

# MÉDITATION SUR LE DÉVOILEMENT INTÉGRAL

ERIC TOLONE

## Liminaire

Notre but est de vous présenter les étapes de l'initiation que nous proposons, sous la forme d'une série de prises de conscience constituant une « *méditation dirigée* ».

Une telle présentation ne saurait se substituer à la nécessité de réaliser un travail détaillé et systématique, pendant un certain nombre de mois, sur chacune des étapes de l'initiation.

Pour que la démarche intérieure que nous allons accomplir ensemble puisse porter ces fruits :

Oubliez tout ce que vous savez.

Faites table rase.

Nous allons répondre d'une manière non intellectuelle à l'interrogation du : « *qui suis-je ?* »

Nous répondrons à cette interrogation, en cultivant différentes orientations de notre attention.

La seule clef que tous les hommes possèdent pour se libérer de l'ignorance métaphysique c'est :

L'attention, son orientation, son intensité et sa pureté.

Par une orientation adéquate de votre attention vous parviendrez à une appréhension intuitive, un sentis intérieur qui modifiera votre sentiment d'existence, votre vécu existentiel, et vous saurez d'expérience que vous n'avez jamais été emprisonné dans le corps, le mental, l'espace et le temps.

La constatation de la liberté éternelle du Spectateur c'est ce que l'on appelle : la Libération.

Il ne s'agit pas de la Libération d'une personne, ou d'une entité, c'est la disparition de l'illusion de l'emprisonnement, et la reconnaissance de l'inexistence de la personne.

Attention !

Le vécu intérieur que nous devons rechercher, bien qu'ayant d'incalculables conséquences, est extrêmement doux et subtil.

N'attendez, ne recherchez aucune vision, aucune perception.

L'œil ne se perçoit pas lui-même. De même votre Soi, c'est-à-dire votre Identité en tant que pure Conscience, en tant que Sujet ultime de toutes les formes de perceptions, ne peut se percevoir lui-même.

Toutes les perceptions, vision, appréhension du Principe suprême, de Dieu ou du Soi, ne sont que des projections conceptuelles.

De multiples expériences spirituelles sont possibles et certaines sont extrêmement agréables. Cependant votre Soi, votre Identité réelle, est le Témoin de toutes ces expériences, et aucune de ces expériences qui font partie du spectacle de la vie humaine ne peut dévoiler votre Conscience qui les perçoit.

Le dévoilement de votre Soi se produit par la constatation interne de ce que vous êtes.

La pratique spirituelle la maîtrise et la purification du comportement, la pratique des rites théurgiques et des différentes formes de recueillement sont des choses excellentes. Mais tout cela n'existe qu'au niveau des actes et des lois de cause à effet. Cela existe au sein du spectacle de la vie humaine. Le dévoilement de votre Présence qui perçoit l'activité mondaine et les pratiques spirituelles n'en dépend pas.

Deux choses sont à la fois totalement distinctives et totalement inséparables : le perçu et Celui qui perçoit.

Le perçu est engendré par l'Énergie universelle (Shakti), ce qui perçoit c'est la présence en toutes les formes de vie de la Conscience universelle (Shiva).

Le perçu psychologique et sensoriel, c'est ce que l'on appelle la réalité relative.

Votre Soi, votre Présence qui perçoit immuablement la mouvance phénoménale, c'est ce que l'on appelle la Réalité absolue.

L'enseignement que nous proposons se situe donc à deux niveaux :

Le premier niveau concerne la réalité relative, et le travail à ce niveau réside dans une spiritualisation de la vie humaine. Spiritualisation s'effectuant par la pratique d'une discipline spirituelle (sâdhanâ).

Le deuxième niveau concerne la Réalité absolue, dont il importe de dévoiler la présence éternelle qui, en tant que Conscience Témoin, perçoit l'instant présent.

C'est de ce deuxième niveau dont nous allons nous maintenant nous préoccuper, en donnant un aperçu sur les prises de conscience qui sont au cœur du processus initiatique qui est proposé.

### **Conseils pratiques**

Pour que la méditation dirigée que nous allons faire fonctionne, il est très important que vous suiviez avec une grande exactitude les indications que nous vous donnerons.

Ne réfléchissez pas, n'analysez pas, faites simplement ce qui est dit, réaliser une à une les prises de consciences, ou démarches intérieures qui seront décrites.

Attachez de l'importance à tous les détails de ce qui est dit. Signalons qu'il est particulièrement important d'ouvrir les yeux lorsqu'on vous le demande, et de les fermer quand nous l'indiquons.

## **L'ÉVEIL TRANSCENDANT**

### **Description de la pratique de l'observation du corps et du mental**

Pour aborder le dévoilement de votre Conscience-Témoin, nous commencerons par un exercice basique que de nombreuses personnes connaissent déjà : l'observation du corps et du mental.

