

Eric TOLONE

APPROCHE DE LA TRANSCENDANCE

LIMINAIRE

Il y a sans aucun doute un rapport entre les « Approches » que nous proposons et les liqueurs fortes.

Lire d'une traite l'ensemble de ce volume est fortement déconseiller. Il faut avaler ce genre de texte par petites doses.

Même si vous êtes enthousiaste ou pressé, ne lisez pas plus d'une Approche par jour.

Imposez-vous cette discipline !

Prenez le temps de réfléchir, d'assimiler, de ressentir ce qui est écrit.

Lire de cette manière, c'est déjà une pratique spirituelle.

Lorsque vous aurez tout lu, il faudra relire.

Non point parce que vous êtes bête, mais au contraire parce que vous êtes intelligent.

Seuls, les imbéciles s'imaginent qu'en ce domaine une seule lecture peut suffire.

Dans la vie spirituelle, tout ouvrage que l'on veut approfondir doit devenir un livre de chevet qui sera lu un très grand nombre de fois.

Vous constaterez qu'à chaque relecture, vous devenez capable de vivre de plus en plus intensément et profondément ce qui est écrit.

A la troisième lecture, des lambeaux de brume se déchirent et des incompréhensions insoupçonnées dans la deuxième lecture se révèlent. Il en est de même à la quatrième, la cinquième, la sixième, la septième lecture et au-delà. Il en est ainsi jusqu'à ce que le texte soit imprimé dans votre âme.

Mettre en pratique, en une ou deux années, la totalité des attitudes intérieures évoquées dans les Approches est impossible. Au début, la mise en application doit être limitée. Il faut procéder par étapes successives.

Commencez par étudier attentivement et à méditer sur quelques Approches, de manière à les assimiler parfaitement, en vous efforçant de réaliser quotidiennement les directives psychologiques qu'elles contiennent, ceci étant poursuivi jusqu'à ce que cette pratique intérieure soit intégrée à votre vie. Alors,

mais alors seulement, il est efficace de passer à la pratique systématique de quelques autres Approches.

C'est en opérant de la sorte, en une espèce de piétinement lent et cumulatif, sans hésiter à revenir aussi souvent que nécessaire sur les Approches précédemment étudiées, qu'une évolution intérieure réelle, durable et profonde, sera obtenue.

Seuls ceux qui expérimenteront ainsi l'enseignement seront capables d'en parler valablement et pourront cueillir les fruits qu'il promet.

Chaque « Approche » constitue une démarche spécifique aboutissant à une prise de conscience particulière. Toutes les prises de conscience ne se situent pas au même niveau et, de ce fait, toutes les Approches n'abordent pas la réalité à partir d'un point de vue unique.

Ainsi s'explique la diversité des propos.

On pourra remarquer que si le langage tenu est parfois sensiblement différent, il n'est jamais contradictoire. Les Approches sont comme de multiples facettes de l'unique diamant de la vision spirituelle. Il importe de percevoir l'unité et la complémentarité des divers points de vue, mais aussi de réaliser que tous les points de vue à partir desquels la réalité est contemplée ne reçoivent pas le même degré de lumière.

Toujours parler au niveau le plus élevé ne nous semble pas être l'attitude pédagogique la plus souhaitable. Si nous voulons que tous les aspects de l'individu soient éclairés, il faut parler à partir d'une multiplicité de niveaux et s'élever en respectant la trajectoire correspondant intrinsèquement à chaque point de départ. Il en résulte un édifice dont les lignes convergentes sont d'une hauteur et d'une portée inégales.

Ayant une optique essentiellement pédagogique, nous n'avons pas hésité, aussi souvent que cela pouvait être utile, à insister lourdement sur certains aspects et à nous répéter fréquemment pour souligner les notions essentielles.

Au diable la légèreté du style !

Notre but dépasse la littérature.

Le principe que nous avons adopté et auquel sera soumis le lecteur se rencontre en de nombreux textes orientaux dont la visée possède un caractère initiatique. Il s'agit d'utiliser le martèlement répétitif de certains thèmes pour obtenir une imprégnation profonde de l'esprit.

Ce martèlement est considéré comme insupportable par certains intellectuels. Il leur est difficile de comprendre le bien-fondé de ces répétitions, précisément parce que ces dernières ne s'adressent pas à leur intelligence supposée brillante, mais à des niveaux psychologiques plus profonds.

