatre angles droits, que vous avez utilisé une règle, une équerre et un crayon pour le concevoir. Lorsque vous décrivez ce que vous pensez ; vous commencez par vous concentrer, vous vous reliez à cette pensée et vous commencez à la décrire en exprimant une première image, comment cela agit en vous, vous la détaillez en faisant référence à d'autres images passées et comment elles interagissent ensemble avec l'image actuelle. De la même manière qu'un carré se délimite et crée sa propre forme, une pensée se délimite par ses propres images et crée sa propre forme.

L'action de 'penser' provient forcément d'un 'penseur'. Ce 'penseur' 'pense' la chose 'pensée', ce qui crée deux choses distinctes : le 'penseur' et la chose 'pensée'. Entre les deux, il y a une relation de cause à effet : l'action de 'penser'. Le 'penseur' est le 'sujet' et la 'pensée' est 'l'objet'. Ils sont tous les deux reliés par l'action de 'penser' et ceci crée une relation entre les deux. Donc on suppose la pensée, c'est une hypothèse. Une hypothèse ne peut pas mener à l'absolue, à la non-souffrance. L'émergence d'une 'pensée' suppose l'activité mentale qui l'a produit. Or, votre nature véritable n'est pas votre mental et vous n'êtes pas non plus ce que vous pensez de vous-même. Comme le Soi est illimité, innommable, inqualifiable, indescriptible et impensable, vous comprenez que vous ne pouvez pas vous en approcher par la pensée. Si il y a pensée, le Soi disparaît aussitôt puisque vous êtes dans votre pensée. Le Soi ou la conscience est un espace dans lequel se produit la pensée.

Au-delà de la pensée

En étant conscient de la mécanique de la pensée, vous pouvez commencer votre travail spirituel en accueillant une pensée de la manière suivante :

- 1 - Une pensée émerge et vous la remarquez.
- 2 - Vous identifiez celui qui 'pense' la 'pensée' : le 'penseur', c'est vous-même.
- 3 - Vous identifiez la chose 'pensée' : une représentation figée composée d'images mentales.
- 4 - Vous comprenez le rapport de causalité entre les deux : Le 'penseur' qui 'pense' la 'pensée'
- 5 - Vous observez cette pensée et constatez que vous avez pris place dans un lieu en dehors de cette pensée.

Profitez de l'absence d'espace-temps de ce moment. En observant la mécanique de la pensée, c'est comme si vous étiez au musée en train de contempler un triptyque ; une oeuvre composée de trois éléments : le 'penseur', la chose 'pensée' et la 'relation entre les deux'. Vous pensez être la personne qui reçoit les pensées, en faite c'est les pensées qui pensent être vous.

Dans la perspective de la réalisation du Soi, aucunes de vos pensées ne vous concernent. Lorsque le 'penseur' se rends compte que c'est la 'pensée' qui le 'pense'. Il revient au Soi, unité suprême, immobile et sous-jacent à tout phénomène. La seule dimension qu'il est urgent d'atteindre, seulement accessible par l'esprit et le coeur. Vous pensez détenir des pensées, en faites c'est les pensées qui vous détiennent. La pensée est un attribut du Soi et non un moyen d'y accéder.

Q : Que faire pour ne pas se faire absorber par les autres pensées ?

Au lieu de suivre ces innombrables pensées, demandez-vous à qui sont-elles adressées ? Peu importe si il y a en a légion, si elles sont agréables ou désagréables, elles ne vous sont pas destinées. Si vous vous demandez à qui s'adresse cette pensée ? Vous comprenez qu'elles s'adressent toujours à la même personne, votre égo, votre personnage que vous n'êtes pas. En continuant cette pratique, vous désamorces le réflexe de croire que la pensée vous est adressée. Une pensée surgit, vous l'a repérez, et elle perds sa charge énergétique qui vous fait souffrir lorsque vous y croyez. Si des centaines de pensées apparaissent, même procédé, il n'y qu'à observer. C'est comme l'éducation d'un chien, à chaque fois qu'il désobéit, vous le faites retourner à sa niche. En continuant ainsi, vous améliorez la faculté de votre pensée à rester à sa source, comme le chien dans sa niche. A force de rester à sa source, l'image du Moi s'évanouit et le Soi respandit de plus en plus. C'est si simple, si pur, si heureux que vous ne pouvez pas le comprendre par votre faculté de compréhension. Vous avez juste à essayer et constater que toutes vos interrogations intérieures peuvent être gérées ainsi. Vous êtes flatté par cette voix intérieure et vous y croyez. C'est celui-là le piège. Lorsque qu'une pensée se manifeste, il ne faut pas l'a suivre car une pensée vient forcément d'un penseur. Or, le penseur hallucine la pensée et si il l'a suit, il peut être amené à la pire des actions. Si il y a une pensée dans le 'maintenant', c'est toujours le 'maintenant'. Si vous vous attachez à cette pensée et que vous y croyez, ce n'est plus le 'maintenant', c'est le monde des pensées. Car si 'maintenant' est remplacé par une pensée que vous croyez vraie. Le 'maintenant' est alors assujetti à cette pensée. La pensée est un mouvement indépendant qui survient à tout moment. Elle crée un 'penseur' (le sujet) qui 'pense' (l'action) la chose 'pensée' (l'objet). Votre réelle identité n'est pas

le sujet, ni la pensée, ni l'action. Votre réelle identité est l'espace dans lequel ce mécanisme opère. Votre nature ne change jamais et demeure même lorsque un tas de pensées semble vous assiéger. Hishiryo est une notion utilisée dans le bouddhisme Zen pour décrire ce phénomène indescriptible vécu lorsque la pensée est transcendée. C'est au-delà de la pensée que la conscience demeure.

Sur l'investigation permanente

Q : Puisque la pensée est si puissante, elle tentera toujours de se ré-emparer de la situation ?

Lorsque des pensées se manifestent, demandez-vous d'où est-ce qu'elles viennent. A chaque fois, demandez-vous « à qui cette pensée est-elle venue ? ». Cette pensée d'où émane t'elle ? Cette pensée 'je' vient bien-entendu de votre mental et vous l'écoutez comme si vous parliez à un ami imaginaire. C'est de cette première pensée 'je' que toutes les autres se créeront, elle est l'origine de toutes les autres. En continuant ce travail, le mental développera la capacité de rester à sa place de fonction de l'esprit. Répétez-vous d'où vient cette pensée, elle vient toujours du mental. A force de le faire, la réalisation est en marche. Cette pratique est la plus efficace. Vous pouvez faire de la méditation, du yoga, de l'hypnose mais si il n'y a pas la compréhension de cette mécanique, ces disciplines feront office de placebo. Le mental sera maîtrisé le temps de la pratique puis apparaîtra à nouveau un peu plus tard et de retour en même temps en prison.. C'est pour cela que vous devez vous en rendre compte à chaque instant et c'est seulement le présent, ici et maintenant qui reste la manière la plus directe pour réaliser le Soi. L'Ātma vicāra est une méthode célèbre pratiquée et enseignée par le sage Ramana Maharshi, un grand maître spirituel indien. Ces deux mots signifient « investigation permanente », une investigation sur la nature de vos pensées. L'Ātma vicāra est une pratique du Jñāna Yoga qui s'inscrit dans la tradition de l'école philosophique de l'Advaita Vedānta. Ramana Maharshi nommait cette approche : « la voie directe », invitant le chercheur spirituel à se poser la question « qui suis-je? » et à fixer son mental sur la pensée « Je », afin de découvrir qui est ce « Je » et d'en trouver la source. Par exemple, vous pensez « comment vais-je finir le mois car je n'ai plus d'argent pour manger ? » et cette pensée en amène d'autres qui finissent par vous mettre dans un état de stress dépressif. Alors observez attentivement d'où vient le « je », d'où émane t'il ? Ce « je », c'est votre égo, c'est le personnage que vous pensez être. Votre présent devient tendu car vous croyez réellement que la pensée « comment vais-je finir le mois ? » s'adresse à vous. Et là est le point clé, remarquez que la difficulté de la situation n'est pas par rapport à cette situation difficile puisqu'elle n'existe pas, c'est la croyance en la pensée « comment vais-je finir le mois? » qui est difficile. Plus vous y croyez, vous avez mal. En observant que vous n'êtes pas la personne à qui s'adresse cette question, la tension liée à cette situation disparaît

aussitôt. Elle peut revenir de temps à autre mais elle n'est plus partie prenante dans votre existence. Et l'énergie qui était contractée lors de cette tension va se libérer pour laisser place aux solutions pour cette fin de mois difficile ou simplement, vous vous libérez l'esprit de ces croyances aux pensées qui vous assiègent.. En prenant cette pensée comme vraie, le mental ne fera que vous ensevelir davantage. Vous pouvez alors vivre cette situation de manière totalement sereine. Il ne s'agit pas de changer la réalité mais le rapport que vous entretenez avec cette réalité. Et toute l'énergie qui était prise par la croyance en ces pensées de doutes est alors disponible pour traverser cette précarité financière dans le plus grand confort mental. La découverte du Soi n'a pas pour vocation de modifier les éléments extérieurs, ceci serait lui assigner un but et le conceptualiser. Le Soi transforme vos expériences compliquées en épiphénomènes. Ce qui n'a rien avoir avec de la négligence, cela a avoir avec de l'intelligence de comportement. De cette manière, la créativité et l'énergie parasitées par le mental craignant la fin de mois difficile, pourront être utilisées pour mener à bien cette recherche d'aide.

Exercice d'application

Vous vous ennuyez, qui s'ennuie ? Vous êtes ce qui voit l'ennuie et non pas le personnage qui s'ennuie.

Vous avez peur, qui a peur ? Vous êtes ce qui voit la peur et non pas le personnage qui a peur.

Vous êtes stressé, qui est stressé ? Vous êtes ce qui voit le stress et non pas le personnage qui stress.

Vous êtes jaloux, qui est jaloux ? Vous êtes ce qui voit la jalousie et non pas le personnage qui est jaloux.

Q : Cette tendance mentale à m'attribuer la pensée peut-elle être transcendée ?

Le « Je » vous ramène au Moi, alors vous devez le reconnaître comme inadéquate, illusoire. Afin de revenir dans une qualité de présence, vous devez être un témoin au carrefour de toutes vos pensées. Vous les observez sans jamais vous les approprier. Il n'y a que cela à faire dans votre chemin de retour au Soi. Ceci exige une lucidité à chaque instant pour pouvoir être disponible à vous-même et de remarquer ce schéma saboteur lorsqu'il se présente à vous. A force de le faire, le mental restera à sa place et la pensée « je » sera repérée dès qu'elle émergera et tel un rayon laser, elle est abattue, reconnue comme illusoire par votre Conscience. Vous l'a verrez apparaitre de plus en plus facilement et ne vous y identifierai de moins en moins jusqu'à ce que vous ne le ferrez plus par un effort de volonté mais de manière automatique.

Q : Je comprends l'intérêt de disséquer ce que je ressens dans mon monde intérieur. Ceci m'offre la possibilité de m'extraire d'un schéma qui m'emprisonne depuis si longtemps.

A force de pratiquer cet exercice, l'influence de la pensée diminue et ne vous atteint plus avec la même intensité qu'autrefois. Il vous arrive même d'oublier de penser. Vos perturbations intérieures ne vous concernent plus. Vous faites alors l'expérience du vol de l'aigle, qui, placé en hauteur, contemple votre monde intérieur et les caractéristiques du personnage que vous pensiez être auparavant. Vous pratiquez cela de manière continue et vous êtes comme l'aigle dans le ciel observant vos pensées au rythme que le mental les créent. Vous devenez alors de plus en plus conscient du fonctionnement de la pensée, ce qui vous évitera d'en être inconscient donc tributaire. L'idée n'est pas de nier la pensée, car ceci créerait une nouvelle séparation entre vous et la pensée. Vous ne pouvez pas réaliser le Soi par la pensée. Le Soi ne peut être pensé car il est Un, le penseur et la pensée sont deux. Si il y a émergence d'une pensée, vous êtes simplement conscient de cette pensée. Vous l'observez comme si vous observiez un nuage passant dans le ciel. Ce qui vous contraint n'est pas la pensée elle-même, c'est plutôt l'importance que vous lui attribuez. Réaliser le Soi, c'est simplement comprendre qu'une pensée n'existe que parce qu'il y a un penseur qui la pense et qu'elle ne peut pas exister indépendamment du penseur. La pensée, création du mental intervient pour servir le Moi. Par exemple, la pensée me vient que demain c'est l'anniversaire de ma mère, alors je suis content d'y avoir pensé pour lui souhaiter le lendemain. L'action de penser est une activité mentale qui consiste à assembler des images ensemble. Comme la pensée est une représentation mentale alors elle découle de celui-ci et ne peut être entrepris pour votre réalisation spirituelle. Votre vraie nature est ce qui se trouve entre les pensées. Une nature qui se révèle lorsque vous ne vous référez pas au mental. C'est le moment où vous vivez réellement. Certaines pensées peuvent être utiles, tout est utile pour réaliser le Soi. Les pensées découlant de notre discussion nous apportent des informations essentielles et en cela, la pensée n'est plus une limite mais un événement heureux. Utilisez les pensées comme tremplin spirituel car c'est grâce à elles qu'il y a une possibilité de salut, de réaliser le Soi. C'est ce qui est derrière la pensée qui incite l'action et non pas la pensée elle-même. Celui qui fait les choses sans pensées, triomphe. Les pensées sont comme des visiteurs. Elles visitent votre conscience et vous présentent une situation, dans cette situation, vous êtes le spectateur. Alors l'erreur est de se croire l'acteur de cette situation. Si vous pensez être l'acteur de cette pensée, elle exerce une emprise sur vous. Vous êtes en train de lire ces mots et de faire l'expérience de penser que vous êtes en train de lire. Et ceci, ce n'est pas vous. Votre vraie nature est ce qui voit la personne (vous) en train de lire. C'est cela votre vraie nature, le Soi, toujours immobile et qui ne peut être perturbé par toutes les expériences qui arrivent à votre Moi. C'est la culpabilité d'avoir des pensées négatives qui vous fait du mal. Seulement cette culpabilité est une croyance que vous avez. Faites en l'expérience maintenant. Quelle est la prochaine pensée que vous allez avoir ? Prenez une pause pendant une quinzaine de secondes. Vous remarquez que

vous ne pouvez pas deviner la prochaine pensée que vous allez avoir. Ceci est normal puisque l'acte de penser est un phénomène indépendant qui ne dépend ni de vous ni de quoi que ce soit d'autre. L'individu lui-même ne pense pas. Il est l'espace qui reçoit les pensées qui arrivent de toute part sans prévenir. La pensée est un phénomène physiologique indépendant. Les moments de joie apparaissent quand il n'y a pas de pensée. Le point de départ de la pensée est votre identification au Moi. La pensée s'adresse forcément à un « Moi » qui l'a perçoit. Les pensées jaillissent lorsque vous ne vivez pas le maintenant pleinement. Parce qu'une pensée en crée une autre et au bout d'une vingtaine de secondes de pensées, vous vous êtes transporté dans un monde imaginaire composé de pleins de pensées. C'est une grande fête avec pleins de monde. Sauf que vous rêvez.