### **Observation de la respiration.**

#### **- 1° phase :**

Installez-vous confortablement et fermez les yeux.

Prenez conscience des sensations liées à chaque inspiration et à chaque expiration.

Ne modifiez pas la respiration contentez-vous de l'observer.

**(Temps de silence)**

**- 2° phase :**

En élargissant le champ de l'attention à l'ensemble du corps qui est assis, vous constatez que : « *ça respire tout seul* ».

La respiration, de même que l'ensemble de la vie du corps, sa naissance, sa vie et sa mort, constituent une réalité autonome dont vous êtes le spectateur. Sentez-vous être le Témoin de la respiration et de la vie du corps.

**(Temps de silence)**

### **Observation des pensées**

**- 1° phase :**

En concevant les yeux fermés :

Déposez votre attention dans l'espace du front et guettez l'apparition des pensées sans chercher à les contrôler.

**(Temps de silence)**

**- 2° phase :**

Vous réalisez que : « *ça pense tout seul* ».

Vous ne pensez pas.

Vous percevez la pensée.

Constater cela.

**(Temps de silence)**

### **Remarques**

L'observation des sensations du corps, des pensées, des sentiments et des émotions doit s'intégrer au sein de la vie quotidienne.

Par cette observation la sensation d'être le Témoin du corps et du mental grandira.

Il est fondamental que ce vécu de Témoin ne soit pas réservé à des moments de recueillement, mais devienne une partie intégrante de l'accomplissement d'activités multiples.

Évidemment, ne confondons pas l'observation mentale avec le dévoilement de notre Conscience Témoin. S'il y a des appréciations, des jugements, s'il y a la pensée « *je suis le Témoin* », on reste au niveau de l'observation mentale. Le dévoilement authentique c'est la constatation de votre Présence silencieuse qui, percevant les pensées, n'émet aucune pensée.

Savoir d'expérience que nous ne sommes ni le corps ni le mental, c'est mettre fin à l'identité ignorante que paraît fictivement faire de nous des hommes. De tels exercices bien que simple ont donc des répercussions extrêmement profondes.

### **Description de la pratique des exercices de comparaison**

Nous allons maintenant réaliser une autre série d'exercices, des exercices dits « *de comparaison* », car c'est en comparant la différence entre Cela qui perçoit et ce qui est perçus que s'éclaircit la nature de ce qui perçoit.

Ces exercices nous permettront d'accéder directement à un « *senti* » du Soi, qui cessera ainsi d'être une notion purement doctrinale. Ces exercices demandent le développement d'une forme de sensibilité intérieure particulière.

### **Comparaison sons et silence**

#### **- 1° phase :**

Fermez de nouveau les yeux.

Écoutez très attentivement les sons sans les interpréter mentalement. Comme si c'était la première fois que vous entendiez ces bruits.

Faites avec votre attention, a de multiples reprises, un mouvement de va-et-vient entre les sons et votre Présence qui les perçoit.

En réalisant avec votre attention ces mouvements de va-et-vient demandez-vous : « *est-ce que moi qui perçois les sons, j'ai dû son ?* »

Ne répondez pas mentalement à cette interrogation : cherchez à sentir intérieurement la réponse.

**(Temps de silence)**

#### **- 2° phase :**

En réalisant un va-et-vient avec votre attention entre les sons et votre Présence qui les perçoit, vous finissez par constater que c'est votre silence intérieur qui perçoit les sons.

**(Temps de silence)**

### **Comparaison poids légèreté**

#### **- 1° phase :**

Prêtez attention au poids du corps.

Faites avec votre attention, à de multiples reprises, un mouvement de va-et-vient entre le poids du corps et votre Présence qui le perçoit.

En réalisant avec votre attention ces mouvements de va-et-vient demandez-vous : « *est-ce que moi qui perçois le poids du corps, j'ai du poids ?* »

Ne répondez pas mentalement à cette interrogation : cherchez à sentir intérieurement la réponse.

**(Temps de silence)**

**- 2° phase :**

En réalisant un va-et-vient avec votre attention entre le poids du corps et votre Présence qui le perçoit, vous finissez par constater votre légèreté immatérielle percevant la pesanteur corps.

**(Temps de silence)**

### **Comparaison mouvement immobilité**

**- 1° phase :**

Prêtez de nouveau attention aux mouvements naturels de la respiration.

Faites avec votre attention, à de multiples reprises, un va-et-vient entre les mouvements de la respiration et votre Présence qui les perçoit.

En réalisant avec votre attention ces mouvements de va-et-vient demandez-vous : « *est-ce que moi qui perçois le mouvement de la respiration, j'ai dû mouvement ?* »

Ne répondez pas mentalement à cette interrogation : cherchez à sentir intérieurement la réponse.

**(Temps de silence)**

**- 2° phase :**

En réalisant un va-et-vient avec votre attention entre les mouvements de la respiration et votre Présence qui les perçoit, vous finissez par constater que vous êtes comme un bloc parfaitement immobile et cependant léger.