L'approche moderne de la métaphysique se résume souvent à la connaissance superficielle de l'intellectualisme et aux jongleries idéologiques. Comprendre superficiellement un enseignement spirituel est facile, la simple intelligence du texte suffit. À partir de cette compréhension superficielle, il est possible d'écrire ou de discourir interminablement sur le sujet.

Quant à la compréhension profonde d'un enseignement spirituel, elle nécessite tout un cheminement personnel et ne peut être atteinte que si l'on fait les expériences intérieures, et si l'on aboutit aux états de conscience décrits par ledit enseignement.

Pour parvenir à la connaissance profonde de l'enseignement exposé plus loin, un effort sincère, persévérant et progressif est requis. En l'accomplissement de cet effort se distingueront ceux dont la recherche spirituelle est sérieuse, de ceux chez qui elle ne l'est pas.

Lorsque vous constatez que tout ce qui est écrit, vous auriez pu le dire, l'étude a été pour vous une Voie d'intériorisation.

L'antique enseignement exprime alors votre Réalité actuelle.

Le Savoir et l'Être se sont rejoints.

C'est ce que nous souhaitons à tous ceux qui nous liront.

Derrière les mots, au travers du temps et de l'espace, quelque chose attend.

APPROCHE DE LA RECHERCHE DE L'EXPÉRIENCE INTÉRIEURE

S'il existe une Réalité transcendante, elle doit être objet d'expérience. Si elle ne l'est pas, la spiritualité n'est qu'un ensemble de racontars sans fondement.

Innombrables sont ceux qui ont témoigné en affirmant qu'ils avaient vécu une expérience transcendante.

A côté de cela, il y a les religions et les sectes qui disent aux gens ce qu'il faut croire.

Pour nous, s'il existe une Réalité transcendante elle doit être appréhendable par l'expérience en cette vie même. Déclarer qu'il existe une Réalité transcendante et que nous en aurons conscience après notre mort, c'est postuler l'existence de quelque chose, en nous privant de toutes espèces de moyens permettant de vérifier l'existence de cette chose.

Nous ne déclarons pas les perspectives eschatologiques et post-mortem inexacts en soi, nous les proclamons sans utilité pratique pour la finalité la plus haute de la vie actuelle et la nécessité réalisatrice qu'elle contient.

Ou bien la Réalité transcendante existe, ou bien elle n'existe pas. Si elle existe, elle est appréhendable. Ce qui pour l'homme n'est pas appréhendable par les sens, l'esprit, le cœur ou la conscience n'existe pas. Si nous savons qu'existe une Réalité transcendante, c'est parce que les Maîtres qui ont fondé les grandes traditions en ont fait l'expérience.

Si la Réalité transcendante a été appréhendée par quelqu'un, elle peut l'être par d'autres. Dire que ceux qui l'ont perçue étaient des gens exceptionnels et qu'il ne nous est pas possible de la connaître nous paraît suspect. Il y a, dans ce propos, une volonté délibérée pour détourner les gens de l'expérience et les orienter vers la croyance aveugle.

Certes, nous admettons que certaines individualités exceptionnelles peuvent, en vertu de prédispositions spéciales, connaître un degré de Connaissance transcendante particulièrement profond. Mais, si la Réalité transcendante est une réalité au niveau humain, cette dernière doit être, à des degrés différents,

appréhendable par tous les hommes de bonne volonté. Sinon, il s'agit d'une Réalité réservée à une certaine catégorie de gens, une Réalité qui ne nous concerne pas.

Or, tous ceux qui ont fait l'expérience de cette Réalité ont affirmé que celle-ci concernait tous les hommes.

Si cette Réalité est omniprésente, elle doit être appréhendable ici-bas.

Omniprésence et transcendance sont liées.

Constitue véritablement l'Absolu, ce hors de quoi il n'existe rien, et ce dont la transcendance est omniprésente.

Donc, la Réalité transcendantale est appréhendable en cette vie même. Et, si elle est appréhendable ici-bas, son aperception intuitive doit être la préoccupation majeure de notre existence, car c'est en fonction du Transcendant que nous devons aborder le monde manifesté, l'inférieur devant procéder du Supérieur.

Tant que percevant la réalité apparente, nous n'appréhendons pas la Réalité transcendante, notre démarche existentielle est dénuée de valeur.

Si la base ne soutient pas le sommet, elle est dénuée de fondement.

Parmi les gens qui se tournent vers la spiritualité, il en est beaucoup qui ne viennent pas chercher en la religion de leur choix un moyen de s'acheminer vers l'expérience de la Réalité transcendante.

Que cherchent-ils ?