3 - Désir

« L'absence de désirs procure la quiétude » - Lao Tseu

Nature du Désir

Q : Est-ce que le désir vient d'une pensée ou cela est différent ?

Pensée, émotion ou désir, tout n'est qu'énergie. La différence réside dans la sensibilité de cette énergie que nous nommons par différents mots pour les catégoriser. Au final, seule compte la manière dont vous orchestrez ces énergies par la force de votre esprit. Etymologiquement, le désir renvoie à un astre disparu, la nostalgie d'une étoile (du latin 'desiderare' signifiant « regretter » et 'sidus', « l'étoile »). Le 'désir' est l'aspiration profonde de l'homme vers un objet dans l'espoir inconscient que cet objet réponde à une attente. Il est l'expression d'un manque à combler, qui en se faisant, s'allège pour quelques secondes, quelques minutes, quelques heures, voir quelques jours. Et puis c'est de nouveau la réapparition d'un autre désir à réaliser. Le propre du désir est qu'il ne peut être comblé car dès lors qu'il est exaucé, un autre désir apparait et exige de l'être lui aussi. Aussi longtemps que l'homme désire, il reste soumis à

cette force aveugle. Visualisez le désir comme la carotte attachée devant les yeux de l'âne qui avance pour la manger. Il avance éternellement dans l'espoir de l'atteindre mais n'y arrive jamais.

Limites du désir

Q : Je comprends bien mais en quoi cela peut-il être un tord de réaliser ses désirs ?

Celui qui 'désire' (a) doit comprendre que chaque fois qu'un 'désir' (b) le mène à la 'chose désirée' (c), il ne contrôle pas le désir mais c'est plutôt le désir qui le contrôle. Dans son recueil d'enseignements spirituels nommé 'Hagakure', Jocho Yamamoto dit « Celui qui aime la liqueur s'est trompé en se disant qu'il en buvait ; la vérité c'est que la liqueur le boit ». Le 'désir' contrôle celui qui 'désire' et non pas le contraire. Comment repérer un désir ? Un désir se crée lorsque l'image de la concrétisation du désir est plus forte que l'image de ne pas le réaliser. Réaliser un désir c'est comme donner de l'argent à un mendiant. Ceci lui sauve la vie aujourd'hui mais lui fait prolonger sa misère jusqu'à demain. L'apparition du désir introduit le temps avec une chronologie qui débute au moment où celui qui désire (a) commence son action vers la 'chose désirée' (b) et se termine à la réalisation du désir (c). C'est bien le désir qui produit les valeurs et non l'inverse. Spinoza : « On ne désire pas une chose parce qu'elle est bonne, c'est parce que nous la désirons que nous la trouvons bonne ». Le désir suppose la création mentale de ce désir. L'idée est alors de comprendre son mouvement et sa direction.

Q : Si je souhaite sortir du cycle infernal de mes désirs, comment dois-je faire ?

Pour qu'il y ait un désir, il faut qu'il y ait une personne qui 'désire' ce 'désir'. S'il y a l'apparition d'une personne, c'est que le Moi se manifeste. Alors en le repérant, vous vous désincarné de ce système. Grâce à votre conscience, vous prenez l'habitude d'observer attentivement la mécanique du désir. En continuant, l'intensité du désir va alors peu à peu se réduire et à chaque fois qu'un désir apparaîtra, vous le verrez se profiler et vous ne pourrez plus en être l'esclave. Il s'agit de couper le désir à sa racine. Le désir est la tristesse d'une absence alors vous êtes témoin de la transformation du 'désir' en 'élan de vie'. Vous comprenez comment ça agit à l'intérieur de vous, vous percevez bientôt d'où le désir débute sa route et où il s'arrête. Le désir est une création et non pas un objectif à atteindre. Vous comprenez alors la puissance de ce schéma inconscient qui manipule le comportement humain depuis son origine. Je souhaiterai vous poser à mon tour une question : Qu'est ce qu'il se passe lorsque vous réalisez un désir ?

Q : Je dirais que lorsque je réalise un désir, il y a une grande excitation dans les moments qui précèdent cette réalisation et juste après comme un vide. Comme si je sautais d'une falaise mais qu'en sautant, je restais sur place et que rien ne s'était produit.

Le désir est une force fluctuante, un jour je désire cette femme, un autre jour je désire une autre femme. Un jour je souhaite vivre au soleil et l'autre jour je trouve qu'il y fait trop chaud. Alors comment trouver la paix constante avec une force qui fluctue à chaque instant ? Faites l'expérience de remarquer que le désir disparaît de la même manière qu'il apparaît. A l'instar d'une pensée, il est une représentation figée d'images mentales. Lorsque vous réalisez un désir, c'est comme une bulle que vous touchez qui éclate. Vous vous étonnez alors de la supercherie. La bulle reflète votre visage et en l'éclatant, rien ne se produit, c'était simplement vous-même que vous étiez en train de chercher. Réaliser un désir, c'est exploser une bulle de savon. Vous vous rendez compte que c'est une illusion. A chaque désir réalisé, c'est un autre qui apparaît et qu'il faut réaliser. Un peu comme le chien qui tourne éternellement en rond afin d'attraper sa queue. Le désir est purement mental et le mental est fonctionnel. Alors comment laisser un outil de fonctionnement devenir le décisionnaire de votre vie. C'est comme si l'ouvrier écoutait le marteau qui l'aide à frapper le clou. Si le mental s'est imposé comme dirigeant, alors il s'agit d'inverser les rôles. Une expression alchimiste dit :
Quand tu cherches de l'or, tu n'en trouves pas. Quand tu l'as trouvé, tu n'en as plus besoin.

Q : Je vois bien les limites du désir mais je conserve tout de même un doute. C'est bien le désir qui nous permet de donner de la saveur à nos vies et d'avoir des objectifs qui nous permettent d'occuper notre temps ?

Ce que vous appelez 'désir', je l'appelle 'élan du coeur'. Cet élan du coeur et le Soi ne sont pas dissociables. Cet élan vous met en action à chaque moment de l'existence. C'est le 'désir' sans la tension si vous préférez. Il n'y a rien à reprocher au fait de 'désirer' quelque chose. C'est tout le phagocytage mentale et la tension liée à la réalisation de ce désir qu'il est essentiel d'identifier pour s'en affranchir. Vous devez assainir et purifier ce 'désir' en vous assurant de sa teneur. Lorsque vous vous mettez en mouvement vers un objet, posez-vous la question : Est-ce un élan spontané ou est-ce conditionné par l'obtention d'un résultat ? Vous êtes la seule personne en mesure de le savoir. Il faut agir sans désir, telle est l'approche du Karma Yoga, le yoga de l'action désintéressée. Cette approche spirituelle est développée dans la Bhagavad-Gîtâ. Il y est précisé : « Tu as le droit à l'action, mais seulement à l'action et jamais à ses fruits ; que les fruits de ton action ne soient point ton mobile ». L'idée est alors de se concentrer pleinement sur la réalisation de

vosre objectif en excluant tout intérêt quant au résultat final ainsi que les bénéfices. Un désintéret complet du résultat qui va découler de votre action. Car comme dirait Lao Tseu : « Le bonheur, c'est le chemin ». Le chemin lui-même vous fait profiter du présent alors que le désir pense que le bonheur est contenu dans sa future réalisation.

Exemple : Je souhaite acheter un tableau de peinture qui me fait vibrer et qui de surcroit me ramène à pleins de souvenirs joyeux de mon enfance. Je réunis la somme d'argent à la sueur de mon front pendant des mois. Le jour où j'ai l'argent je cours l'acheter. il n'est plus disponible. Si vous entrez en souffrance c'est que vous êtes dans le désir. Si vous traverser sans être accablé, vous êtes dans l'élan du coeur.

Ce qui est en jeu ici est la compréhension subtile du fonctionnement de votre Moi. Le Moi prend sa source dans l'image de votre personnalité qui est caractérisée par ses attachements et ses désirs propres. Chaque désir est alors une possibilité de se détacher de ce que vous n'êtes pas. Et ce que vous n'êtes pas c'est le personnage qui aimerait bénéficier du mérite derrière une action à réaliser. Vous devenez l'alchimiste de votre vient transformant en or le métal vil du désir. A chaque fois qu'un désir se manifeste, observez-le et vous constatez qu'il y a une zone non affectée par ce désir, cette zone est le Soi. Le désir est mental. Le véritable désir est de réaliser le Soi. L'élan du coeur est spontané. L'élan du coeur est inconditionnel. Le désir est une projection mentale. Ce qui est spontané ne peut être mental. Le mental construit un désir avec des images. L'élan n'a ni de construction, ni d'images.

Q : Une fois que j'ai identifié clairement un désir, que dois-je faire pour le transcender ?

C'est par l'observation que vous parvenez à transcender le caractère emprisonnant du désir. L'énergie du désir est une force qui s'élève de l'intérieur vers l'extérieur. Alors vous devez vous concentrer pour l'a garder à l'intérieur et vous consacrer exclusivement à sa contemplation. La première étape consiste à identifier votre désir et l'observer pendant quelques instants. Deuxième étape, en continuant de méditer dessus, vous allez constater comment le désir se manifeste en vous. Est-ce que c'est froid, chaud, est ce qu'il bouge ? Est-il désagréable ou neutre ? Est-ce que vous le ressentez régulièrement ? Sur une échelle de 1 à 10, quelle est l'intensité de ce désir ? En opérant bien ce modus operandi, une image viendra se révéler. Cette image vous apparaîtra comme la cause de ce désir. Cette image vous servira à mieux comprendre la raison de l'apparition de ce désir. C'est en quelque sorte une auto-psychanalyse. A force de répéter cet exercice, vous comprenez alors que si un désir émane, c'est parce qu'il y a la croyance qu'un élément extérieur ou une obtention quelconque puisse vous amener à un bonheur plus grand que celui que vous vivez actuellement. En somme, une croyance. En constatant le désir laisse comme tel, vous retrouvez

place dans la tranquillité imperturbable du Soi. Le désir devient alors une invitation spirituelle. Lorsque vous aurez suffisamment expérimenté cette pratique, vous n'aurez plus besoin de passer par tout ce processus. Ce qui était vécu comme un moment de trouble auparavant est désormais une énergie qui circule parfaitement. C'est le passage du désir à l'élan du coeur. Le désir c'est croire qu'une chose ou une action pourrait nous amener à un meilleur état de bien-être que celui vécu ici. Cet état de bien-être est déjà là, c'est juste que vous ne l'aviez pas vu. Cet état de bien-être est naturel e présent à chaque instant.

4 - Emotion

Derrière toute émotion, il y a la joie

Nature d'une émotion

Q : Je comprends maintenant les limites du désir et de la pensée, ces énergies sont une émanation du corps. Tout n'est qu'émotion en quelque sorte ?

L'émotion apparaît si une des images du Moi ne correspond pas à la réalité vécue. Quand une émotion dérangement arrive, qu'est ce que vous faites ? Vous cherchez à vous sauver ou bien à la combattre. L'attitude juste réside dans l'accueil de cette émotion pour en faire l'expérience tactile et se rendre compte qu'il n'y avait pas de quoi avoir peur.

Fonctionnement d'une émotion

Q : Alors comment dois-je accueillir une émotion immensément forte ?

Etymologiquement, tout nous a été transmis pour revenir à la source, Soi. Le mot émotion vient de la racine latine 'emovere', dont 'e-' signifie « hors de » et 'movere' signifie « mouvement ». Une mise en mouvement intérieure causée par un élément extérieur. En percevant cet élément extérieur, l'interprétation mentale transmet une information à l'organisme qui crée une réaction chimique. Cette réaction chimique produit une sensation dans le corps plus ou moins intense. Il ne peut y avoir d'émotion sans une image sous-jacente qui implique une mise en danger pour le Moi, qui cherche à s'affirmer en tout lieu, à tout moment. Si il y a la manifestation d'une émotion, c'est que la situation que vous vivez est interprétée par le mental qui en crée une image. Si cette image ne correspond pas aux images de votre Moi-égoïque. Celui-ci se sentira menacé et une émotion se crée. L'accueil de l'émotion réside dans la contemplation au moment où elle se produit. Gardez le silence et écoutez attentivement ce qu'il se passe. En faisant ceci, vous établissez un lieu fertile en vous-même qui détendra et dénouera cette émotion. Le mental ne cesse de vouloir interpréter la réalité présente en créant des images, ce qui crée des agitations dans votre temple intérieure. Toute émotion appartient alors à la fiction dans laquelle votre Moi pense participer.

Q : Vous semblez clairvoyant sur tous les points, comme si vous aviez une approche mécanique de la vie. Ceci est fascinant mais il y a un côté où vous semblez ne rien ressentir, est-ce le cas, ne ressentez-vous rien ?