**(Temps de silence)**

### **Comparaison limite et sans limites**

**- 1° phase :**

Prêtez attention aux limites du corps. Sentez la limitation précise de ce que certains Maîtres ont appelé « *le sac de peau* ».

Faites avec votre attention un mouvement de va-et-vient entre le volume du corps limité par la peau, et votre Présence qui perçoit les limites spatiales du corps.

En réalisant avec votre attention ces mouvements de va-et-vient demandez-vous : « *est-ce que moi qui perçois les limites du corps, j'ai une limite ?* »

Ne répondez pas mentalement à cette interrogation : cherchez à sentir intérieurement la réponse.

**(Temps de silence)**

**- 2° phase :**

En réalisant, un va-et-vient entre les limites du corps et votre Présence qui les perçoit, en plongeant avec votre attention dans l'espace de votre Présence, en cherchant par divers cheminement de votre attention l'endroit où s'arrêterait votre Présence, vous finissez par constater que vous ne pouvez trouver les limites spatiales de votre Présence et ainsi, par comparaison, vous découvrez votre absence de limites.

**(Temps de silence)**

### **Comparaison formes, couleurs et vide**

**- 1° phase :**

Ouvrez lentement les yeux.

Puis, faites avec votre attention un mouvement de va-et-vient entre les formes et les couleurs et votre Présence qui les perçoit.

En réalisant avec votre attention ces mouvements de va-et-vient demandez-vous : « *est-ce qu'en moi qui perçois les formes et les couleurs, il y a des formes et des couleurs ?* »

Ne répondez pas mentalement à cette interrogation : cherchez à sentir intérieurement la réponse.

**(Temps de silence)**

**- 2° phase :**

En réalisant un va-et-vient entre les formes et les couleurs et votre Présence qui les perçoit, vous découvrez votre vide informel.

**(Temps de silence)**

## Comparaison pensée et absence de pensées

### - 1<sup>o</sup> phase :

Fermez les yeux.

En fixant l'espace intérieur du front, regardez ce que vous voyez lorsque les yeux restent fermés.

Évoquer au hasard, sans ordre ni méthode, une multiplicité de pensées. Peu importe que les unes soient des souvenirs et que d'autres soient absurdes. Peu importe qu'elles soient triviales, spirituelles ou symboliques. Ce qui compte c'est que vous produisiez une succession rapide de pensées, ou d'images mentales, sans vous attardez vous sur aucune d'elle.

### (Temps de silence)

### - 2<sup>o</sup> phase :

Demandez-vous : « *Moi qui ai perçutelle ou telle image mentale, ou telle pensée, est-ce que j'ai de la pensée ?* »

Rappelez-vous certaines des pensées que vous avez précédemment évoquées et en maintenant dans le mental ces pensées demandez-vous : « *est-ce que moi qui perçois la pensée, je pense ?* ».

Il peut évidemment avoir un commentaire mental sur la pensée ainsi évoquée, mais en ce cas l'interrogation devient : « *est-ce ce que moi qui perçois ce commentaire, je pense ?* ».

Réalisez avec votre attention un mouvement de va-et-vient entre une pensée et votre Présence qui perçoit cette pensée. Puis entre votre Présence et une autre pensée, et ainsi de suite.

### - 3<sup>o</sup> phase :

Réalisez que vous êtes « *le Sans penser* » percevant la pensée.

N'évoquez plus volontairement aucune pensée.

Restez conscient, dans l'arrière-plan de votre intériorité, de l'absence totale de pensée qui perdure immuablement.

Si une pensée survient spontanément, soyez conscient que c'est votre absence de pensée qui la perçoit.

## Remarques

Il est évident que les sensations très fines que nous avons recherchées à obtenir ne peuvent se développer que par une pratique régulière ; et il est tout



à fait normal que plusieurs mois de travail soient nécessaires pour réaliser certains des exercices indiqués.

## **ILLUSION PHÉNOMÉNALE**

### **Description de la pratique de la prise de conscience de l'illusion**

Nous allons évoquer la prise de conscience de l'illusion phénoménale.

Gardez les yeux ouverts, le regard posé sur le sol sans aucune tension, durant cette prise de conscience.

#### **- 1° phase :**

Réalisez que les formes, les couleurs et les sons que vous percevez en l'instant présent n'ont aucune réalité en eux-mêmes. Ce sont des créations des sens interprétées par le mental.

La seule chose qui existe c'est un océan d'énergie, et chaque espèce en utilisant un système sensoriel particulier crée la perception d'un monde spécifique.

Nous percevons le monde des hommes, parce que nous utilisons un système sensoriel humain.

Comprenez que la fantasmagorie sensorielle que vous percevez n'a aucune réalité en soi.

C'est le rêve de la vie humaine qui a commencé au moment de la naissance et qui se terminera au moment de la mort.