Une drogue intellectuelle et affective, un refuge contre leurs angoisses et leurs malheurs. Ils veulent se sentir rassurés et désirent des explications sur ce qui les trouble. Ils souhaitent contracter une espèce d'assurance et avoir une garantie vis-à-vis du Mystère. Leur but n'est pas de Savoir mais de croire, d'adhérer mentalement à quelque chose de rassurant.

Toutes les religions sont très rassurantes. Après avoir décrit les calamités réservées aux incroyants, elles vous expliquent que, somme toute, il suffit d'adhérer à ce qu'elles proposent et de faire quelques efforts de manière à se conformer aux attitudes qu'elles préconisent pour, aussitôt, faire partie du troupeau des élus. Quelle aubaine !

Et...

C'est vrai !

Suivre les préceptes d'une religion, s'est déjà beaucoup plus que la simple croyance, et cela permet de sauver la personnalité humaine, de la rendre immortelle et de lui permettre, au terme d'une évolution posthume d'atteindre le paradis.

Mais si nous nous sentons à l'étroit dans la personnalité humaine, si notre but dépasse son immortalisation ?

Si l'homme, son corps et ces pensées font partie des choses que nous percevons ?

La religion ne nous convient plus, car l'immortalisation d'un si médiocre véhicule ne saurait canaliser notre énergie.

Nous respectons les religions, elles sont nécessaires et s'adressent à ceux qui ne supportent pas les liqueurs fortes et enivrantes de l'ésotérisme.

Notre but étant l'obtention de la Gnose, en laquelle se rejoignent tous les ésotérismes, nous prenons en ce texte quelque distance critique vis-à-vis des religions. Nous le faisons, car il y a entre elles et nous une différence fondamentale : elles se fondent sur la foi, tandis que nous nous enracinons dans l'expérience.

Une spiritualité qui n'est pas basée sur l'expérience intérieure, qui n'a pas pour but d'acheminer vers cette expérience, de l'alimenter et de l'élargir, se résume à quoi, en définitive ?

Il s'agit de croire en un dogme, en l'efficacité de certaines règles et de certains rites. C'est un idéal inférieur dont les promesses ne peuvent se réaliser que dans l'au-delà.

Nous ne serons, au fond de nous-mêmes et malgré les illusions que nous pouvons nous faire, jamais complètement persuadés que tout cela est vrai si aucune expérience ne nous le confirme.

C'est pourquoi notre but doit être d'accéder à l'aperception intuitive de la Réalité métaphysique. Tout ce qui est susceptible de concourir à la réalisation de cet objectif doit être retenu. Tout ce qui nous en éloigne, ou essaye insidieusement de se substituer à lui doit être éliminé.

Mais, il ne faut pas se leurrer. Cette recherche de l'expérience métaphysique présuppose une quête aride menée avec ardeur. Il faut être prêt à remettre en cause notre façon d'être, car l'Éveil aux réalités spirituelles nécessite une transformation intérieure radicale.

Parmi les gens qui disent s'intéresser à la spiritualité, il en est beaucoup qui, au fond d'eux-mêmes, ne souhaitent pas cette transformation intérieure engendrée par l'Éveil à la Réalité supérieure. Ils le disent parfois avec la bouche, mais leur cœur est bien loin d'une telle exigence. Ils préfèrent adopter une quelconque petite illusion dorée. C'est à cause de cette tendance que des spiritualités vénérables sont déformées et que la naissance des fausses spiritualités a proliféré.

Si vous n'orientez pas votre vie vers la recherche de l'expérience intérieure, qu'allez-vous faire pour dissimuler l'exigence spirituelle qui vous habite ?

Croire en tel ou tel credo ?

Pratiquer telle ou telle discipline ?

Assister à des conférences, prêches, réunions ou cérémonies ?

Lire tel ou tel livre ?

Vous efforcer vaguement de faire ceci ou cela ?

Adhérer à une organisation ou une église ?

Si de tels agissements ne débouchent pas directement sur une expérience subliminale réelle, à quoi tout cela rime-t-il ?

Voyez combien tout ceci est mesquin et borné.

Vous pourrez entretenir la fragile illusion de progresser spirituellement. Mais, derrière ce fragile rempart se dressera l'ombre d'un échec existentiel total, d'une vie perdue en de vains labyrinthes.

Toute vie humaine qui n'arrive pas à appréhender la Réalité métaphysique est une vie passée dans les ténèbres. C'est une vie gâchée, une vie inutile, car les potentialités les plus hautes sont restées ignorées ou inemployées.

La condition humaine n'est qu'un pont jeté sur le fleuve de l'existence. Il est destiné à atteindre l'Autre rive.