Se libérer des émotions

C'est justement parce que je décide de profondément ressentir l'émotion que je me rends compte qu'elle a un caractère bénéfique pour ma libération. Je ressens profondément toute chose et ne m'échappe de nul part. Je remarque alors qu'au-delà de la souffrance, l'émotion et les pensées, il y a une dimension constamment exempt de troubles. Je fais l'expérience de cette dimension en l'abandonnant totalement à ce qui m'est proposé de vivre. Alors quand je vis une situation pouvant être qualifiée de douloureuse ou de terrible par le mental. J'observe le mental qui m'expose cela et puis gentiment je ne l'écoute pas puisque juste à côté de cette proposition douloureuse du mental, il y a un espace où tout est toujours ok. Je constate cet espace et m'y établis pleinement, de manière continue, je répète cette gestuelle jusqu'au moment où je n'ai plus d'efforts à faire pour l'a rejoindre. Cet espace est non seulement le plus sécurisant pour moi-même et surtout pour les autres car si je réagi de manière impulsive en écoutant ce que me propose l'émotion, je surréagi et entre dans une violence envers moi-même et les autres. Donc pour le bien-être du

monde entier, j'ai développé la lucidité en temps de crise. Et cette lucidité vous permet d'intégrer cet espace de sécurité. A force de le faire, cet espace de sécurité grandit jusqu'au moment où vous restez constamment dedans. Et il n'y a plus aucunes souffrances peu importe la situation. C'est aussi simple que ça. Ce n'est pas que vous n'avez plus de pensées ou d'émotions, c'est que vous y êtes suffisamment initié que vous ne tombez plus dans leur proposition de souffrance. Le toréador fait un léger pas de côté lorsque le taureau fonce sur lui, si il se met à courir paniquant, le taureau l'encorne. C'est la même mécanique. Pas de stress à avoir, juste un effort de conscience pour se placer au bon endroit. Une émotion est là pour vous montrer que vous êtes bien vivant alors mettez-vous au diapason avec son fonctionnement et gardez à l'esprit qu'afin de maintenir le Moi-égotique en place, le mental sera prêt à tout et agira dans une finesse étonnante. Il n'y a qu'en observant de manière permanente la mécanique de l'émotion que vous ne vous ferez plus piéger. La mécanique de l'émotion fonctionne comme un muscle. Si vous n'utilisez plus un muscle, sa capacité à se mouvoir va peu à peu disparaître. Ou alors comme une plante que vous cessez d'arroser. Après un certain temps cette plante mourra d'elle-même. C'est à la lumière de la conscience et à force d'observation de votre météo intérieure que vous vous séparerez de ce qui vous fait tant souffrir. L'unique voie pour la réalisation du Soi ; c'est de rendre conscient tout ce qu'il y a d'inconscient en vous-même. Ceci a inspiré la phrase de Carl Jung, célèbre psychanalyste qui était ouvert à cette révolution intérieure : « tant que vous ne serez pas conscient de votre inconscient, celui-ci gouvernera votre vie et vous l'appellerez destin ».

Transmutation de l'émotion

Ce que vous reprochez à l'émotion, c'est en réalité ce dont vous avez le plus besoin. C'est ce que vous recherchez le plus. Ce que vous appelez émotion est une possibilité de joie au moment où vous la vivez. La joie du détachement de celle-ci. Lorsque l'émotion s'enclenche et vous donne une impression de souffrance, restez tranquille, vous la regardez attentivement, en laissant passer quelques secondes, vous comprenez qu'elle est une énergie qui a sa propre autonomie, indépendante et différente de ce que vous êtes véritablement, Soi. C'est comme si vous aperceviez un serpent et qu'en vous rapprochant vous constatez que ce n'est qu'une branche tombée par terre. Vous avez cru qu'il y avait un danger et en faite il n'y avait rien. Observez votre panique à l'arrivée d'une émotion. L'émotion est l'interprétation mentale d'une impression de perception. La transmutation d'une émotion réside dans la participation active de votre esprit à observer le déploiement de cette émotion. Comme si vous observiez un enfant jouer à l'intérieur d'un bac de sable. Vous observez son comportement sans en débattre intellectuellement. La paix totale passe nécessairement par l'accueil de ce qu'il y a de moins agréable en vous. Souvenez-vous que la paix est toujours déguisée en ennemi. Un vieux dicton raconte : « l'émotion est ta meilleure amie qui te prend par la main et te

ramène à la maison ». Elle vous ramène du Moi que vous pensiez être à la réalité suprême du Soi. A l'apparition d'une émotion, il s'agit de repérer qui vous n'en voulez pas. Il y a quelque chose en nous qui déteste l'émotion et qui l'a voit comme quelque chose d'étranger, de belliqueux, de malvenu. Alors vous utilisez votre volonté pour fuir ou combattre l'émotion. De la même manière que le chien tente d'interagir avec sa propre ombre. Remarquez que vous voyez cette émotion comme négative. Vous êtes habitué à la voir comme négative sauf que c'est le jugement de votre personnage qui l'a jugé négative et ce jugement est en trop, c'est ce jugement qui vous fait souffrir. C'est celui qui croit vivre l'émotion qui est une illusion. L'illusion est une chimère qui doit vous servir de miroir. Un miroir révélant la personne avec des préférences » que vous croyez être. Tout ce qui est, est parfait. Toutes les émotions que vous vivez sont parfaites, c'est autant de moyens pour rejoindre le Soi.

Q : Toutes ces expériences me décontenaient. Je crains aussi que je ne sois plus compris par mes proches dans cette entreprise intérieure que vous proposez ?

Pour que votre famille vous suive, il faudrait que vous alliez quelque part. Or, le seul déplacement est d'aller au plus profond de vous-même, ici et maintenant. Plus tard votre famille vous en remerciera puisque quoi de plus bel exemple pour un proche de ne plus souffrir. Ainsi il ouvre une porte de salut pour les personnes autour de lui. Réaliser le Soi, c'est vous vous débarrasser de vos atavismes et de toute la psycho-hérédité que vous portez en vous et vous ne serez pas le vecteur de ces boulets pour vos enfants. Car dans la majorité des familles, les parents, portant les peurs des générations précédentes les transmettent aux générations suivantes comme s'il s'agissait de la flamme Olympique. Je dirais même que la meilleure éducation pour nos enfants est celle de la pratique spirituelle que vous vous imposez pour trouver la vérité. Vous êtes ce que vous faites. Maintenant pensez à la corrélation entre ce que vous dites et ce que vous faites. Pensez à la différence qu'il y a entre vos actes et vos pensées. Plus la différence sera grande entre les deux, plus vous êtes en résistance intérieure. Cette résistance est comme le lest de la montgolfière. Afin d'aller atteindre le ciel, il faut se débarrasser des poids du des émotions qui vous empêchent de réaliser la compréhension ultime du Soi.

Sur l'attachement et le lâché-prise

Q : Vous n'avez donc aucun attachements à rien ? Comment cela est-ce possible ?

L'attachement est la tension que vous avez dans la poitrine, cette tension vient du fait que vous vivez inconsciemment sous la direction du Moi. Lorsque vous ne prenez plus le Moi comme référence, la tension disparaît.

Le fait d'avoir beaucoup ou peu de détachements sont la même chose puisque depuis l'espace du Soi, vous les observez. Qu'ils soient peu ou qu'ils soient légion, l'attitude reste la même, vous observez. D'ailleurs vous parlez d'attachements et il convient de le définir pour vous en libérer. L'attachement est un lien sentimental entre un sujet (vous) et un objet (idole, image, concept, une personne). Visualisez ce lien comme une laisse attachée à votre chien. Une fois la laisse coupée, le chien est toujours là, c'est juste qu'il n'y a plus de lien. C'est le même processus pour se libérer d'un attachement. Une fois l'attachement identifié, la moitié du travail, il s'agit ensuite de rester à ce même poste d'observation.

Q : J'ai l'impression d'avoir les rênes en main mais une chose persiste. J'ai compris que je continuais à penser à ma récente rupture amoureuse dont la souffrance n'a pas totalement disparue. Alors comment puis-je totalement m'en libérer ?

Il s'agit de continuer de reprendre la maîtrise sur la seule chose qui dépende de vous : votre liberté intérieure. Comprenez-bien qu'une relation amoureuse a un début, un milieu, une fin ; des notions créant une temporalité dans laquelle le personnage s'identifie en souffrant au passage. Il est essentiel de comprendre le sens du détachement, plus contemporanément compris sous l'assemblage de deux mots 'lâché-prise'. Afin de reprendre votre autonomie affective. Vous pouvez suivre les étapes de la transmutation par vous-même. La souffrance est une image mentale qui essaie de se superposer la réalité vécue. On a une préférence sur ce que l'on aimerait de la réalité et comme la réalité ne reflète pas cette préférence, vous entrez en souffrance. La question à vous poser est, est-ce que vous souhaitez laisser votre vie être dirigée par des réactions chimiques ? Une émotion est semblable à l'éclosion d'une fleur qui révèle tout le parfum de son nectar. En l'observant avec attention, vous découvrirez l'origine de cette émotion. Rumi vous dit : 'La blessure est la brèche par laquelle entre la lumière'. Ce que vous prenez comme une souffrance, une émotion, de l'anxiété, c'est simplement le bonheur qui frappe à votre porte. Surtout quand vous n'avez plus d'argent,

surtout quand vous avez perdu votre bien aimé, surtout quand votre amoureux vous quitte pour une autre personne. Tout cela est bénédiction. Une opportunité de rejoindre cette zone où jamais rien ne change. La vie éternelle, l'amour inconditionnel et la présence. Et ces trois éléments apparaissent lorsque vous réalisez le Soi.

Comment accueillir l'émotion ?

1 - Identification

Identifier la nature de cette émotion.

Est-ce une colère, une tristesse, de la jalousie, de la peur, des souvenirs douloureux, le manque ?

Sur une échelle de 0 à 10, quelle est l'intensité de cette émotion ?

Est-ce que vous pouvez l'a sentir dans votre corps ?

A quel endroit ?

Est-ce que c'est chaud ou froid? lourd ou léger ? Solide ou liquide ?

Dense ou ample ?

Est-ce qu'elle a un gout ?

Une saveur ?

2 - Compréhension

Ressentez pleinement cette émotion. Puisque c'est là autant en jouir. Remarquez qu'elle a une durée de vie. Elle est indépendante et s'exprime comme elle le souhaite. Soyez disponible en faisant corps avec elle.

3 - Transmutation

Afin de l'accueillir, il faut faire un avec elle, inspirer et expirer dedans. La laisser se déployer dans tout votre organisme et lui laisser l'opportunité de s'exprimer. C'est comme si vous étiez chez vous et que vous accueilliez un invité. Vous en prenez conscience, vous faites connaissance et lui proposez même de se présenter. Restez attentif et remarquez qu'en se déployant, une image cachée pourra se révéler. En se révélant, vous prendrez conscience d'une autre image plus profonde qui est la cause profonde de cette souffrance et de l'apparition de cette émotion.

4 - Intégration

A la fin de ces étapes viendra le moment de l'intégration où il s'agira de voir où est-ce que vous en êtes dans votre capacité à accueillir une émotion. Est-ce que ce travail fut : facile - moyen - difficile ? Etiez-vous conscient de ce qu'il se passait autour de vous en même temps ? Vous pouvez voir où est-ce que vous en êtes dans cette qualité à s'abandonner à l'émotion. Vous percevez l'importance de ce travail sur le chemin de libération. A chaque instant, à chaque minute et en toute situation soyez prêt à appliquer cette mécanique. C'est ce chemin là qui vous mène au Soi.

5 - Connaissance

Q: Toutes ces connaissances me permettront-elles d'arriver au Soi?

Les deux types de connaissances

Il y a deux types de connaissances qui sont à distinguer : la connaissance sensible et la connaissance du Soi.

Nature de la Connaissance sensible

La connaissance sensible prends sa source d'une pensée, qui est une représentation mentale figée et constituée d'images piochées dans la mémoire. Elle est une connaissance utile et fonctionnelle.

Plusieurs exemples

- 1 - Vous êtes médecin et vous utilisez vos connaissances médicales pour soigner vos patients.
- 2 - Grâce aux concepts des mathématiques vous savez que : $1 + 1 = 2$.
- 3 - Vous utilisez la règle de trois pour calculer combien coûtent les fruits que vous achetez par rapport au kilo.

La connaissance sensible séjourne dans le monde des objets et des formes que l'on appelle le monde phénoménal. C'est le monde qui nous apparait par les sens mais qui n'est pas l'unique monde. La connaissance sensible établit un 'sujet', un 'objet' et une 'relation entre les deux'. Par exemple : 'Tim' 'voit' une 'pierre'. A l'apparition de cette 'relation sujet-objet', une dualité est établie. Une dualité entre le 'sujet' et 'l'objet'. Alors la connaissance sensible échappe nécessairement au Soi qui lui, ne peut être divisé et ne peut être réduit à une compétence.

Structure de la Connaissance Sensible

Méditez sur ce qu'est la connaissance : une connaissance est un ensemble d'images mentales formant une plus grande image mentale. Une connaissance est en perpétuelle changement puisque pour nourrir cette connaissance, il faut aller chercher dans la non-connaissance, c'est à dire au-delà de la connaissance déjà connue. Alors, par ce mouvement, la connaissance sensible n'est jamais figée. Pour aller plus loin dans une connaissance, il faut nécessairement aller en chercher de nouvelles qui vont l'a re-façonner. De cette manière, vous constatez qu'une connaissance est sans cesse amenée à évoluer. Deux connaissances peuvent fusionner en une plus grande connaissance mais elles restent une seule et même connaissance, formée et limitée. Einstein, le maître de la connaissance sensible a dit « L'étudiant n'est pas un conteneur que vous devez remplir, mais une torche que vous devez allumer ». Il fait bien le distinguo entre la connaissance apprise par coeur et la connaissance du Soi qui est la sagesse du Coeur ou de l'Être.

Q : Vous insinuez que le passage du Moi au Soi est possible uniquement si l'on condamne notre connaissance sensible ?

La Connaissance du Soi

Il ne s'agit pas d'écarter la connaissance sensible, il s'agit de l'a reconnaître pour ce qu'elle est afin d'en être pleinement conscient. Si vous souhaitez connaître, c'est parce que vous souhaitez être heureux et en faire bénéficier le monde n'est-ce pas ? Alors en étant conscient des limites de la connaissance sensible, vous serez garant de sa bonne utilité et vous l'utilisez pour servir une cause bien plus vaste que votre personnalité humaine. Seule la connaissance du Soi est véritable car elle est le socle de toute connaissance. Depuis la connaissance du Soi, 'Tim' ne s'identifie plus à la possibilité de 'voir la pierre' comme étant une garantie de sa qualité d'individu, mais comme étant une simple possibilité empirique. La connaissance du Soi permet une meilleure maîtrise de la connaissance sensible

qui est alors à son service. Cette connaissance du Soi est la sagesse incontournable à toute découverte scientifique. La création et l'utilisation de la bombe nucléaire est le résultat d'une connaissance sensible sans la connaissance du Soi. Ceci amène au désordre et à la turpitude tandis qu'une connaissance sensible avec la connaissance du Soi mène à la paix. En réalisant la connaissance du Soi, la connaissance sensible se met au service de la conscience elle-même.