La mort étant survenue, par le système sensoriel de l'âme, vous serez le créateur de l'illusion du rêve de la vie posthume.

Comprenez que chaque forme de vie, des vers de terre aux archanges, en passant par les démons et les bienheureux vivant au paradis, engendre la perception d'un rêve particulier, d'une forme d'illusion spécifique.

Passer d'un rêve illusoire à un autre rêve tout aussi illusoire, c'est ce qui constitue l'existence transmigrante.

Réfléchissez à cela.

**(Temps de silence)**

**- 2° phase :**

Actuellement, en cet instant, vous êtes une Présence immatérielle percevant le rêve de la vie humaine.

Comprenez que vous avez absurdement vécu « *comme-ci* » les perceptions de la vie humaine correspondaient à une réalité.

Mais il n'y a aucune réalité dans ce qui est perçu.

Tous les drames et toutes les joies de votre existence ont été vécus en mode illusoire.

On ne s'attache pas à une illusion.

Vos attachements reposaient sur la croyance en la réalité du perçu.

En cet instant, dans la claire compréhension de : « *tout est un rêve* », vos attachements disparaissent.

Restez quelques instants, dans l'évocation silencieuse des grands épisodes de l'existence humaine que vous avez perçus en comprenant :

« *Tout cela n'a été qu'une fantasmagorie dépourvue de réalité* ».

La « *sensation du rêve* » surgissant, vous ressentez un sentiment de légèreté et de liberté.

Rien n'est dramatique, grave ou important :

« *Tout cela n'est qu'un rêve traversant votre éternité silencieuse* ».

Ce rêve est un jeu, une distraction dans lesquels votre Présence éternelle fait semblant d'être une créature incarnée.

**(Temps de silence)**

**Remarques**

L'appréhension de la vie quotidienne de l'ensemble des hommes repose implicitement sur le concept de la réalité du monde.

Ce concept doit être remplacé par le concept de l'illusion.

Ce qui est transformateur ce n'est pas la compréhension du concept de l'illusion, c'est son rappel et son intégration au sein de la vie quotidienne.

Il faut apprendre à vivre avec « *la sensation du rêve* ».

## **GNOSE TRANSCENDANTE**

### **Description de la pratique de la prise de conscience de la Gnose transcendante**

Nous allons évoquer l'étape de la Gnose transcendante.

Fermez les yeux pour l'exécution de cette pratique.

#### **- 1° phase :**

Récapitulez ce que vous appris sur vous-même.

Constatez, sentez intérieurement :

*« Je suis le silence percevant les sons ».*

*« Je suis la Conscience immatérielle percevant le poids du corps ».*

*« Je suis l'Immuable percevant le mouvement de la respiration ».*

*« Je suis le Sans limites percevant les limites du sac de peau ».*

*« Je suis le Vide percevant l'illusion des formes et des couleurs ».*

*« Je suis le Sans pensées percevant la pensée ».*

Savourez ces affirmations, dégustez-les intérieurement.

Développer en vous un nouveau vécu.

**(Temps de silence)**

#### **- 2° phase :**

Dites-vous :

*« Je sais que je suis pure Conscience vide de contenus ».*

*« Je connais mon Soi ».*

Le « je » ce n'est qu'une fabrication mentale qui s'identifie absurdement à la perception du corps et aux productions mentales.

En dehors de la pensée « je », il n'existe pas de place pour un « je ».

Ni dans la grossièreté du corps, ni dans l'instabilité du mental.

Le « je » n'est qu'une pensée erronée.

Elle n'a plus aucun pouvoir, et désormais elle ne peut plus engendrer en moi la confusion de l'ignorance.

**(Temps de silence)**

### **Remarques**

Il y a une série d'automatismes qui créent l'illusion du « *je* » en s'identifiant aux activités, au corps et aux pensées et aux sentiments.

Pour que cette étape soit véritablement assimilée, il est indispensable de produire des pensées de désidentification contredisant ces automatismes mentaux au sein des activités quotidiennes.

Il faut que le sentiment d'existence change de niveau, et cessant de se situer dans le corps ou le mental s'enracine dans notre Conscience témoin.

## **GNOSE ENGLOBANTE**

### **Description de la prise de conscience de la Gnose englobante**

Évoquons l'étape de la Gnose englobante.

Et pour cela, gardez les yeux ouverts.

#### **- 1° phase :**

Réalisez que tout ce que vous percevez se situe à l'intérieur de votre Conscience.

Il n'y a pas de monde extérieur.

Vous n'avez jamais rien perçu en dehors de votre Conscience.

Tout est « *en vous* ».

#### **(Temps de silence)**

#### **- 2° phase :**

Vous comprenez qu'en l'instant présent, il y a deux choses :

Votre Conscience qui perçoit, et l'Énergie qui engendre les phénomènes qui sont perçus. Or il n'y a qu'une Énergie, de même qu'il n'y a qu'une Conscience Omnipénétrante qui habite tous les êtres.