A quoi servent les ponts que personne ne traverse ?

APPROCHE DE LA TRANQUILLITÉ D'ESPRIT

Les gens ont l'esprit agité. C'est un fait. Cette agitation est la pente vers laquelle tout le monde glisse dans le contexte actuel. Il faut réagir contre cette tendance et contre les conditionnements qui l'imposent.

Il faut remonter le courant.

L'esprit est agité par une vie trépidante. Une vie tellement trépidante qu'une certaine forme d'agitation, devenue si courante, est confondue avec la tranquillité, et que l'agitation de l'esprit ne devient perceptible, pour nos contemporains, que dans les cas d'extrême paroxysme.

Pour comprendre comment on peut mettre fin à l'agitation constante de l'esprit, il faut d'abord clairement voir en quoi consiste cette agitation en notre vie.

L'esprit est agité par l'accomplissement de notre travail, par les préoccupations horaires, par l'utilisation de nos moyens de transport, par la fréquentation d'une foule de gens. Il est agité par la musique et la radio que nous écoutons, par les bavardages, par la télévision, le cinéma et l'ordinateur, par le téléphone et les visites, par les excitations des lieux dits « de sortie ».

Il faut commencer par réaliser que tout cela est agitation de l'esprit, observer en notre vie en quoi consiste cette agitation intérieure, et sentir le bouillonnement psychique qui accompagne généralement les activités évoquées.

Il n'entre pas dans nos intentions de proposer une vie totalement exempte d'agitation. Une telle existence ne serait réalisable que dans des conditions de retraite et d'isolement.

Il existe par ailleurs une forme de tranquillité lourde et obtuse qui n'est que paresse.

L'agitation de l'esprit qui accompagne les activités professionnelles, créatrices ou ludiques, nécessaires à notre épanouissement, est inévitable. Ce qui importe, c'est d'éliminer les agitations véritablement inutiles et de se réserver régulièrement des moments de non-agitation, des moments de calme, durant lesquels nous nous immergerons dans la tranquillité.

Rien de plus simple ! Il suffit de s'asseoir confortablement, de garder le silence, de contempler paisiblement ce qui nous entoure, d'écouter les bruits familiers de la vie et de laisser nos pensées aller et venir à leur gré, sans contrainte.

Nous restons ainsi, tranquillement attentif, ne concentrant notre esprit sur rien, et le laissant se déconnecter des implications fallacieuses.

En faisant cela, nous goûtons la tranquillité de l'instant.

Les problèmes du moment sont peut-être encore présents, mais ils n'apparaissent plus qu'en filigrane, tandis que le corps et l'esprit connaissent une bienfaisante détente.

Détente et distraction sont confondues par une publicité abusive. Nous meublons nos loisirs de multiples distractions. A peine rentrons-nous du travail que la télévision, la radio, les journaux, le cinéma, nos commensaux et nos amis nous sollicitent.

Il est hors de notre propos de condamner les distractions. Elles sont bénéfiques, mais elles ne doivent pas envahir notre vie et ne plus laisser, en celle-ci, de place à la paix profonde.

En réalité, bien des gens finissent par presque ignorer la paix profonde du non-agir. Leur vie est partagée entre les activités professionnelles, les activités domestiques, les activités ludiques et le sommeil.

C'est devenu un lieu commun de dire que les distractions sont une détente. Pourtant, ce lieu commun est un abus de langage. Les distractions mettent fin à un type spécifique de tension, mais elles réclament une autre forme de tension. En elles, il y a repos des centres nerveux qui étaient sollicités par le travail, mais il n'y a pas détente en soi.

La détente véritable est une absence d'activité à l'état de veille, ce n'est pas une forme d'activité non motivée par la nécessité, comme c'est le cas pour les distractions.

Pour sortir du cercle vicieux des activités incessantes, il faut apprendre à devenir tranquille, par le simple fait de s'asseoir en silence quelque part, et de goûter la saveur de l'instant qui passe.

Instaurer, à l'intérieur de chaque journée, des moments durant lesquels nous laisserons notre esprit devenir tranquille constitue un art de vivre.

Cet art de vivre n'aboutit pas à la Transcendance, mais il établit, pour l'individu, des conditions idéalement favorables à l'appréhension de la Transcendance.

Où donc, dans une vie sans cesse agitée, y a-t-il place pour l'élargissement métaphysique de la conscience ?

Les moments que nous réserverons à la tranquillité imprégneront l'ensemble de la journée. Ils finiront même, avec le temps, par donner à notre attitude et à notre vie tout entière, une tonalité particulière.