Vous n'êtes alors plus un danger pour vous-même et les autres mais un individu libéré. La responsabilité est synonyme de liberté. Et seule la connaissance du Soi mène à la liberté véritable. Une connaissance n'a de valeur que si elle repose sur le socle de la connaissance du Soi. Sans rattachement à la connaissance du Soi, la connaissance sensible est comme un chien dangereux sans laisse ni muselière.

Q : Alors la connaissance sensible est au service de la connaissance du Soi tout comme le mental est au service du Soi ?

C'est une médiation des deux. La connaissance du Soi dirige la connaissance sensible. Ce n'est pas le savoir qui permet d'atteindre le Soi, c'est le Soi qui permet d'atteindre le savoir. La connaissance sensible c'est le savoir-faire et la connaissance du Soi c'est le savoir-être. Une fois ceci intégré, ils vont de paire et fusionnent ensemble. Le passage du Moi au Soi n'est pas le passage d'un seuil de connaissances à un seuil de connaissances supérieur qui garantirait votre éveil spirituel. La réelle connaissance vient d'un vécu libre, au-delà des connaissances. L'érudition n'est pas utile sur le chemin de la félicité et afin de vous dévêtir du lourd poids des connaissances, comprenez qu'en vous identifiant à une connaissance sensible, vous créez un nouvel attachement. L'attachement sujet-objet, l'attachement menant à la corruption de l'esprit. La connaissance ultime du Soi n'est pas déductive. Alors la réalisation du Soi ne peut s'effectuer par l'outil de la compréhension ou de la faculté de compréhension qui sont tous les deux des capacités mentales. La connaissance d'une technique ou d'un enseignement est vide si elle n'a pas pour support la connaissance du Soi. C'est la seule qui doit être recherchée.

Q : Si toutes les nouveautés scientifiques et les progrès de la médecine nous ont permis d'atteindre ce degré de développement. Comment pourrais-je reconnaître que ce soit une limite ?

Souvent, cette forteresse de connaissances sensibles nous enferme plus qu'elle nous libère. Après tout, en quoi le fait de philosopher pendant des livres entiers sur des arguments qu'un tel eu écrit il y a quelques siècles en comparaison à d'autres arguments qu'un tel eu écrit un siècle plus tard, vous aide à vous dé-conditionner du mental ? Si ce n'est

quelques extases intellectuelles de courte durée, vous re-plongez ensuite dans votre mental conditionné, prisonnier des idées. La connaissance sensible ne peut pas vous faire traverser l'océan de la souffrance. Seule la connaissance du Soi le peut. Pour l'historien, quel est l'intérêt de mémoriser un nombre impressionnant de dates historiques 'importantes' puisque personne ne saurait garantir ce qui s'y est réellement passé et que l'histoire est souvent écrite par les vainqueurs ? Quant à la science, elle est le vecteur de progrès considérables dans le domaine de la santé et des technologies. Mais le fait est que la grande majorité des hommes l'utilisent pour servir leur individualité et non pour servir le plus grand nombre. Comment le tiers monde peut-il continuer à faire face à la sous nutrition alors que l'homme va sur la lune et dans l'espace ? En 1988, l'homme a lancé la station spatiale internationale. Un projet qui a coûté 150 milliards de dollars, là où le coût pour la fin de la faim dans le monde est estimé à 170 milliards. En grande partie, ces connaissances sensibles font obstacle à la plénitude de l'existence au lieu d'être le vecteur d'un bien-être pour tous.

Q : Que dois-je faire de mes connaissances sensibles dans ce cas ?

Il n'y a rien d'autre à faire que de réaliser le Soi et tout prendra sens. A ce moment-là, vos connaissances sensibles serviront une cause bien plus grande que votre égo. Basez-vous sur votre ressenti et non ce que vous pensez. Vivez l'expérience ici et maintenant. Il s'agit alors de sentir, sans utiliser le mental ni les fonctions cérébrales. Sentir c'est comprendre. Nos ancêtres latins nous ont laissé tous les codes de langages pour que nous puissions retrouver le chemin du Soi. En effet, 'comprendre' est traduit par 'cum' et 'prundere' voulant dire 'prendre avec', 'prendre en soi', et nous parlons du Soi, Conscience Pure, Réalité Suprême. Il est essentiel de ressentir et de ne pas essayer de comprendre. Tel est le chemin de la vie véritable, pleinement vécue, accessible pour tous depuis ici. Cette notion est développée dans la Bhagavad Gita où il y est stipulé : « La contemplation l'emporte sur la connaissance ». La 'contemplation' est l'observation de vos propres schémas mentaux, source des conditionnements. Cette observation « l'emporte », c'est à dire que pour trouver le Soi, elle prévaut sur la 'connaissance' et l'a supplante. Si vous imaginez une connaissance comme une pierre à ajouter à l'édifice du Soi, vous faites fausse route. Il s'agit plutôt d'enlever les pierres que de les empiler. C'est la compréhension symbolique de l'histoire de la tour de Babel. Les hommes ont voulu atteindre le ciel, la maison de Dieu, par la construction d'une tour pour les y amener. Les Dieux renversent cette Tour puisque l'élévation vers le ciel passe par le travail de l'esprit et non pas par un savoir-faire ou une connaissance sensible. Le Moi représente la tour de Babel et le Soi, le ciel et les Dieux. Alors toute connaissance technique sans spiritualité mène à l'échec. Dans le travail spirituel il s'agit plus de dé-construire que de construire. Nos sociétés sont basées sur un système hiérarchique et méritocratique où l'idée est de devenir quelqu'un alors que le Soi se révèle pour ceux qui ont abandonné cette prétention. La plus grande découverte survient lorsque l'on oublie tout ce que l'on

a découvert. Tant qu'il y a attachement à la connaissance, il ne peut y avoir de liberté. Connaitre c'est Être. Dualité, pensées, désirs, émotions, connaissances : tout n'est qu'opportunité pour réaliser le Soi. C'est un travail de lucidité sur ce qui se passe en vous. A l'apparition d'une tension, vous gardez votre concentration sur cette tension et ne bougez plus. Ceci est l'intérieurisation. La tension s'exprime par un mouvement ou une forme et après un certain temps, elle se détache et se déplace à une certaine distance de vous, c'est la distanciation. Vous percevez alors cette tension depuis un autre prisme, un lieu différent de celui d'où vous étiez lorsque l'émotion apparaissait auparavant et vous faisait souffrir. Répétez cet exercice et bientôt vous le ferez de plus en plus naturellement, sans effort. C'est alors que vous n'agissez plus depuis le point de vue du Moi et vous devenez la présence, Soi. C'est toujours la même mécanique. Si le sable vous brûle les pieds, alors placez-vous à l'ombre. Pour ne plus être malheureux de ce que vous n'avez pas, désirez alors de ce que vous avez et ainsi, vous vous libérez de la plainte de ce que vous n'avez pas. Comme le Koan Zen de transmutation le dit « Ce que tu veux, cherches le dans ce que tu as ». Toutes les impressions sensorielles formant le mental ne sont ni vides, ni pleines. Elles ne sont que pure illusion des sens. La fleur est constamment en train d'évoluer grâce aux périodes pluvieuses et ensoleillées. En quoi cela devrait être différent pour nous ? Votre nature est d'être comme la fleur, accueillir les éléments extérieurs non comme des tristesses ou des satisfactions mais comme des épiphénomènes ne pouvant altérer votre paix. Votre personnalité humaine est alors comme suspendue, elle n'est plus encrée comme une condition sine que non de votre existence mais comme une simple image à laquelle vous n'attachez pas d'importance. Il n'y a plus de lien entre cette image et vous-même, c'est cela le détachement. Toute chose est Soi ou appelle à le devenir.

2 - La Présence

1 - Le Maintenant

« Le passé et le futur soustraient Dieu de notre vie, brûlons-les tous les deux au bûcher » Rumi

Le Soi est partout. Il est incréé, non manifesté et hors espace-temps. 'Il' ne peut être car il est indescriptible. Le Moi se trouve toujours à un endroit. Il est crée, manifesté et agit dans l'espace-temps. Au début, la coquille du Moi est opaque puis ouvre quelques ouvertures par lesquelles vous entrevoyez votre nature véritable. Ces ouvertures sont

des portes d'accès au Soi. Elles peuvent apparaître par la méditation, l'hypnose, l'art martial, la philosophie, une marche en nature ou même de la couture. Tout ce qui vous aide à sortir de la dimension mentale est le bienvenu. Ce même principe est observé chez certains crustacés lorsqu'ils se débarrassent de leur carapace pendant leur mue. En évoluant pendant les différents passages de leur vie, ils quittent leur carapace devenue trop étroite mais également pour se détoxifier de tous les métaux collectés durant leur vie. Le Moi est cette carapace dont on se libère. Il n'y a qu'à partir du 'maintenant' que l'on puisse accéder au Soi, c'est à dire tout de suite et ici même. L'oscillation entre le Moi et le Soi s'apparente au bébé qui apprend à marcher. Après beaucoup d'efforts et de chutes, il se tient debout, trouve son équilibre et il marche de plus en plus longtemps jusqu'au jour où il peut marcher constamment. Il est possible de vivre sans accorder la moindre importance à ce qui a été vécu il y a dix minutes et sur ce qui va être vécu dans les dix prochaines. Et ceci inclue toutes les situations les plus imprégnantes émotionnellement, c'est sans limites. Ce que vous voulez réellement ressentir, c'est le Soi et vous pouvez le ressentir maintenant. C'est juste que vous vous agrippez sans relâche au concept du « plus tard : « Je le sentirai plus tard, ça sera possible plus tard ». Vous vous privez souvent de ce qui est en train de se vivre actuellement car il y a la croyance que ce qui est mieux se trouve dans le futur. Or, tout se joue ici et maintenant. En faisant l'expérience du maintenant, vous réalisez que tout ce que vous cherchiez dans le futur est déjà présent ici et maintenant. C'était juste caché derrière vos propres jugements et préférences, c'est déjà là. La plus grande croyance est celle de croire que le bonheur peut se trouver en dehors de maintenant. Il n'y a pas de temps, il y a juste la croyance en un scénario contenant des actions dans un passé, un présent et un futur, ce qui crée une temporalité enfermante.

L'illusion du temps

Q : L'égo et le mental. Ces deux notions que nous tendons à dissoudre, ne supposent-elles pas la croyance à l'espace-temps ?

Le temps est l'interprétation mentale des changements des formes en corrélation avec les cinq sens qui envoient des informations sur ce qui se passe autour de vous. Nous croyons en ces formes qui se modifient et donc qu'il y a un temps qui passe. Tel est l'illusion du temps. C'est le principe du devenir. Le temps est un concept qui n'existe pas dans le Soi. Le temps est inclue dans le Soi. Le mental crée le temps. Le temps découle nécessairement de la pensée qui est le produit du mental qui l'a créé. Si il n'y a pas de pensée, il n'y a pas de temps. La notion de présence dans le moment présent est une des grandes clés dans toutes les écoles spirituelles du monde entier. Vous connaissez peut-être le proverbe africain disant : « Vous avez la montre, nous avons le temps ». Si vous êtes ailleurs que dans le moment

présent, vous êtes forcément dans votre mental. Le temps est une trinité : passé-présent-futur. Les trois ont la même nature et sont une même chose que le mental a tenté de diviser. Le temps est un bout d'éternité. Si le temps pouvait s'expliquer, il serait statique, donc le temps serait éternité. Le temps est une succession de maintenant, un maintenant continu et infini. Le passé et l'avenir : comment peuvent-ils être puisque le passé n'est plus et l'avenir n'est pas encore. Le temps : c'est la division de l'éternité. L'éternité renvoie au Soi. Le temps est un concept qui nous montre le mouvement de l'éternité. C'est un concept du mental qui se décrit par une image mobile de l'éternité immobile. Le temps n'existe que dans la pensée puisque vous ne pouvez pas en faire l'expérience. Le passé est passé, le futur est dans le futur et le 'maintenant' ne peut pas exister dans une image puisque lorsque vous vivez un instant, vous le vivez directement. Vous ne pouvez pas créer une image séparée de cet instant puisque vous vivez cet instant présent en temps réel, directement depuis votre existence. Il n'y a en faite aucun moment où vous êtes dans le temps.

Maître Eckhart « Le temps, c'est ce qui se transforme et se diversifie, l'éternité se maintient dans sa simplicité ». Sortez du temps et vous entrez dans l'éternité. Le temps c'est la croyance de la durée. Le temps est une mesure du mouvement que l'âme utilise pour se reconnaître elle-même. Alors le temps est un témoin, c'est la perception des formes en mouvement. Le temps se crée au fur et à mesure que l'on interprète les mouvements des formes. Comme le sablier qui s'écoule. C'est croire en l'idée qu'il y a le début et puis la fin.

Au-delà du temps

Q : J'ai un objectif important pour moi qui nécessite une date butoir. Je suis forcément impacté au présent pour veiller à la bonne réalisation de cet objectif futur. Alors la gestion du temps devient incontournable ?

Vous pouvez très bien placer un objectif lié au temps dans votre existence sans pour autant constamment y penser non ? Faire une croix dans le calendrier ne veut pas dire que tout ce que vous faites aujourd'hui doit être régi par cet objectif. Votre bonheur ne dépend pas de cet objectif. Votre bonheur est au-delà de celui-ci. Tout le bien-être que vous recherchez dans cet objectif est déjà présent ici et maintenant. Vous ne l'avez pas vu alors il s'agit de le trouver. Il n'y a rien de plus précieux que ce que vous pouvez vivre maintenant. Comme disait le Christ : « Le royaume des cieux est ici et maintenant ». Voyez le royaume des cieux comme le Soi, ce paradis possible lors de nos quelques années incarnées. Un paradis qui n'a rien à voir avec un paradis après la mort qui serait le produit d'une conduite sur terre irréprochable. Le paradis est déjà, c'est juste que le mental a construit l'enfer dessus, traversez le mental en réalisant ceci et vous verrez que tout est déjà là. Dès que vous ne vous en faites plus pour l'avenir, le présent se transforme. Le Soi ne peut être vécu que maintenant. Le maintenant ne peut être vécu que par la présence. La présence est une

attention permanente à ce qui se joue à l'intérieur et à l'extérieur de vous-même. De là, vous comprenez que le Soi est l'espace toujours tranquille et que le Moi-mental est toujours la tension. Alors en découvrant le Soi, vous découvrirez ce qu'est votre vraie nature.