Conscience inactive (Shiva) et Énergie active (Shakti) sont à la fois totalement distinctes et totalement inséparables.

Comme l'endroit et l'envers d'une même feuille de papier.

Comprenez :

*« Je suis la Conscience dans le champ de laquelle surissent les perceptions ; et ces perceptions sont produites par mon Énergie ».*

En comprenant cela, vous intérioriser et vivez la notion suivante :

*« Il n'y a rien qui me soit étranger.*

*Le monde et la multiplicité des êtres sont la Manifestation de mon Énergie.*

*Je suis Un avec toutes les choses et tous les êtres ».*

**(Temps de silence)**

### **Remarques**

Dans l'étape précédente nous détruisons la fabrication conceptuelle du « je » qui repose sur l'identification au corps et aux pensées. Dans la Gnose englobante, nous détruisons deux autres concepts sur lesquels repose l'ignorance métaphysique (avidya) :

La croyance en l'extériorité.

La croyance en l'altérité.

De même que pour l'étape précédente, ceci ne peut s'effectuer efficacement que par l'introduction des prises de conscience indiquées à l'intérieure de chacune des heures de la journée afin que la structure égotique soit détruite.

Par ces prises de conscience se produit la reconnaissance des êtres et des choses comme étant la manifestation de notre Soi, de notre Identité véritable et transcendante.

## **SUPRÊME GNOSE**

### **Explications**

Dans les étapes précédentes, nous avons expérimenté les conséquences qui résultent des changements conceptuels.

Nous avons remplacé le concept : « je perçois un monde réel » par le concept : « le monde que je perçois est dépourvu de réalité ».

Nous avons remplacé le concept de « *je suis un être humain doté d'un corps et d'un mental* », par le concept : « *je suis la pure Conscience vide de contenus percevant le rêve de la vie humaine* ».

Nous avons remplacé le concept : « *il existe un monde extérieur et une multiplicité d'individu* », par le concept : « *il n'y a pas d'extériorité tous les êtres et tous les phénomènes illusoires jaillissent à l'intérieur de ma Conscience et sont la manifestation de mon Énergie* ».

Si ces changements conceptuels ont été intégrés dans la trame du vécu quotidien, ils ont provoqué de profondes modifications dans notre appréhension de l'existence.

Cependant, nous sommes restées dans le domaine des concepts, et il est temps maintenant de dépasser tous les concepts.

Il fallait cependant commencer par remplacer par des concepts contraires les concepts sur lesquelles se fonde l'ignorance, avant de pouvoir dépasser efficacement tous les concepts.

### **Description de la pratique de la prise de conscience de la suprême Gnose**

Abordons la pratique de la suprême Gnose sans concepts.

Pour cela, fermez les yeux

#### **- 1° phase :**

Si vous concevez le monde comme étant une réalité, vous le percevez comme étant une réalité et vous vous comportez en conséquence.

Si vous concevez le monde comme étant une illusion, votre appréhension du quotidien est colorée par cette formulation conceptuelle, et votre vécu est différent.

Si en vous identifiant au corps et aux pensées vous croyez être un homme, vous faites l'expérience d'exister en tant que créature incarnée.

Si en changeant de concept vous croyez : « *je suis pure Conscience* ». Vous faites l'expérience d'un vécu existentiel en tant que Conscience immatérielle percevant la vie humaine.

Si vous pensez être un petit individu perdu dans l'immensité d'un univers plus ou moins hostile, vous vivez en tant que tel.

Mais si comprenez : « *il n'y a qu'une Conscience et qu'une Énergie et tous les êtres, toutes les choses, sont des aspects de moi-même, des manifestations de mon Énergie* », vous expérimentez dans votre vie quotidienne ce vécu unitif.

A chaque changement conceptuel, vous changez votre appréhension du monde et votre vécu intérieur.

Ce qui est vrai en ce qui concerne la démarche spirituelle, l'est pour la totalité des hommes : les croyances religieuses, les positionnements philosophiques, les opinions politiques, l'adhésion à des valeurs culturelles, la vision que l'on a de l'existence humaine, tout cela repose sur un ensemble de concepts.

Or, comme nous l'avons vu dans les étapes précédentes, en changeant de concept on modifie le vécu existentiel.

La conclusion est donc la suivante :

Les formulations conceptuelles s'objectivent, elles se projettent pour colorer notre appréhension du monde et notre vécu intérieur.

Comprenez les conséquences dramatiques de ceci dans le domaine spirituel. Les gens cherchent la Vérité. Mais leur recherche génère une structure conceptuelle, et ce qu'elles expérimentent ce n'est pas la Vérité, mais la projection de leurs concepts.

Les êtres humains sont enfermés dans la projection de leurs concepts comme le papillon dans sa chrysalide.