Par le fait de régulièrement apaiser notre esprit, nos activités, même les plus absorbantes, deviendront peu à peu incapables de nous éloigner sérieusement des incommensurables profondeurs de l'Esprit.

Le voile que l'activité tisse, par accaparement, en notre mental, deviendra un voile léger, qu'à tout instant il nous sera aisé de soulever pour sentir les profondeurs impalpables du vide conscient, sous-jacent à tout ce qui bouge.

En conclusion : Pour sortir aisément du temporel et entrer dans l'infinitude de l'Intemporel, commencez par tranquilliser votre esprit.

Pour ne pas oublier l'Intemporel, en vous perdant dans le côté superficiel de l'existence, instaurez, en chacune de vos journées, de courtes périodes réservées à la tranquillité de l'esprit.

Telle est la règle dont l'importance pratique apparaîtra à ceux qui s'y conformeront.

APPROCHE DE L'ABSENCE DE HÂTE

Savoir que rien ne presse.

Le savoir et le vivre : grande chose !

Laisser paisiblement les virtualités qui sont en nous sortir et s'exprimer...

Laisser les travaux s'accomplir...

Refuser tout activisme...

Refuser d'accomplir les actions que nous n'avons pas profondément et véritablement envie d'accomplir en l'instant...

Les reportées...

Elles seront ou ne seront pas faites... plus tard.

Tout ce qui doit être fait sera inéluctablement accompli en cette vie.

Savoir cela et ne pas l'oublier.

Les conséquences de nos désistements sont souvent très secondaires si nous les contemplons avec un regard philosophique. Bien sûr, en certaines exceptions, il faut agir à tout prix !

Mais, l'important est de déraciner en soi toute espèce de hâte.

En dehors de ce qui est strictement obligatoire, ne pas se surcharger de projets et d'emplois du temps ; se réserver des journées vierges d'organisation, en lesquelles, avec l'esprit intérieurement contemplatif, nous glissons dans l'espace de la journée.

Organiser, organiser, tout organiser, même les loisirs, c'est une maladie du siècle.

Qu'as-tu fait aujourd'hui ?

Je me suis réveillé tard, j'ai mangé et ensuite j'ai communiqué avec l'univers en regardant tranquillement devant moi, assis dans mon fauteuil. Sans bruit, le miracle de la nuit est arrivé ...

Riche journée, riche et pleine !

Lorsque tu cours de droite à gauche pour acheter, arriver à l'heure, prévoir et coordonner, pour faire en un seul jour de multiples choses qui t'apparaîtraient souvent inutiles si ton regard appréhendait les choses lointaines, lorsque tu agis ainsi, ne sens-tu pas la pauvreté fatiguée et tourbillonnante de ta misérable existence ?

Une vie devenue si stupide qu'elle s'affole en tous sens, tandis que le regard intérieur reste fixé sur le nombril du mental qui, à force d'être renfermé sur lui-même, se prend pour le centre du monde.

Laisse-toi pénétrer par les choses,

Laisse-toi dépasser,

Laisse-toi submerger,

Laisse-toi pousser,

En restant attentif et lucide.

Lâche prise, ne prévois pas ou prévois le moins possible.

Envisage toute prévision comme une simple possibilité. Ne fais pas corps avec elle, ne t'y attache pas.

Laisse les choses se faire.

Laisse ton destin s'accomplir.

Laisse-toi guider par le destin.

Ne brouille pas les cartes par manque de réceptivité.

Fais taire le mental présomptueux qui sait tout et organise tout à l'avance.

Discerne ton chemin dans la tournure des événements.

Ne résiste pas.

Oublie les projets préconçus, les espérances trop tôt formulées.

Laisse-toi guider. Écoute ce qui, en toi, vient du plus profond, et qui contredit parfois les structures superficielles élaborées par le mental impatient.

Apprends à suivre, avec confiance, les chauds, profonds et obscurs courants de l'informulé qui affleurent en toi et cherchent à orienter ou réorienter ta vie.

C'est dans la limpidité du calme intérieur que nos plus profondes aspirations deviennent discernables.

Combien d'hommes gâchent leur vie, faute d'avoir su les identifier !

L'excitation, la hâte perpétuelle, le flot sans cesse renouvelé des activités secondaires, les préoccupations aussi multiples que futiles, voilà ce qui rend ta vie sans profondeur ! Voilà ce qui la coupe de ses racines !