Q : Alors qu'est ce qui fait que je ne suis pas bien ici et maintenant ?

Au moment où vous sentez une tension dans le moment présent, le travail est à moitié fait. Ensuite, vous demeurez le témoin silencieux et observez vos schémas intérieurs : colère, tristesse, pensées, pulsion, agressivité, rancœur, dialogue avec vous-même. Vous les observez et vous continuez à vivre. La vie s'écoule naturellement, vous n'y êtes pour rien dans ce phénomène. En prenant de l'expérience, vous constatez qu'il y a toujours une image sous-jacente qui est à l'origine de ce que vous ressentez. Cette image se révèle lorsque vous êtes présent à vous-même. Vous devenez un laboratoire ouvert, tout est ouvert et se traite avec conscience. Le quid de demain est la cause de toutes les souffrances sur terre. A quoi bon courir après le temps puisqu'il vient à vous ? La 'pensée' du temps vous oblige à vous transférer dans le futur en vous référant au passé. C'est une opération purement mentale qui se répète infiniment comme un cd de musique repassant en boucle. Il raconte toujours la même chose et ne peut fonctionner qu'avec ce qu'il connaît déjà. Le temps se dresse alors comme un obstacle qui empêche la lumière du Soi de vous atteindre. Le chemin incontournable est alors d'apprendre à vivre dans le présent. Quand il n'y a que le présent, toutes les peurs s'évaporent puisque les peurs viennent d'ailleurs que le présent. Le mental se perd dans le temps qu'il a lui-même créé. Ce n'est pas l'espace-temps qui vous contient, c'est vous qui contenez l'espace-temps. C'est de votre ressort de vous en affranchir. Le Soi ne peut être que maintenant, il est l'éternel présent. Quel est selon vous le moyen le plus rapide d'être heureux, ici et maintenant ou dans le futur ? Vivre dans le passé ne peut être que mental car en vous référant au passé vous faites appel à tous les concepts qui y sont nait et qui ont été cristallisés dans votre inconscient.

Transmutation par la présence

Q : Je sens maintenant que vivre le moment présent suppose que j'oublie mon passé. Je ne me sens pas prêt car je ne peux pas lâcher mes souvenirs et mes traumatismes.

Le kintsugi est une méthode japonaise de réparation des porcelaines ou céramiques brisées au moyen d'une laque saupoudrée de poudre d'or. Dans cet art, le passé de l'objet est entièrement pris en compte, son histoire et les

incidents qu'il a pu connaître. La casse d'une céramique ne signifie pas sa fin ou sa mise au rebut mais un renouveau ; le début d'un autre cycle et une continuité dans son utilisation. Il ne s'agit donc pas de cacher les réparations, mais de mettre celles-ci en avant. Les objets réparés deviennent alors plus solides qu'auparavant et leurs cicatrices dorées révèlent leur caractère unique ainsi que leur beauté. C'est encore plus solide. Regardez vos cicatrices, ne sont-elles pas belles ? La clé du bonheur réside dans la capacité à changer la laideur en beauté. Si un souvenir traumatique se manifeste lors de votre pratique du moment présent, l'idée n'est pas de fuir mais de lui laisser tout l'espace nécessaire pour opérer une 'transmutation'. La transmutation est l'art de changer la nature d'un objet en amour ou en présence à vous-même, ceci est la même chose. A ne pas confondre avec la transformation. La transformation change la forme d'une énergie tandis que la transmutation change sa nature. La transformation est la première étape de votre travail spirituel. Elle consiste à accueillir l'énergie que vous jugez négative. Une fois accueillie, vous pouvez distribuer cette énergie en art, en peinture, en poème ou simplement aller courir pour transformer cette énergie qui, après un temps disparaît et ceci vous apporte du bonheur. Mais changer la nature d'une énergie n'est pas la même chose que d'en changer sa forme. Une fois dans le Soi, vous n'avez plus besoin de transformer quoique ce soit, tout se fait naturellement sans que vous ayez besoin de vous en mêler. Dans la transmutation, l'énergie perturbatrice est observée et se dissout elle-même avec votre simple regard conscient. La transformation est légèrement teintée du Moi qui évolue en un Moi plus ouvert d'esprit. La transmutation est la nature du Soi qui soigne et tolère tout. C'est la même pratique pour les alchimistes cherchant la pierre philosophale ou l'élixir de longue vie.

Q : Je comprends que le Soi que je suis a sa propre sagesse mais s'il est malade ou si je suis infirme, j'en souffre et je ne peux pas l'ignorer.

Si vous réalisez le Soi, vous quittez votre point de vue personnel, le Moi-égotique s'efface pour laisser place à l'indicible, vous ne savez ce qui va se passer. Ce qui est évident, c'est qu'il n'y a plus de conflits. Tant que vous occupez ce point de vue personnel, vous créez continuellement des conflits en rajoutant des peurs inutiles à l'expérience que vous vivez déjà. Si vous êtes, vous êtes malade et la réalisation du Soi n'y changera rien. Ce qui disparaît, c'est toute les névroses liées à cette maladie. Ces névroses ne sont pas utiles, elles viennent s'accrocher au personnage malade que vous croyez être. Une fois le Soi réalisé, vous ne vous imaginez plus comme ce personnage malade mais comme la vie, la conscience absolue elle-même qui s'amuse à s'incarner dans un personnage apparemment malade. Tant que vous considérez votre corps comme étant vous-même, vous êtes soumis aux agissements de celui-ci. L'image de votre corps est une perception et vous constatez puisque vous êtes dedans mais vos yeux conscients vous font comprendre qu'il n'est rien d'autre qu'un objet avec une date de péremption que vous ne connaissez même pas. En comprenant ceci, vous éprouvez alors une grande plénitude où le corps trouve sa propre sagesse. Le corps a sa propre intelligence

et son propre rythme et vous vous re-coordonnez avec lui. Lorsque vous vivez un processus médical intense ou une maladie grave, vous comprenez bien que vous n'avez aucune emprise sur celui-ci. Alors laissez le respirer et offrez-lui son autonomie. En vous attribuant l'image de votre corps, vous ne faites que vous attribuez tout le lot de pensées de souffrance qui s'y rattachent. Ces pensées prennent leur source depuis un le même lieu : la peur que ce corps meurt. En comprenant que votre corps ne vous appartient pas et qu'il ne meurt pas vraiment puisqu'il ne vous a jamais appartenu, alors vous lui laissez du répit et lui autorisez enfin à vivre sa propre vie de corps. A chaque pensée se rattachant au corps, posez-vous la question : d'où vient cette pensée ? Les grandes capacités intellectuelles ne vous aideront pas à percevoir ce que je vous raconte car c'est la chose la simple au monde. L'intelligence a besoin de la difficulté pour exister. Cette simplicité dont je vous parle est gratuite, disponible en illimité ici et maintenant. Mes arguments n'ont pas pour vocation à convaincre ou à casser des croyances mais à vous faire rendre compte que ce que vous cherchez est là, maintenant. Profitez de là où vous êtes, c'est cela le Soi.

Q : Alors il n'y a donc que 'maintenant' qui puisse m'offrir la paix que j'ai toujours recherché ?

Dans la recherche de la paix, il est insensé de croire que vous avez besoin d'une chose que vous n'avez pas à l'heure actuelle pour aller mieux. Le simple fait que vous vous sentez bien au moment où vous vous posez la question en est la preuve. C'est une manifestation inconsciente du fait que vous ne pouvez pas tenir en place. Le paradis est toujours là, c'est vous-même qui en partez en suivant les digressions mentales. Il est vrai que le monde paraît être monté à l'envers. On s'achemine constamment vers des désirs lointains alors que ce que vous désirez le plus ne peut être qu'ici et maintenant. Vous projetez de découvrir le Soi dans le futur et pourtant il n'y a que maintenant que vous pouvez le réaliser. Si vous n'êtes pas pleinement investi dans le moment de vie que vous vivez, alors vous êtes dans la dimension cérébrale. Vous cogitez des idées au lieu de vivre ce qu'il vous ai demandé de vivre. Ceci a inspiré la phrase de Jesus : « Qui regarde derrière la charrue ne mérite pas le royaume des cieux » (Evangile selon Saint-Luc).

Concentrez-vous et appliquez-vous méticuleusement et pleinement à ce que vous faites sans vous attacher aux résultats qui vont en découler. Le passé, c'est la mémoire, une fonction du mental. Le futur, c'est l'imagination, une fonction du mental. Il se peut que des souvenirs refassent surface dans le présent. Dans ce cas, vous identifiez ces souvenirs et les constatez comme illusoirs. Si ces souvenirs sont entachés de douleur, vous les identifiez comme illusoirs également. Les mémoires douloureuses du passé n'ont d'importance que si vous lui en donner. Lorsque vous êtes pleinement immergé dans le Soi, elles apparaissent de la même manière qu'un nuage attire votre attention dans le ciel. Elles disparaissent comme le nuage disparaît.

2 - Le Non-agir

La plus douce des choses l'emporte sur la plus dure de toutes
Ce qui est sans substance pénètre là où il n'y a pas d'espace
De là, je comprends l'importance du non-agir

Sur le non-agir

Q : Ce principe de 'Présence' est-il proche du principe du 'non agir' ?

Tout dépend de ce que l'on met derrière ces mots. Le présent ne peut se vivre véritablement que par le biais du non-agir. Le non-agir est la condition la plus naturelle de l'homme et s'apparente à une attitude de l'esprit à être en totale réceptivité et disponible à tout moment. Ce qui inclue les événements et situations qui pourraient habituellement vous plonger dans la confusion et la souffrance. Cette notion est au-delà du concept et ne peut être que vécue. C'est un concept que l'on ne peut conceptualiser, seul l'expérience directe peut vous le faire vivre. Non agir c'est ne pas agir avec le mental. Ce qui crée une expérience de lucidité qui vous permet de repérer clairement les images de votre Moi afin de vous en dés-identifier. Le principe du 'non-agir' taoïste n'est pas foncièrement différent de 'l'inaction', notion évoquée dans la Bhagavad Gita. Elle est une attitude contemplative des différents mouvements à l'intérieur de vous-même et des mouvements à l'extérieur de vous-même. Cela ne signifie pas pour autant une attitude de passivité et d'abandon à prendre à la lettre car le Soi n'est jamais ceci ou cela. Lorsque je n'agis pas avec le mental, je me rends compte que c'est toujours le Soi qui agit. Depuis cette compréhension, c'est le Moi qui s'évanouit. Le Soi se réalise de lui-même au fil de l'effacement du Moi. Un arbre tordu, dont le menuisier ne peut faire de planches vivra de sa belle vie au bord du chemin. Tandis qu'un arbre bien droit sera coupé en planches puis vendu par le bûcheron. L'inutilité ou le non agir est garante de sérénité et de longue vie dans la plupart des cas. Si ce n'est pas le cas, vous vivez le temps que vous avez à vivre avec une infinie légèreté.

Exercice d'application

Pendant une journée, soyez attentif :

Aux phénomènes corporels : vos mouvements, vos déplacements, votre vitesse

Aux phénomènes mentaux : vos pensées, vos réflexions, vos stimuli intellectuels, vos compréhensions

Aux phénomènes émotionnels : colère, tristesse, peur, terreur, joie, anxiété, dépression

A force d'observer tous ces phénomènes, vous pratiquez le non agir et votre expérience de vie est de moins en moins crispée.

Un moment il n'y a plus de crispations, c'est la réalisation du Soi.

Approches du 'non-agir'

Q : Qu'est-ce que l'action dans l'inaction et l'inaction dans l'action ?

L'idée n'est pas de faire une chose ou une autre. Peu importe le choix que vous faites, l'important est d'être attentif à comment se fait ce choix, à savoir que vous n'y êtes pour rien puisque vous voyez bien que la vie décide pour vous par le biais de votre esprit et corps qui ne font qu'un. Tout se fait naturellement par la Conscience qui vous dirige totalement et décide pour vous, il n'y a rien à ajouter de plus. Vous n'êtes ni l'action, ni l'inaction. Vous êtes la présence qui observe les deux, c'est à dire soit la possibilité de l'action ou de l'inaction quant à une situation en particulier. En étant conscient de ce schéma, vous perdez tout intérêt à la situation observée, que vous soyez pleinement acteur ou simple témoin. Il s'agit ni de rire ni de pleurer, il s'agit de comprendre. Vous découvrez le confort de la complétude du non-choix. L'action est purement duelle car elle crée la question du choix. Que dois-je faire ? Ceci ou cela ? L'action ou l'inaction ? S'affranchir de la dualité de l'action est la clé de l'unité. Quand l'on ne cherche plus à compenser, il y ne reste plus qu'un état de non désir, il y a suffisance, le Soi se réalise en vous. Vous ne pouvez pas vous battre contre l'obscurité, vous l'observez et projetez la lumière de votre conscience dessus. Vous ne pouvez pas vous battre contre chacune de vos souffrances intérieures. Essayer de le faire créera un nouveau conflit et plus de souffrance. Alors vous devez observer et cela suppose que vous acceptiez tout ce qui est à l'intérieur et à l'extérieur de vous. Les problèmes du mental ne se règlent pas avec le mental. La vérité ne se trouve pas en augmentant le nombre de réponses mais en écoutant plus les questions. La conscience individuelle s'évanouit pour laisser place à la conscience absolue. Du Moi vers le Soi. Il n'y a plus de 'Je' qui est l'auteur des actions mais simplement l'expression de la vie et de ses phénomènes corporels naturels qui s'articulent organiquement sans que vous ayez l'impression d'en être le responsable. Il est cité dans la Bhagavad Gita : « Tu as le droit à l'action, mais seulement à l'action et jamais à ses fruits ; que les fruits de ton action ne soient point ton mobile ». Le non-agir est le cousin du karma yoga, tous les deux proposent un travail de l'esprit qui se traduit par un effacement du Moi-égoïque, par le biais d'un profond respect pour le travail entrepris et une indifférence complète à ses

résultats. Le yogi suprême, ou l'individu réalisé est celui qui sait voir l'action dans l'inaction et l'inaction dans l'action. Vous développez un espace d'hyper lucidité, vous êtes conscient des possibilités infinies de l'instant qui se produit devant vos yeux. Vous savez que vous pouvez faire cette action ou cette non action, ce choix A ou ce choix B, et vous laissez la vie s'en occuper car vous ne vivez plus selon ce principe de dualité qui consisterait à agir ou ne pas agir. Vous êtes la Conscience qui est au-delà de ces questions purement humaines.