Croyant connaître la Réalité, ils ne font qu'expérimenter leurs projections conceptuelles.

Réfléchissez quelques instants à cela.

Voyez les hommes enfermer dans une diversité de bulles conceptuelles.

Puis, produisez en vous le désir de sortir de la gangue de vos concepts.

**(Temps de silence)**

**- 2° phase :**

Ouvrez les yeux et immobilisez votre regard dans l'espace.

Élargissez votre champ visuel, et ayez une appréhension globale des perceptions du moment.

Vous percevez l'ensemble des sons, le corps, les formes, les couleurs, les odeurs.

Embrassez tout cela.

Sans aucun choix, sans aucune préférence.

Ayez une attention à la fois intense et dépourvue de tension.

Cherchez à ne pas perdre la nuance du moindre son, de la moindre sensation, de la moindre perception visuelle.

En refusant les commentaires et les appréciations mentales, qui ne sont des distractions vis-à-vis du perçu.

### (Temps de silence)

#### - 3° phase :

Si vous interprétez ce que vous appréhendez, si vous posez des étiquettes mentales sur ce que vous percevez, les choses sont banales et sans saveur.

S'il y a des appréciations, il existe du beau et du laid, du bien et du mal, de l'agréable et du désagréable.

Toutes ces jugements, ces interprétations, ces opinions constituent le sac conceptuel dans lequel vous êtes enfermé.

Comprenez que la signification des choses se trouve dans la mémoire.

Cette signification est utile pour les nécessités pratiques de la vie, mais il est triste d'être constamment enfermer en elle.

Pour appréhender le perçu, vous n'en avez pas besoin.

Aucune pensée ne vous aide à percevoir la luminosité qui éclaire cet instant. Aucune pensée ne vous aide à percevoir un son, une forme ou une couleur.

Écoutez les sons, regardez les formes et les couleurs sans faire appel aux interprétations déposer dans la mémoire, sans faire appel au mental.

Ne soyez qu'écoute, que regard, que sensibilité.

Sans savoir ce que vous écoutez, regardez et sentez.

Alors, l'instant devient un miracle indicible.

### (Temps de silence)

### Remarques

Ce regard d'enfant émerveillé doit s'intégrer dans la vie quotidienne. Il faut faire appel au mental lorsque cela est nécessaire, pour compter la monnaie, trouver une adresse et autre choses semblable. Mais en de multiples moments les concepts, la pensée, les interprétations du perçu, vous coupent de la beauté ineffable qui peut s'appréhender à chaque instant.

Si le rejet des concepts est important vis-à-vis de la perception du monde, il l'est plus encore vis-à-vis du spirituel.

Tant que vous savez ce qu'est Dieu, l'Absolu, la Réalité spirituelle, le Soi, l'Éveil, etc. Vous ne faites qu'expérimenter la projection de vos concepts.



C'est lorsque le vécu intérieur est totalement ineffable, qu'il ne peut s'exprimer par aucun mot, que vous sortez de l'emprisonnement dans les concepts.

## **RECHERCHE DU CONSTANT**

### **Explications**

Lorsque vous avez intégré dans votre vie quotidienne le vécu de la suprême Gnose sans concepts, à chaque instant :

Soit vous êtes dans le mental, et c'est à partir de sa limitation égotique que vous appréhendez l'instant.

Soit vous êtes dans votre véritable Nature, et vous appréhendez l'instant à partir d'elle.

Chaque instant vécu à partir de votre véritable Nature est un moment d'Éveil, de Gnose, mais comme nous l'avons vu il existe différents niveaux d'Éveil ou de Gnose.

Lorsque vous avez expérimenté cela, chaque journée est une lutte entre le sommeil spirituel et l'Éveil, entre la vigilance et l'oubli.

Qui n'entre pas dans cette lutte, qui ne mobilise pas toutes ces énergies, ne peut se Délivrer. Il ne fera qu'entrevoir la possibilité d'une Délivrance.

## **ENRACINEMENT DANS LE SOI**

### **Description de la pratique de la descente de la béatitude**

Fermez les yeux.

Nous donnons maintenant un aperçu de l'étape de l'enracinement dans le Soi. Dans cette étape nous approfondissons une condition essentielle pour le vécu constant.

**- 1° phase :**

Plongez votre attention dans l'espace de votre Présence.

Que l'attention s'ébatte librement dans votre absence de limites.

Goutez la saveur béatifique qui découle de la constatation de votre infinitude.

**(Temps de silence)**

**- 2° phase :**

Ramenez votre attention dans le corps en concevant la sensation de béatitude immatérielle que vous avez expérimentée.

Faites descendre cette béatitude dans la totalité du corps, jusqu'au bout des orteils.

Ressentez l'exquise détente et le plaisir qui en résulte.

**(Temps de silence)**

**Remarques**

Cette descente de la béatitude dans le corps engendre la transmutation des désirs et avidités sensuelles, qui trouvent une satisfaction immédiate dans le rappel de notre Soi, de notre Présence.