S'il ne t'est pas possible, à cause de l'insertion sociale, d'aller intégralement à rebours de l'époque et de la civilisation, de grâce, réserve-toi au moins des journées et des périodes pour te détacher du superficiel, descendre peu à peu vers ce qu'il y a de profond en toi et qui contient ta prédestination existentielle.

On voit clair au fond de soi-même lorsque toute hâte et toute préoccupation ont été jetées dehors.

Alors, dans un calme qui n'est pas mollesse ou avachissement, ce que nous devons présentement faire nous apparaît spontanément.

Cette révélation, sortie de nous-mêmes, ne ligote pas l'avenir qui reste libre, aussi libre, joyeux et riche en possibilités que l'infini lui-même.

Car, étant ouverts, nous restons disponibles et, étant complètement disponibles, nous sommes intégralement vivants.

Ainsi, en ta vie, laisse les choses se faire.

Laisse-les te pousser dans le bas des reins pour t'inciter à l'action.

Alors, mais alors seulement, les choses accomplies deviennent une allégresse vivante.

Cesse de vouloir tout précéder.

Apprends à marcher paisiblement dans les jardins de la vie.

Petite fraction minuscule, perdue au sein de l'immense cosmos, tu viens du Vide et tu vas vers le Vide.

C'est tout et c'est immense.

Cette vie se déroule sans ton consentement, avec ou sans ton ignorance, prend conscience de cela.

Il n'y a rien d'important à accomplir.

Car, même ce que les hommes jugent important n'est qu'un fétu de paille.

Il suffit de vivre, de vivre d'une manière véritable et profonde.

Alors, la vie en toi s'accomplira.

Elle accomplira les œuvres dont tu portes les germes.

Elle fera fleurir mille printemps et t'accordera mille repos d'hiver.

Sois pour la Nature une terre grasse et féconde et, pour cela, vis selon le rythme profond des périodes cycliques que contient toute vie humaine.

Laisse-toi porter par les courants sous-jacents qui veulent te faire aborder de nouveaux rivages.

Laisse la vie faire.

Tout ce qui doit être fait le sera.

Ici-bas, comme dans l'au-delà, rien ne presse.

Nous avons des éternités devant nous.

L'oublier, c'est tomber dans l'angoisse et, pour masquer l'angoisse, le tourbillon de l'activisme nous propose son leurre dérisoire.

Il ne faut plus « vouloir faire ».

Il faut laisser les choses se faire.

Paisiblement et sans hâte, ta vie se déroulera.

Toutes les vies s'achèment vers la même fin. A quoi bon se presser ?

La plénitude n'est pas dans le faire, elle est dans le vivre.

La vie est action, mais, si l'action se surcharge, elle perd toute transparence.

Garde, garde le calme et l'absence de hâte.

APPROCHE DU SILENCE INTÉRIEUR

Nous devons apprendre à être silencieux.

Trouver le silence est simple.

Il n'est pas nécessaire de chercher à s'isoler dans une montagne, un désert ou une forêt. Il n'est pas nécessaire de fuir le bruit et de devenir grincheux dès qu'une porte claque. Il suffit de faire silence en soi pour, aussitôt, trouver le silence.

Le silence est un compagnon éternel.

A peine avons-nous dit qu'il fallait apprendre à être silencieux que la possibilité d'une fausse interprétation se dresse. Être silencieux ne veut pas dire se forcer au silence, s'imposer le silence.

Si nous faisons cela, nous prenons les mots pour des réalités. Si nous faisons cela, nous nous imposons une contrainte disciplinaire et notre silence ne sera qu'un certain mode de crispation, de censure toute superficielle.

Il ne s'agit pas de jouer au silence ou de faire semblant.

Il n'est pas question de plaquer, sur notre babillage ou notre tumulte intérieur, la carapace d'une attitude artificielle qui serait le fruit d'un effort.

Il faut trouver le silence.

C'est quelque chose de beaucoup plus simple et de beaucoup plus profond.

S'imposer une contenance ou une contrainte n'a aucun intérêt. Ce qui en a, c'est de s'éveiller à la présence du silence.

Le silence est toujours en nous, éternellement.

Il faut prendre conscience du silence qui perdure derrière le petit et décevant tourbillon de nos pensées, s'entrecroisant et se bousculant comme des insectes aveugles.

Derrière, juste derrière les formulations mentales, immédiatement perceptible, l'étonnant silence étend son rivage.

Pour le percevoir, il faut être attentif, réaliser une forme d'attention particulière.

Il faut écouter, prêter l'oreille au silence.