Quelques citations célèbres sur le 'non-agir'

« La rose est sans pourquoi, elle fleurit parce qu'elle fleurit, elle ne se soucie pas d'elle-même, elle ne se demande pas si on l'a voit »

« Les derniers seront les premiers » - Evangile selon Matthieu (20:16)

Pour guérir une blessure tu dois arrêter d'y toucher -

Il vaut mieux ne pas remplir un vase. Que de vouloir le maintenir lorsqu'il est plein.

Celui qui se dévoue ne comprends pas

Celui qui comprends ne se dévoue pas

Le Sage n'ose pas agir afin d'aider tous les êtres à suivre leur nature.

Plus il y a d'abandon, plus il y a d'abondance

Enseigner sans parole, acquérir sans action.

Celui qui ne touche rien s'envole avec le vent

Si quelqu'un t'insulte et veut te frapper. Passe ton chemin et vas t'asseoir aux bords de la rivière, bientôt tu verras son cadavre passer.

Sur le lâché-prise

Q : Cette notion de non-agir est elle proche de ce que l'on appel « lâcher-prise » ?

Si vous passez votre vie à lâcher prise sur ce que vous avez pris et reprendre autre chose et devoir le relâcher plus tard, c'est tourner en rond. L'idée est de ne plus saisir, ne plus faire telle ou telle chose pour arriver à un but. Se détacher des fruits de l'action. Vous n'êtes ni responsable du bien, ni du mal que vous faites. Plutôt que de lâcher-prise, ne prenez plus rien. Plutôt que de vous détachez, ne vous attachez pas. Ne pas confondre le non agir avec l'immobilité. Vous pouvez très bien agir pour servir le non-agir. A condition que ça relève d'un élan spontané qui n'est pas le produit de votre mental. Vous devez agir sans le

vouloir le faire, sans passer par une réflexion. Nous retrouvons ce principe dans les arts martiaux où l'idée est de répéter inlassablement un mouvement pour qu'il soit imprimé d'une telle force dans votre corps qu'une fois arrivé au combat, vous ne pensez même plus à l'action, elle se fait par elle-même au moment opportun. C'est la même chose dans le travail spirituel où l'idée est d'arrêter de vivre par le mental et à force, la vie s'opère d'elle-même. C'est la vie sans tension, sans prévoir, c'est la vie qui se vit sans votre avis. En somme il y a l'immobilité dans le mouvement et le mouvement dans l'immobilité. L'importance n'est pas le résultat de l'action mais dans quel état d'esprit vous vivez cette action. Il ne peut plus y avoir de souffrance sur terre si nous ne sommes plus tributaire du mental. Ceci est impossible puisque si vous êtes conscient de votre mental, vous comprendrez que toute souffrance et ajout de souffrance dans le monde provient de ce mental qui le crée et qui le ressens.

L'homme qui réalise le Soi ne peut réagir à une pulsion du mental et de cette sorte, il ne peut répondre à une pensée de violence. un hadith dit : « Je suis garant d'une demeure au sein du Paradis pour celui qui renonce à la polémique même en ayant raison »

Sur la méditation

Q : Pour approcher ce non-agir, j'ai beaucoup pratiqué la méditation. Qu'en est-il de cette pratique pour la réalisation du Soi ?

La méditation c'est repérer et étudier la petite voix mentale dans votre tête. Pourquoi dit-on la force est dans l'esprit ? Parce que l'esprit observe les actions mentales. C'est grâce à cette mécanique que vous réalisez l'être et abandonnez l'avoir. La méditation nous fait découvrir que la vie est une projection mentale, une bulle d'illusions. Cette méditation porte ses fruit seulement si elle est constante, elle ne dure pas le temps de la méditation sinon c'est une pratique avec un début et une fin et vous n'étudiez pas vraiment votre intériorité. La méditation c'est se rendre compte que nous ne sommes pas notre conditionnement. Elle n'a en somme qu'un seul objectif, celui de voir d'où émerge la pensée afin de comprendre d'où viennent tous nos troubles. Si la méditation a l'air si ennuyeuse c'est parce qu'elle est détournée de sa réelle fonction. La méditation n'a rien de sérieux. C'est au contraire si amusant qu'au bout de quelques heures, on ne sait même plus qui nous sommes, l'égo a fondu et on a le sentiment de ne pas être de ce monde. En méditation, il s'agit d'atteindre une immobilité physique afin d'être en mouvement spirituel. A ce moment-là apparaît le mouvement spirituel dans l'immobilité du corps. Par la méditation, vous voyez l'image de vous-même fondre. Il ne reste plus rien, dans ce rien, tous les secrets apparaissent, le Soi resplendit, l'expérience ne peut être que vécu, à la foison peu de personnes l'a vive réellement. Cherchez le silence dans le bruit et le bruit dans le silence. L'immobilité dans le mouvement et le mouvement dans l'immobilité. Il s'agit d'intercepter tout ce qui se rapporte au mental, les explications, les raisons, les causes, les effets, les dialogues fictifs. Vous devenez un spécialiste du mental et cette lucidité se développant, vous ne tombez plus dans son piège.

Q : Alors comment méditer ?

La méditation c'est l'art d'être conscient de ce que vous n'êtes pas. Et vous n'êtes rien de ce que vous croyez être, ceci est l'une des grandes reconnaissances. La méditation commence quand vous prenez conscience de l'importance de l'être et non de l'avoir. Quand vous avez suffisamment compris que la vie véritable ne passe pas par quelque chose à atteindre ou à détenir mais par un autre aspect. Et cet aspect c'est l'accès à un lieu déjà disponible en nous. Un lieu où vous n'êtes pas tributaire de vos humeurs, de vos sentiments et des objets que le mental affectionne. Ce qui ne vous empêche pas de toujours les ressentir, c'est juste qu'ils sont un décor fictif dans lequel vous évoluez. Toutes vos perceptions ne sont pas vous, ce que vous êtes, c'est ce qui voit les perceptions. Au-delà de ce que vous vivez et qui vous agace, il y a un autre lieu paisible et immaculé. Méditer c'est dé-zoomer de la situation dans laquelle vous vous trouvez. La méditation c'est 24/7. Méditer c'est prendre de la distance par rapport à la situation dans laquelle vous êtes. une étude vivante sur le mental. Sans cette étude, toute méditation est caduque puisque vous pouvez faire trente ans de méditation, il n'y aura pas de réel avancé si vous ne voyez pas comment fonctionne le mental précisément. Je ne suis plus tributaire d'une chose si je l'a connais. Si je ne l'a connais pas je ne peux pas savoir que j'en suis tributaire. Ainsi est le passage de l'inconscience à la conscience. Il faut repérer l'énergie mentale de là où elle émerge. Comme disait Carl Jung « tant que vous ne serez pas conscient de votre inconscient, celui-ci prendra gouvernera votre vie et vous l'appellerez destin ».

3 - Le neti-néti

« On connaît Dieu de ne pas le connaître » - Denys l'Aréopagite

Sur le Neti-Neti

Vivre la présence, ce n'est pas essayer de trouver le Soi, le trouver serait un mirage. Il s'agit plutôt de trouver d'abord ce qu'il n'est pas. Dieu et Soi sont synonymes. Ils sont plus connus de ce que l'on en ignore de ce que l'on en sait. C'est à dire qu'on en a une connaissance plus parfaite quand on est conscient de tout ce que l'on ignore du Soi car cela rends mieux compte de son immensité et de son infinité. « L'ignorance que nous en confessons nous donne une connaissance supérieure que celle qui pourrait se présenter sous forme d'enfermement dans des formules ». Telles sont les paroles de Nicolas De Cues, penseur allemand de la fin du moyen-âge. Cette pratique se nomme la théologie négative et est très répandue dans l'approche mystique de la vallée rhino-flamande dont Maître Eckart en est l'un des fers de lance. Il s'agit d'une opération intellectuelle qui consiste à séparer dans les pensées l'essentiel du non-essentiel Le principe consiste en une négation de l'existence individuelle, du Moi.

Toute connaissance a pour objet ce qui est. Or le Soi est au delà de ce qui est ou existe. La démarche négative vise l'expérience directe du Soi, l'abolition de toute adhésion aux concepts. Par sa propre négation, cette démarche mène à la réalisation du Soi. En faite la théologie négative et la théologie affirmative se complètent car lorsque l'on affirme quelque chose sur le Soi, il faut immédiatement dire que ce n'est pas vrai également. Que vous compreniez quelque chose comme vraie ou comme faux, vous êtes toujours dans une croyance. Si vous parlez du Soi, alors vous êtes au moins sûr d'une chose, c'est que vous ne parlez pas de lui. Dès que vous le nommez, vous le conceptualisez et vous le rater. La démarche négative vise l'expérience directe de l'absolu par l'abolition de toute adhésion intellectuelle aux concepts. Autrement dit, cette démarche vise sa propre négation, sa propre fin lorsque vous réalisez le Soi. Le Moi, vous le remarquez et il disparaît. C'est aussi simple que cela. Ensuite, vous ne savez pas comment agir puisque vous avez toujours fonctionné de manière automatique et mental. Alors relaxez-vous et restez dans le maintenant. Faites ce qui vous vient spontanément. Faites ce qui vous vient sans passer par la réflexion. Pour réaliser le Soi, ne vous demandez pas pourquoi vous êtes en train de faire quelque chose plutôt qu'une autre. Sentez une fleur, trouvez une blague à raconter. C'est le moment de célébrer car vous êtes en train de vous éveiller. « Dieu est plus connu de ce que l'on en ignore.

Q : Comment puis-je appliquer cela à la vie de tous les jours ?

Vous percevez intuitivement l'équilibre intrinsèque de toute chose. C'est à dire que le choix n'existe que si l'on y croit, il créera plus tard la tension. Le choix apparait en même temps que le mental qui l'a produit. Le Soi c'est toujours ni l'un ni l'autre, vous ne pouvez pas l'affilier à une catégorie ou un genre. Le Soi n'a que faire de ces interrogations concernant notre personnage fictif sclérosé. Vous et moi ne pouvons percevoir à quel point il s'en moque. Lorsque qu'une émotion ou un objet apparait, au lieu de vous l'appropriez. Vous vous jetez dessus en vous pensant flatter comme le corbeau par le renard des Fables de la Fontaine. A la place, pratiquez le neti-neti qui est une lucidité à tout instant, un réflexe neuronal qui vous dit : « ceci, je ne le suis pas ». Dès que le mental fige une pensée, remarquez-la et ne vous faites pas embarquer dedans vous pensant l'auteur de celle-ci. Restez-là, ici et maintenant. Vous êtes un témoin à l'intérieur de votre propre histoire qui ne vous appartient sur le papier mais pas dans les faits. Dans l'expérience véritable, le Soi, vous ne vous accaparez plus vos réflexes personnels. Il n'y a plus de « vous » dans le sens égotique. Vous êtes toujours là, c'est simplement que votre prisme n'est plus tournée sur l'impression d'avoir un passé, un présent compliqué et un futur qui n'arrive jamais. Vous êtes à la fois omniscient et sans avis. Tout se fait tout seul dans un monde où l'on attrape plus ses pensées. De la même manière que vous ne vous préoccupez pas des cheveux qui poussent, alors, ne vous préoccupez pas des événements qui se suivent autour et à l'intérieur de vous. Il n'y a qu'à se contenter de l'observer en veillant à repérer les jugements qui viennent commenter ce que vous vivez. La faculté de votre esprit dépasse les limites du mental puisqu'il observe son comportement à chaque instant. Comprenez que tout ce que vous voyez est apparu devant vos yeux et vous y croyez, si vous fermez vos yeux, ceci n'apparait plus. Si vous gardez les yeux fermées pendant plusieurs heures, tout s'écroule et vous vous rendez compte de la supercherie. Tout votre personnage s'éteint

pour laisser place à la Conscience Absolue, le Soi silencieux et imperturbable. C'est le vrai but de la méditation. Vous restez quelques jours avec les yeux fermés, vous êtes bouleversé, rien de ce que vous croyez être n'existe, c'est aussi simple et puissant que cela. C'est la reconnaissance par vous-même de cette non-existence d'un personnage construit mentalement. La croyance quotidienne en ce personnage crée la tension dans votre organisme et vous guide vers l'insatisfaction permanente. La satisfaction, c'est observer vos insatisfactions lorsqu'elles se révèlent en veillant à ne pas se l'approprier. C'est comme la toile blanche qui est le support de l'oeuvre du peintre. Cette toile blanche accueille la beauté de la peinture, c'est la conscience. La peinture est le personnage que vous croyez être, votre univers restreint. Cet univers devient infini lorsque vous reprenez votre véritable place de toile blanche témoin de l'oeuvre qui s'opère en elle. C'est d'ailleurs cette oeuvre qui rends la toile blanche si belle. Sans cette peinture, personne ne peut voir cette toile. Votre vie est votre peinture par laquelle resplendit la conscience de la toile blanche. Il n'y a rien à fuir de votre vie, le chemin sur lequel vous êtes est le bon. Vous êtes déjà sur le chemin parfait. Vous n'êtes pas dieu, vous êtes l'expression de dieu lui-même, non séparé et un avec lui-même. Vous n'êtes pas l'amour, vous êtes l'expression de l'amour lui-même, non séparé et un avec lui-même. Vous n'êtes pas la vie, vous êtes l'expression de la vie elle-même, non séparé et un avec elle-même. Si il n'y a pas cette toile blanche en arrière fond, il ne peut pas y avoir d'oeuvre. C'est la toile blanche vide de couleur qui est votre véritable nature. Vous êtes l'arrière fond conscient de la peinture qui l'a fait resplendir de Conscience. L'Âme est cette toile de fond. Une fois revenu à cette toile de fond, vous vivrez l'expérience de l'unité, le Soi. Lorsque vous comprenez quelque chose, vous voyez bien que le contraire est possible. Parfois, vous vous rendez compte des années après que vous aviez tord, pourtant à ce moment-là, vous étiez sûr et certain de ce que vous ressentiez, tout est leurre. Lorsque l'on pense une chose, son inverse est aussi probable. Croire ou ne pas croire revient à la même chose car c'est toujours un personnage identifié à ce qu'il croit qui peut croire. Dès que vous croyez quelque chose, reprenez vos esprits. Le Soi est sans croyances. Il est le seul concept au monde qui n'inclue aucuns concepts. C'est donc un concept que nous présentons comme tel au départ et puis, au fur et à mesure, ce concept s'élimine de lui-même dans votre expérience pour laisser place au vécu direct. Fin de la vie conceptuelle, réalisation spirituelle.