D'autre part, seul ce qui est agréable, ce qui est source de plaisir, peut devenir un vécu constant.

En cette étape, l'habitude de demeurer dans l'enivrement du vécu béatifique se substitue au rappel du Soi se fondant sur la vigilance et la volonté.

## **PERMANENCE AU-DELÀ DE L'ÊTRE ET DU NON-ÊTRE**

**Description de l'enracinement dans l'au-delà de l'Être et du Non Être**

Voici maintenant un aperçu de l'étape de la permanence au-delà de l'Être et du Non-Être ;

**- 1° phase :**

En concevant les yeux ouverts, vous réalisez ceci :

« *Je suis la Conscience qui perçoit* ».

Mais il y a quelque chose qui sait que cette Conscience perçoit.

Il existe un arrière-plan, qui se situe derrière, et au-delà de la Conscience qui perçoit.

Derrière votre Conscience qui perçoit, il y a un Abîme dépourvu de Conscience.

Votre Conscience est la lumière qui éclaire les perceptions de l'instant.

Mais dans l'arrière plan, dans vos profondeurs intérieures, il y a un vide ténébreux.

La Conscience c'est l'Être, derrière c'est le Non-Être.

Constater cela :

Il y a devant la lumière de la Conscience éclairant le perçu.

Il y a derrière, dans des profondeurs insondables, les ténèbres de l'Inconscience.

**(Temps de silence)**

**- 2° phase :**

Fermez les yeux.

Avec votre attention plonger dans les abîmes de l'arrière plan.

Plonger dans les ténèbres.

Cheminer encore, et encore, dans cette immensité vide et ténébreuse qui ne contient rien.

**(Temps de silence)**

**- 3° phase :**

Constatez :

« *Je perçois les ténèbres du vide* ».

Par cette constatation, vous réalisez que vous êtes au-delà des ténèbres de l'inconscience.

Ce que vous êtes est totalement indescriptible et le mental ne doit pas essayer de l'appréhender.

Ce qu'il faut c'est, après avoir évoqué les ténèbres du Non Être de l'Inconscience constater :

« *Je perçois cela* ».

Faites cette constatation.

**(Temps de silence)****- 4° phase :**

A partir de l'au-delà des ténèbres où vous vous situez, faites avec votre attention un mouvement qui traverse de nouveau les immensités de l'abîme de l'inconscience pour revenir à la Conscience qui perçoit le corps.

Lorsque vous revenez dans la Conscience qui perçoit le corps : ouvrez les yeux.

**(Temps de silence)****- 5° phase :**

En gardant les yeux ouverts, faites plusieurs fois avec votre attention un mouvement de va-et-vient qui, partant de la Conscience qui perçoit, traverse l'arrière plan des ténèbres de l'Inconscience, pour constater que vous êtes le Témoin de cette Inconscience.

**(Temps de silence)****- 6° phase :**

Enraciner votre attention dans l'au-delà des ténèbres et, à partir de là, restez le contemplateur des perceptions du moment présent.

Votre attention se situant dans cet au-delà, vous sentez que pour percevoir le lieu où se trouve le corps physique elle traverse le vide ténébreux, pour aboutir à la clarté de la Conscience qui perçoit.

Ainsi, tout en percevant l'instant présent votre Identité, votre sentiment d'existence, est extrêmement lointain.

**(Temps de silence)****Remarques**

Traditionnellement le Non-Etre (Asat), correspond au Non Manifesté (Avyâkta) qui constitue la potentialité cosmique infinie, dont est issue la Manifestation (Vyâkta) de la succession sans commencement ni fin des univers.

Alors que notre Soi (Atmâ) s'identifie à l'Absolu (Brahman), qui est Etre-Conscience-Béatitude (Sat-Chit-Ananda), notre suprême Soi (Para-Atman), qui s'identifie au suprême Absolu (Para-Brahman), se situe au-delà de l'Être (Sat) et du Non Être (Asat).

Puisque l'on ne peut devenir volontairement inconscient, l'évocation mentale des ténèbres de l'Inconscience est un procédé contemplatif qui, bien qu'artificiel, permet de « *passer au-delà* » des limitations de la Conscience.

Lorsque cette perspective s'installe dans la vie quotidienne, il en résulte un vécu d'une profondeur qui était auparavant insoupçonnée, et les liens qui nous reliaient à l'existence humaine sont définitivement rompus.

## ÉTAT NATUREL

### Explications

Abordons maintenant la notion de l'État naturel.

Après avoir cherché à rester constamment en Éveil, vous réalisez que vous êtes depuis toujours et à jamais Cela.

C'est seulement le mental qui se rappelle où qui oublie ce que vous êtes.

Ainsi, pour vous disparaît toute recherche, tout chemin spirituel.