Il se peut qu'au début notre prétentieuse cacophonie intérieure nous en empêche. Mais celui qui cherche à la dépasser et à écouter derrière finit par trouver le silence.

Une espèce de déclic intérieur se produit et le silence nous est perceptible. Les bruits du monde continuent à frapper nos oreilles, mais ils ne nous importunent pas, car, venant de beaucoup plus loin, nous sentons le silence déferler sur nous.

Un silence imperceptible pour l'oreille humaine et que seul l'esprit peut percevoir.

Alors, bercés dans le sein de cet immense silence, nous acquérons un nouveau regard qui est un Éveil.

La vie, en son inexprimable simplicité originelle, nous apparaît.

L'existence revêt une saveur spéciale, accompagnée d'étranges résonances.

Nous réalisons que l'existence humaine n'est qu'une onde colorée traversant la surface d'un silence sans fond.

Dès lors, lorsque, ayant négligé la profondeur des réalités intérieures, nous nous serons perdus et oubliés dans le tourbillon des apparences superficielles du monde extérieur, nous saurons que, pour remettre les choses à leur place, il nous suffit d'écouter le silence, d'évoquer cet éternel compagnon. Lorsque le silence intérieur est présent, le monde extérieur cesse d'être un enfer d'insouciance accaparante, pour devenir un paisible éden.

Paradis et enfer sont dans notre regard.

Sur celui qui connaît le silence et reste en sa présence, les déchaînements du monde extérieur n'ont pas de prise. Ils glissent telle l'eau sur les plumes de l'oiseau.

Apprenez donc à être silencieux.

Dans votre vie quotidienne, faites une place au silence, ce grand instructeur.

Au sein de vos activités, sans rien interrompre, ouvrez l'oreille de votre esprit et, derrière les bruits, en l'absence de cogitation, écoutez le silence...

Penser à la présence du silence, c'est commencer à le percevoir, car la pensée est une évocation. Une évocation qui, au sens magique de ce terme, appelle et provoque la manifestation de ce qui est invoqué.

Dans le silence, la pensée se dissout et l'Être véritable apparaît.

Que chaque journée vous voit, à plusieurs reprises, prendre conscience des immensités du silence intérieur.

Qu'ainsi, au fil des ans, s'établisse et grandisse votre intimité avec le silence.

Le silence est l'espace en lequel est contenue la Connaissance.

Arrivés à la fine pointe de vous-mêmes, vous êtes le Silence et vous êtes la Connaissance de l'Ineffable.

APPROCHE DE L'INTROSPECTION

Comment puis-je parvenir à la connaissance de moi-même ?

Par l'observation.

C'est très simple. La connaissance du monde extérieur, qui a pour résultat la science, est une conséquence de l'observation du monde extérieur. De même, j'accéderai à la connaissance de moi-même par l'observation.

L'observation de soi-même doit débiter par le plus apparent et finir par le plus subtil. Ce qui revient à dire qu'il faut commencer par observer le corps.

Comment s'y prendre ?

De la manière suivante : je suis assis et j'observe le corps assis.

Ce qui implique qu'en l'instant même, je prends conscience des sensations corporelles qui me sont naturellement perceptibles. Ainsi, je perçois la sensation de pesanteur dans la partie du corps qui repose sur le siège. Je perçois la sensation des vêtements, la sensation de l'air qui m'entoure. Je perçois le va-et-vient de la respiration. Je perçois la chaleur, peut-être inégalement répartie, qui résulte de la circulation du sang. Je reste ainsi, immobile, observant le corps, prenant conscience de la vie végétative qui l'anime et de la force tranquille qui en émane.

Cet exercice, si simple, est excellent. Il apporte à celui qui l'exécute quasi quotidiennement, l'habitude d'une mise au repos qui, peu à peu, devient profonde.

Rien de tel, en fin de journée, pour celui qui est plongé dans la vie active et qui veut « récupérer », que d'observer le corps tranquillement, passivement, sans rien chercher « à faire », sans vouloir intervenir de quelque manière dans le paisible fonctionnement physiologique.

Une telle pratique peut durer un temps variable et il est préférable de ne pas la minuter, chacun restant ainsi jusqu'à ce que, naturellement, il sente que « cela suffit ».

Faire du corps un ami en apprenant à le sentir vivre en profondeur, voilà où peut nous mener cet exercice.

Sentir que l'observation attentive de la totalité corporelle, qui suppose la présence de la conscience dans l'ensemble du corps, a un effet de recharge énergétique.