Q : Je comprends que nous sommes la vie et non pas notre égo. Si notre corps meurt, nous sommes toujours la vie ?

Lorsque la neige fond, où va t'elle ? Elle est là, elle est toujours ce qu'elle a été, c'est juste qu'elle a changé de forme. Même processus pour vous et moi et le monde phénoménal. C'est pour cela qu'e la fin de la névrose de mourir s'efface lorsque vous rejoignez cet espace de non identification à votre personnage. Loin de ses avis, ses tristesses, ses rancoeurs, son incapacité à gérer ses émotions etc. Pour vous aider, vous utilisez le 'neti neti'. Neti neti est une expression sanskrite signifiant 'ni ceci ni cela'. Elle est une méditation constante et analytique. Cette méthode se rapproche de la 'via negativa', une approche philosophique pratiqué par Maître Eckart, Denys l'Aeropagite, qui sont des espèces de mystiques avec un talent pour la philosophie. Le but est de vivre directement cette plénitude d'où vous vous trouvez, vous vous exercez depuis cet endroit même où vous vous trouvez. Vous utilisez votre esprit pour nier et vous dés-identifier de tous les noms et formes que votre mental vous envoie afin de distinguer ce que vous n'êtes pas. Ce qui peut être perçu par le mental n'est pas le Soi. Il y a au-delà du mental, une force parallèle et intemporelle qui guide la forme que vous voyez bouger. A la fin, il ne reste plus que le regard lucide

de la conscience, le Soi. C'est la vision de l'aigle qui en prenant son envol observe les schémas qui ne sont pas les siens et se dirige par le même coup d'aile vers les espaces éthérés de la Conscience. Vous appliquez le neti neti à tout moment, vous vous rendez compte que le mental est un système qui a une tendance à reprendre les rênes de votre vie par le biais d'un système et des impressions qui vous sont propres, des jugements. Vous quittez ce système et remarquez comment il essaie de mettre des noms, des étiquettes et des labels sur tout ce qu'il perçoit. Toutes ces étapes vous mèneront intimement au silence intérieur et à la contemplation de ce Soi, ineffable et inexprimable. Lao Tseu : « La voie qui peut être exprimée par la parole n'est pas la Voie éternelle ; le nom qui peut être nommé n'est pas le Nom éternel. L'être sans nom est l'origine du ciel et de la terre ; avec un nom, il est la mère de toutes choses ». Le Soi ne peut être exprimé ni nommé. Vous cassez l'adhésion mentale aux concepts. C'est le moment où une espèce de perception intuitive des réalités supérieures apparaît.

Q : Je trouve cela abstrait, comment puis-je faire pour enlever des images de mon mental ?

Le mental, tel le ciseau coupe et crée les images ou idoles qui sont ensuite envoyés dans des catégories dont le Moi se sert pour s'imposer dans votre réalité. Vous observez ce qui se passe à l'intérieur de vous et vous repérerez ce système. Une fois le système repéré, il ne vous appartient plus puisque vous le voyez. Il se transforme alors en un fantôme qui tente de revenir par les habitudes. Mais l'observation augmente jusqu'à ce que vous soyez constamment conscient sans aucuns efforts. A ce moment-là, il n'y a plus de souffrance puisque vous êtes conscient que toute souffrance provient de ce mental belliqueux et comparateur.

Le Soi est l'apparent et le caché.
Le Soi est hors du temps et de l'espace.
Le Soi ne peut être un sujet ou un objet
Il n'est pas Moi
Il n'est pas Toi
Il n'est pas Nous
Il n'est pas perceptible depuis le Moi
Il n'est pas perceptible depuis le Toi
Il n'est pas perceptible depuis le Nous

Sur les relations conditionnées

Q : Je ne comprends pas pourquoi j'ai tant de mal à ne plus penser à cette personne alors que je sais intimement que c'est une histoire terminée ?

Pourquoi vouloir arrêter de penser à elle alors que vous savez que ce n'est pas vous qui crée la pensée mais votre mental ? Vous ne pouvez ni les stopper ni les changer. Vous vous y prenez mal et souffrez puisque vous n'arrivez pas à vous l'enlever de la tête, c'est ce qui mène à toutes les folies. Une fois la pensée repérée, c'est déjà gagné. Vous vous apercevez que vous détestez recevoir ces pensées portant elles ne vous sont pas adressées. Remarquez la vitesse du réflexe qui vous fait croire que c'est un message pour vous. C'est un film, n'y croyez pas.. Vous pouvez vous jeter dans l'eau glacée, les pensées perturbantes réapparaîtront. Vous avez des images bien précises de votre partenaire idéal et vous souffrez lorsque celui ne répond pas à votre idéal ou êtes apeuré lorsqu'il part. Ceci est une habitude à repérer, une fois cette habitude repérée, elle se présentera de manière moins intense mais prendra des formes différentes sous lesquelles se cacher. Poursuivez cette pratique et vivez votre vie, ces pensées sont un décor d'arrière fond, ne les détestez pas, ceci vous fait mal de les détester alors qu'elles sont votre trésor. Tout est cadeau. Laissez-les en fond d'écran et vivre votre vie. Elles sont pur inspiration, ce sont vos méditation, amusez-vous à les ressentir. Ceci a l'air absurde, tombez alors amoureux de l'absurde et toutes vos tristesses se transcendent. Vous êtes l'observateur de votre propre expression intérieure. Le schéma étant mis en lumière, vous n'en êtes plus tributaire. Comme le brigand se retrouvant dans une voix sans issue est révélé par les far de la voiture de police, il est identifié et reconnu. Ce schéma étant installé depuis fort longtemps, quelques réflexes d'habitudes pourront rester, à l'instar du syndrome du membre fantôme. Comme certains soldats qui ont perdu un membre à la guerre ont confié que ce membre disparu leur gratté encore. C'est pareil, la mémoire réflexe vous propose de revenir dans ce schéma mais il est coupé. Tous ces schémas désagréables se fanent laissant l'aigle disparaître.

III - La Disparition de l'Aigle

L'Expérience du Soi (Expérience)

1 - La Réalisation du Soi

La sagesse c'est savoir que je suis RIEN
L'amour c'est savoir que je suis TOUT

Et entre les deux je vis ma VIE
Nisargadatta Maharaj

Au-delà du Moi

Q : Comment puis-je savoir si j'ai réalisé le Soi ?

Maître Corbeau, sur un arbre perché,
Tenait en son bec un fromage.
Maître Renard, par l'odeur alléché,
Lui tint à peu près ce langage :
Et bonjour, Monsieur du Corbeau.
Que vous êtes joli ! que vous me semblez beau !
Sans mentir, si votre ramage
Se rapporte à votre plumage,
Vous êtes le Phénix des hôtes de ces bois.
À ces mots, le Corbeau ne se sent pas de joie ;
Et pour montrer sa belle voix,
Il ouvre un large bec, laisse tomber sa proie.
Le Renard s'en saisit, et dit : Mon bon Monsieur,
Apprenez que tout flatteur
Vit aux dépens de celui qui l'écoute.
Cette leçon vaut bien un fromage, sans doute.
Le Corbeau honteux et confus
Jura, mais un peu tard, qu'on ne l'y prendrait plus.

Jean De la Fontaine vivait véritablement ce qu'il contait. Il avait une vie très éveillée. Il côtoyait la royauté, les seigneuries et était connu pour sa grande ouverture d'esprit. Sa fable est la métaphore d'un homme qui tient le fromage, c'est à dire qu'il a le trésor en bouche, il a le trésor du Soi entre les mains sans même le savoir. Le renard est rusé et joue sur l'ego du corbeau. Et le corbeau se met à croire qu'il est cet égo, il croit en cette image que le renard

décrit si bien de lui. Le corbeau se met alors à croire qu'il est le personnage dont le renard parle. Le renard est intelligent et connaît la puissance de la flatterie et joue sur le Moi du Corbeau. Le Corbeau est flatté et perd sa spontanéité, il perd l'instant en pensant être ce personnage fictif. Et le corbeau tombe dans le piège faisant tomber le fromage. Il perd sa spontanéité pour l'arrogance. Vous sortez de l'illusion lorsque vous remarquez que vous n'êtes pas cet égo. Votre question même montre qu'il y a encore des interrogations chez vous et que vous pensez ces interrogations comme vraies. Lorsqu'il n'y a plus la croyance en la question 'pourquoi' ou 'comment', il y a une libération dans votre espace intérieure. Cet espace intérieur augmente jusqu'à ce qu'il occupe tout l'espace et vous évanouissez à cette conscience innommable. Le Soi est alors réalisé. L'idée n'est pas d'avoir le plus de réponses mais voir d'où émerge la question. Quand le questionneur ne se questionne plus, c'est que le Moi a fondu dans le Soi. Il n'y a plus de rapport de causalité, plus de paire sujet-objet. Et vous saisissez la réelle signification de l'adage : « Se perdre dans le mystère est meilleur qu'un millier de réponses ». Le Soi n'est ni une réalité, ni une nihilité, il inclut tout, permet tout et ne condamne rien. Il est le contenant et le contenu sans pour autant être distinct de lui-même. Il est Un, alors il est impossible d'en faire l'expérience puisqu'une expérience suppose un expérimentateur faisant une expérimentation. Il est ce qui permet l'expérience ainsi que l'expérience elle-même. Il est l'expérimentateur qui s'expérimente lui-même. Le Soi est le processus qui permet cela et à la fois, il n'est pas ce processus seul puisqu'il est Un. Il est tout ce que vous pouvez imaginer et son contraire. Vous ne pouvez pas le saisir. Le sage ayant réalisé le Soi, il ne fait que vivre avec cette compréhension, il n'y a plus rien d'autre à réaliser. C'est la disparition de l'aigle observateur qui fond en la Conscience elle-même.

Sur l'Avant et l'Après

Q : Quelle est la différence avec le Moi précédemment vécu ?

Il faut bien que vous compreniez que toutes les idées, les attentes, les concepts que vous attendez du Soi ne seront jamais exaucés. On le nomme pour créer un concept en vous qu'il faut atteindre ou réaliser, mais le réaliser n'est pas ce que vous en attendait. Seuls le comprennent ceux qui l'ont réalisé. Le Soi apparaît lorsqu'il n'existe plus. D'où l'adage : « Avant la réalisation suprême, cueille des fleurs, vas chercher de l'eau au puit. Après la réalisation suprême, cueille des fleurs, vas chercher de l'eau au puit ». La réalisation se réalise et vous vous sentez dans un premier temps comme un voleur qui vient d'entrer dans une maison vide. Il pensait trouver ce qu'il cherchait, en fait il se trouva lui-même. Le passage du Moi au Soi est comme le passage de la perception d'un raisin à la vigne. C'est la fin de toutes les recherches et de toutes les interrogations. Vous comprenez ce proverbe de la tradition alchimique : « Si tu cherches de l'or, tu n'en trouveras jamais. Lorsque tu en as, tu n'en as plus besoin ». Autrement dit, si vous cherchez

le Soi, vous ne le trouverez point, une fois que vous l'avez réalisé, vous ne le cherchez plus. Vous vous rendez compte que vous cherchiez les lunettes que vous aviez sur le nez. C'est le passage de Maya à Lila. De la croyance à un monde de formes à la réalité intuitive. C'est une vision sans concept. Vous promenez votre corps et tout devient orgasmique. Ce qui était perçu comme souffrance précédemment par votre organisme devient une simple manifestation chimique dans votre corps sans que vous vous souffriez. C'est en somme votre existence qui reste et votre ignorance qui part. Le voile qui était placée devant vos yeux qui s'est soulevé. « Trouver Dieu ne signifie que trouver son propre Soi » (Ma Ananda Moyi). La réalisation n'arrive jamais. C'est simplement la question « suis-je réalisé » qui est effacée.

Q : Quelle est la différence entre Dieu et le Soi ?

Pour établir une différence entre les deux, il faut nécessairement les conceptualiser afin de les comparer. Et ondes manquerait à tous les coups. Les deux deviennent synonymes lorsque vous le réalisez en vous. Une différence entre les deux les diviserait et créerait une opinion. Une opinion n'a aucune capacité de décrire Dieu ou le Soi qui sont des appellations différentes de cet état de grâce. La réalisation du Soi aboutit finalement à un effacement de toutes les dualités conceptuelles, toutes les tendances que nous avons à cloisonner et séparer les choses. C'est la perception directe de l'existence d'une seule substance qui est infinie et éternelle. Une réalité unique qui n'est ni matière, ni pensée qui s'exprime par une joie pure d'être ce qui est à tout moment. Un plaisir constant d'assister au spectacle de la vie. Quelque chose de l'ordre d'une certaine essence primordiale qui libère le poids de votre poitrine et élimine l'impression d'une identité personnelle. C'est comme enlever le contour d'un cercle. C'est l'expérience directe. Une des phrases tirée du livre des 24 Philosophes : « Dieu est un sphère infinie dont le centre est partout et la circonférence nulle part ».

Q : Est-ce celui-là le retour à l'état infantin dont nous parlions précédemment ?