La volonté de Réalisation de votre Nature véritable était le dernier voile d'ignorance, le dernier reliquat égotique qui voilait ce que vous êtes.

Sans aucune possibilité d'obtention ou de perte.

## DEVENIR INFINI

### Explications

L'État Naturel, qui est un État sans État percevant indifférent tous les états de conscience de l'homme, constitue votre Réalité éternelle.

Mais cette Réalité éternelle qui est la vôtre n'exclut pas l'existence de la réalité relative, la réalité des phénomènes et de leurs apparences illusoire.

Ainsi coexistent inséparablement notre Réalité absolue, et la réalité relative dans laquelle l'homme continue d'exister.

La Réalité absolue est immuable.

La réalité relative se situe dans le devenir perpétuel.

L'agir n'existe pas dans la Réalité Absolue, l'agir ne peut cesser dans la réalité relative.

Pour l'homme qui se situe dans l'agir, il existe une possibilité infinie d'évolution, et la discipline spirituelle (sâdhanâ) reste pour lui nécessaire, afin que sans cesse il se perfectionne et se purifie.

Le but de la discipline spirituelle étant de laisser l'homme de plus en plus conscient de votre Présence constante. De le rendre ouvert et réceptif vis-à-vis du rayonnement de votre Présence qui est dépourvue de tout agir intentionnel de votre part.

Ainsi, lorsque l'homme reste conscient de votre Présence éternellement Non agissante, le rayonnement de celle-ci l'inspire et le guide, en faisant de lui son instrument, son serviteur, à l'intérieur de l'illusion temporelle.

## CONCLUSION

Nous vous Avons donné un aperçu très incomplet des différentes étapes de l'initiation qui est proposée.

Le contenu de ces étapes n'a rien d'original et, pour chacune d'elle, de multiples citations peuvent démontrer qu'elles sont enseignées depuis fort longtemps au sein de la tradition de l'Advaita Vedanta.

Ce que nous proposons c'est une méthode ayant pour objet un approfondissement systématique et progressif de manière à « *ne rien laisser derrière soi* » et s'engager ainsi sur « *le chemin sans retour* ».

La progressivité est nécessaire, dans la mesure où le vécu intérieur de certaines étapes ne peut se faire en simultané avec le vécu d'autres étapes. Dès lors, soit vous aboutissez à la conclusion selon laquelle l'Advaita est rempli de propositions contradictoires ; soit vous admettez que l'on doit progresser de Vérité et Vérité de plus en plus vastes et profondes, jusqu'à parvenir au « *totalelement in formulable* ». Ce qui est « *vrai* » a un niveau, cessant de l'être au niveau supérieur.

### Invitation

Si vous êtes intéressé par la transmission des étapes de l'initiation dont nous vous avons évoqué la perspective, nous vous invitons à consulter les

vidéoeset les textes intitulés« *Approches de la transcendance* » et « *Approches de la mystique* » que vous trouverez sur notre site :

« *Maieutique.org* ».

Si ces textes et ces conférences confirment une convergence entre votre recherche personnelle et l'enseignement qui est proposé, nous vous invitons à nous contacter par Mail pour nous demander la réception de l'initiation que nous transmettons :

« *Eric.tolone@wanadoo.fr* ».

Vous recevez un questionnaire qu'il vous faudra remplir, afin de nous permettre de déterminer le type de travail correspondant à vos prédispositions et à votre cheminement.

L'initiation proposée étant dispensée gratuitement aux personnes ayant les dispositions requises, c'est avec joie que nous pourrions envisager de travailler avec vous.

Signalons que ne peuvent établir un contact fructueux avec nous que les personnes qui sont prêtes à suivre une discipline traditionnelle exigeante, puisque pour nous le travail à faire se situe à deux niveaux : dévoilement de notre Identité transcendante et purification de l'homme. Purification permettant le reflet de plus en plus constant dans le vécu humain de ce que nous sommes depuis toujours.

Nous recevons en notre domicile durant certaines périodes de l'année et nous organisons des séminaires en diverses régions. Sur demande vous pouvez être informés de ces opportunités.

Cependant, nous ne pouvons établir aucune correspondance suivie par voie postale ou électronique, en raison du temps que cela nous prendrait et du manque d'efficacité spirituelle qui est liée à ce genre de communication.

### **Remarques**

La demande de transmissions des étapes initiatiques repose sur la croyance discutable, selon laquelle vous ne seriez pas capable de constater par vous-même ce que vous êtes déjà en cet instant même.

Cependant, chacun étant enfermé dans la projection de ces croyances subjectives, l'aide d'autrui et la nécessité de progresser d'étape en étape constituent« *une réalité* », dans la mesure où vos croyances façonnent ce type de vécu.

Qu'en vous se révèle :

La Paix des profondeurs de l'Être !  
La Connaissance de la transcendance de la Conscience !  
L'Amour venant d'une extériorisation de la Béatitude !