C'est l'expérience de la simplicité infantine. Il n'y a plus de pourquoi ni de comment, les choses sont telles qu'elles apparaissent et il n'y a plus de négociations intérieurs quant à ce qui est en train de se vivre. On ne remet rien en question, c'est comme ça. C'est la faute à personne, tout ce qui est est parfait et l'a toujours été. Tout est bienvenu et ne devient pas un sujet redondant. Souvenez-vous des trois métamorphoses de l'esprit par le philosophe Friedrich Nietzsche. L'esprit commence par s'affilier au chameau qui traîne son passé sur le dos et qui s'agenouille face à la

morale et les valeurs auxquelles il est assujéti. C'est l'aigle en cage. Et vient le moment de la rébellion avec le lion et son rugissement revendicateur et son désir fort de se rebeller. Le vol de l'aigle. Enfin, c'est le retour à la créativité de l'enfant, sa liberté et son absence de contraintes. La disparition de l'aigle. Aussi, Jésus dans l'évangile de Saint-Matthieu déclara : « Si vous ne faites pas demi-tour pour devenir comme les enfants, vous n'entrerez jamais dans le royaume des cieux ». Il y a le goût d'une certaine impulsion enfantine, une un élan dégagé de toutes les considérations d'autrui. Il n'y a plus de 'qu'en dira-t'on'. Il n'y a que ce qui a à vivre sans recherche malsaine d'une certaine vérité qu'il existerait ailleurs. Le zen dit que si vous lâchez votre savoir qui inclut tout comme votre nom, votre identité et tout ce qui vous été donné par l'extérieur, votre être sera d'une qualité totalement nouvelle, celle de l'innocence. Ce sera la crucifixion de votre « persona ». Vous serez de nouveau comme un enfant, vous renaîtrez. Et vous ne voyez plus les enfants comme avant, ils sont des petits maitres, comme des anges incarnés en des mini copies de vous-même pour vous ramener à vivre l'unité à nouveau.

Q : Quid de mon 'mental' dans le Soi ?

Le mental est également un mot qui sombre dans le cimenterre des concepts. Lorsque l'aigle est dans sa cage, il s'agit de lui dresser un portrait robot du mental, un portrait de la cage dans laquelle il est enfermé. A l'instar d'un portrait robot pour reconnaître un malfrat, une fois le malfrat mis hors d'état de nuire, vous pouvez déchirer le portrait robot, il est parti et ne vous fera plus aucun mal, c'est la seule sécurité que vous pouvez trouver. Celle de n'avoir aucune sécurité et de ne plus voir ce qui est comme positif ou négatif, tout apparait dans votre expérience comme miracle lui-même. Ceci ne vous empêchant pas de frapper du poing lorsque la situation l'exige. Une différence est perçue, c'est que le coup de poing sur la table ne vient pas de la colère qui vous hante. Elle vient naturellement, sans haine derrière elle mais juste un élan de faire ce qui doit être fait. Un élan qui n'est jamais remis en question. Toutes vos fonctions mentales sont intactes et sont alors au service d'une cause bien plus grande, le Soi. Le mental peut alors continuer sa route de mental et vagabonder autant et comment il le souhaite, vous n'en n'avez plus la garde. Vous le remarquez plutôt comme la musique lounge d'un ascenseur. C'est un fond musical au volume très bas. Vous n'êtes pas dérangé par lui à aucuns moments.

Le Moi est temporel.. le Soi est au-delà du temps

Le Moi ne peut voir le Soi car le Soi ne peut être vu
Si le Soi est nommé, il devient le Moi.
Tu ne peux être le Moi puisqu'il n'y a que le Soi.

Le Moi est centripète
Le Soi est centrifuge

Tu penses que tu es toi.
Tu n'es pas toi et
tu n'as jamais existé.
Tu n'es pas toi
mais le Soi.
Lui et non toi.
Il ne sort pas de toi.
Et tu ne sors pas de lui.
Tu ne peux pas être lui si tu es toi-même
Il ne peut être toi si tu es toi-même
Tu ne peux exister avec lui car il n'est pas
Tu ne peux connaître le Soi que par lui-même
Si tu étais toi, tu serais un autre que le Soi.
Or, il n'y a que le Soi.

Soi je me baigne dans tes bras
Soi tu m'entraînes dans tes draps
Soi je m'imprègne de tes lois
Soi je ne m'élève que par toi

Le Moi se meut en contraction
Le Soi se meut en exaltation

Quitte les rives du Moi pour l'océan du Soi

2 - Microcosme au Macrocosme

1 - L'indicibilité du Soi

Quel que soit le moyen par lequel on tente d'expliquer le Soi, on se trouve aussitôt comme un mulet. En tentant de le décrire, la raison se trouve comme un âne, allongé de tout son long dans le sable mouvant. Cette compréhension nous renvoie à la première phrase du Tao Te King : « La voie qui peut être nommée n'est pas la voie éternelle ; le nom qui peut être nommé n'est pas le Nom éternel ». Un état qui ne peut être qu'expérimenté. Le Soi dépasse les compétences de l'individu, et on ne peut pas lui donner un statut ontologique ni métaphysique. C'est purement empirique et c'est toujours autre chose que ce que l'on pense qu'il est. On écoute pas la parole, on écoute à travers la parole, on pressent, la parole prise au premier degré divise et supprime toute expérience. Une parole ne peut exprimer le tout. Parler d'aspect parcellaire là où seul la totalité a un sens est toujours trop ou pas assez. Partout où vous vous tournez, vous vous tournez vers le Soi. Alors ne portez pas d'avis. Un avis provient forcément d'un Moi-fictif. En donnant votre avis, vous ne faites que vous fatiguez à essayer de décrire ce qui est indescriptible.

Le meilleur poème n'a pas encore été écrit
La plus belle maison n'a pas encore été dessinée
La montagne la plus haute n'a pas encore été vaincue

La rivière la plus folle n'a pas encore été enjambée
Ne t'inquiètes pas coeur chagrin, coeur timide, tout reste à faire car les plus grands travaux n'ont pas encore été
commencés
Et la plus belle œuvre n'a pas encore été accomplie

Le Soi est éternellement UN.
Il n'existe pas d'avant, avant lui, si ce n'est lui-même.
Il n'existe pas d'après, après lui, si ce n'est lui-même.
Ce qui est avant et après lui sont forcément lui-même.
Il est non divisible et est en lui-même la totalité de l'être
Personne n'est en lui à part lui-même
Personne n'est en toi à part lui-même
Le Soi est au-delà du Moi
Le Soi ne peut être réalisé avec le Moi
Le Soi observe et inclue le Moi
Le Soi est immobilité dans le mouvement et mouvement dans l'immobilité
Le Soi est présence en lui-même car personne n'est à l'extérieur de lui
Le Soi est l'expérience métaphysique et ontologique originale.
Le Soi demeure identique dans toutes les périodes de temps, passé, présent, futur.
Le Soi est avant, pendant et après, il est au-delà des trois et ces trois viennent de lui.
Le Soi est présent dans le silence et dans le bruit
Le Soi est à l'intérieur et à l'extérieur des contraires qu'il a lui-même créés
Le Soi est contenu dans chaque chose mais ne peut pas être cette chose.
Il est au-delà de la forme et de la non-forme, ces deux choses viennent de lui mais ne sont pas lui
Il est multiplicité dans l'unité et unité dans la multiplicité
Il est à la même distance que tu le cherches.
Il est au-dedans et au-dehors.
Il est les deux entre les deux et ce qui compose les deux.

Le Soi est hors du temps et de l'espace.
Le Soi ne peut être un sujet ou un objet
Il n'est pas Moi
Il n'est pas toi
Il n'est pas nous
Il n'est pas perceptible depuis le Moi
Il n'est pas perceptible
Le Soi n'est pas à chercher ailleurs que dans le plus intime de toi-même

Le Soi ne peut être qu'Ici et Maintenant

2 - Silence

« Si l'homme a deux oreilles c'est pour écouter deux fois plus qu'il ne parle » - Rumi

C'est dans le silence que l'on s'aperçoit que tout est déjà dit et exprimé. Le silence, c'est se mettre au diapason avec la vie qui se vit ici et autour de nous. Toutes les expressions, toutes les couleurs sont pleinement intégrées dans ce silence. Si la parole que tu vas dire ne vaut pas mieux que le silence alors ne l'a dis pas. Chaque mot est un concept qui représente une teneur émotionnelle et historique différente chez chacun. Nous parlons en formant de longues phrases remplies de mots ayant des définitions différentes pour les personnes qui communiquent entre elles. On croit se comprendre mais nous ne comprenons que ce que nous avons déjà compris. On pense se comprendre nous-même mais nous ne nous comprenons pas non plus. Il n'y a que ce silence intérieur de contemplation qui est réellement compréhensible. A la fois je ne peux pas le comprendre non plus. C'est comme s'incliner devant une force qui nous supplante et nous dirige en même temps. Si langage il y a, c'est un langage non recherché, un langage qui est l'outil de cette réalité que vous avez intégrée. Selon les mots que l'on entend, différentes réactions chimiques apparaissent, certains mots nous adoucissent et nous donnent confiance. Certains mots nous font dresser les cheveux sur la tête. Vous voyez bien que le mental s'identifie à des mots qu'il croit comprendre, des mots qui renvoient à tel ou tel concept

capitalisé par le passé de notre vécu. Comment est-ce que je peux savoir ce que signifie ce que je dis ? Pour celui qui n'est pas initié à cette réalité du Soi, le langage renvoie à des concepts mentaux. Pour celui l'ayant réalisé, il devient anecdotique. Ce qui n'empêche pas de l'aimer ou de faire de la poésie, c'est juste qu'on sait très bien que ça renvoie autant à la dualité qu'à la non-dualité. Deux concepts qui s'écrouleront eux-aussi également pour laisser place à un vécu au-delà des deux. On rejoint la dimension de l'Être lorsque l'on arrête de le qualifier. Lui donner un nom, c'est le supprimer. Le Soi est ce qui reste toujours silencieux et immobile même quand tout est bruyant et en mouvement. Dieu, Amour, Soi, Tao, ils renvoient tous à un silence, un silence intérieur désormais libéré de toutes les fluctuations mentales, les émotions, les réactions, les troubles de notre existence. On est pas déshumanisé, on devient humain justement en arrêtant de s'identifier à ces troubles et de ce fait, ne plus nourrir la cogitation mentale. Et de là tout apparait. Le langage d'un Silence-plénitude. Le langage du Coeur, celui qui ne dépend pas de votre compte en banque, votre vie de famille, vos intérêts personnels ou vos attentes. A partir-là, c'est assez naturellement que vous passez à une parole juste. Une parole alignée au Coeur et non pas à ce qui se passe dans la tête. Vous parlez alors de quelque chose de bien plus grand.

Parler c'est avec les amis
Chuchoter c'est pour les amoureux
Le silence c'est le langage des dieux

Dieu, l'Être, l'Amour est silence. Du silence de l'innommable à la parole juste. Lettre n'est pas l'Être alors vous n'en êtes pas plus proche parce que vous en parlez bien. Ce silence n'apparait pas dans l'absence de bruit mais dans l'absence du personnage que l'on croit être. Les questions disparaissent en même temps car se perdre dans le mystère est bien meilleur qu'un millier de réponses. Que feriez-vous avec des réponses qui se transformeront tôt ou tard en nouvelles questions ? Le silence est plus puissant qu'une réponse, il invite à contempler la provenance de la question même. A chaque fois que l'on parle c'est pour donner son avis, comme si cela avait de la valeur ou comme si cela allait apporter une nouvelle dimension à la discussion qui se crée. Quand vous parlez ou écoutez quelqu'un, repérez bien qu'au-delà des deux corps qui discutent, c'est une seule âme qui se parle à elle-même, qui se contemple. Commencez déjà par écouter les blancs entre les prises de paroles, soyez confortable dans ces blancs. Tout est dans

ces blancs. Laissez-vous le temps de ne pas parler, le silence est si bavard. Le dialogue que vous entendez dans votre tête, c'est le dialogue mental de votre Moi, le Soi le contemplant, l'aigle disparaît.

3 - Résonance

Sur la Résonance

Q : Comment faire pour que le monde dans lequel nous vivons se transforme en ce monde que vous me décrivez ?

Trouvez la paix intérieure et une multitude de personnes sera sauvée à vos côtés. Il n'y a qu'une solution et elle est la même depuis la nuit des temps : l'éducation et la rééducation des esprits par la recherche du Soi. La seule manière dont les personnes peuvent se transformer et ainsi transformer le monde est en recherchant le Soi. Quelle autre cause que la paix elle-même pourrait transformer le monde ? Une fois que la fleur est parfaitement éclose, elle émane ses senteurs et vous n'avez rien d'autre à faire. Même celui qui reste toute une vie dans une grotte contribue à établir la paix dans le monde. Quand vous êtes compatissant avec vous-même, vous réconciliez tous les êtres du monde. Vous ne voyez plus les choses telles que vous êtes mais comme elles sont. Sans concept. Cette absence de concepts vous ramène à une authenticité qui est la même chez chaque individu ayant réalisé cette découverte du non concept. Quand vous vous changez vous-même, vous n'avez plus besoin de changer la société puisque c'est chaque individualité qui forme cette société. Depuis cette réalisation, les agissements lumineux dans le microcosme vont résonner un peu plus de lumière dans le macrocosme. Comme il est vu dans Entretiens avec Confucius « La vertu ne va jamais seule, elle attire toujours des imitateurs ». La meilleure chose que puisse faire l'homme pour l'humanité, c'est de se déconditionner lui-même afin de résonner cette réalisation et d'en faire profiter le grand nombre. Quand vous commencez à travailler en vous-même, vous participez à l'évolution du monde entier. Si vous voulez agir dans le grand monde, commencez par allumer votre lumière intérieure. Une fois que votre lampe brille, votre voisin allume la sienne et ainsi de suite. C'est une réaction en chaîne. « Tout bonheur est une conquête » disait Delacroix. Une conquête au niveau microcosmique est une paix au niveau macrocosmique. Nul besoin d'aller quelque part car c'est le chemin sur lequel vous êtes engagé qui vous conduit à la libération. Et cette richesse se répand de manière organique car la plus grande des richesses est celle qui se partage. La vertu n'est pas solitaire, on fait cercle autour d'elle. Vous réalisez le Soi et pour vous tout prend sens mais vous ne pouvez le transmettre aux autres par un effort de votre volonté, ceci serait projection mentale. Une fois que vous

réalisez le Soi, toutes les personnes autour de vous s'apercevront que vous n'êtes pas constamment en train de souffrir et votre joie comme votre silence est communicatif. Alors les personnes autour de vous s'inspirent et se demandent comment est-ce que cela est possible ? C'est à ce moment seulement où ils peuvent peut-être s'ouvrir et vous prêter écoute. Avant cela, ils ne vous écouteront pas car ils sont déjà plongés dans leur propre aveuglement. Vous changez le monde des autres en changeant le votre.

FIN