Constater que cette recharge énergétique constitue une influence vitalisante qui imprègne le corps tout entier et qui, sans que nous fassions quoi que ce soit pour cela, rend ce dernier plus sain, plus actif et plus résistant. Voici également à quoi aboutit la pratique, des années durant, de ce simple exercice.

Dès que nous avons pris l'habitude de parvenir à bien sentir, en notre observation, la totalité du corps et, pour cela, des années entières ne sont pas nécessaires, nous ferons succéder à l'observation du corps une deuxième forme d'observation : l'observation du mental.

Cette observation qui en notre pratique doit faire suite à l'observation du corps consiste à prêter attention aux pensées qui, en l'instant même, meublent notre esprit.

Il faut prendre conscience de la manière dont les pensées se succèdent et se développent. Là aussi, ne rien chercher à influencer. Les yeux fermés, observer simplement ce qui se passe dans le mental.

Nous nous apercevons que les pensées cherchent à entraîner notre conscience à l'intérieur de leur dynamisme et que, pour les observer, il faut faire un effort de désengagement. Un effort de recul par lequel nous nous plaçons derrière elles et devenons ainsi le spectateur des pensées.

Ne pas se décourager, ne pas s'impatienter si, pendant longtemps et fréquemment, nous nous laissons emporter par les pensées.

En nous laissant emporter, nous cessons d'être l'observateur pour redevenir un homme qui pense.

Un homme qui pense, c'est quelqu'un qui, au lieu d'être l'observateur des pensées et, pour cela s'être, en quelque sorte, décollé d'elles, fait corps avec les pensées et ne se distingue pas d'elles.

Pour parvenir à nous sentir distincts des pensées qui constituent l'objet de notre observation, il faut, inlassablement, faire ce mouvement intérieur de recul par lequel nous nous situons derrière et devenons le spectateur.

Il faut observer impartialement, sans préférence, sans jugement, sans essai de contrôle, toutes les pensées qui surgissent. Se mettre et se remettre, sans cesse, à l'arrière-plan de ce qui se manifeste mentalement. Regarder les pensées comme on regarderait un insecte bizarre avancer dans l'herbe.

La pensée : « j'observe mes pensées » est elle-même une pensée et je dois l'observer à son tour.

Sans cesse, prendre intérieurement de la distance, jusqu'à ce que nous soyons installés dans la position du spectateur impassible.

En cette observation, nous apprendrons beaucoup sur la phénoménologie du psychisme. Nous connaissons, d'expérience, les différents mécanismes et stéréotypes qui engendrent la succession des pensées. La personnalité mentale nous sera connue, avec ses tics et ses limites.

Peu à peu, avec l'assiduité en la pratique et le temps passant, nous verrons qu'en l'exécution de cet exercice nos pensées se raréfient. Sans le vouloir, sans le chercher délibérément, ayant pour seul but l'observation, nous finirons par arriver au silence mental.

Il nous reste à goûter la saveur de ce silence.

Notre familiarité avec le silence allant croissant, son intensité se faisant plus grande, nous connaissons une paix profonde.

Cette paix, si nous pratiquons quotidiennement l'observation du corps et du mental en posture assise, imprénera notre vie et notre personnalité.

Ce n'est pas une recette miracle. Cependant, au long des années, c'est véritablement un autre homme qui surgira de cette pratique.

Combien de faux problèmes, de fausses préoccupations se dissoudront en l'immersion quotidienne de notre esprit dans la paix qui se déploie lorsque le mental se tait !

Combien d'attachements passionnels, de crispations, finiront par lâcher prise !

Quelle force et quelle lucidité dans la tranquillité naturelle qui deviendra, peu à peu, une constante de notre caractère !

Cette observation, ce silence, cette paix et cette lucidité, il faudra, systématiquement, les introduire au sein des activités quotidiennes. Ainsi, peu à peu, nous nous installerons d'une manière sans cesse plus définitive, dans notre véritable Nature qui est celle du spectateur des pensées.

L'introspection du profane s'enlise dans le moi psychologique.

L'introspection de l'initié aboutit au dépassement de l'homme et du monde.

Ce que vous êtes, au niveau le plus profond, est éternel.

Se connaître soi-même, c'est connaître l'Infini.

APPROCHE DE L'OBSERVATION DU CORPS

L'observation constitue pour le débutant la pratique de base et il y a différents objets et différents degrés d'observation.

L'observation corporelle, au sein de la vie quotidienne, consiste à diriger notre attention sur les activités du corps. Il faut nous entraîner à cette observation dans l'accomplissement d'actes multiples : observer les gestes et contractions faciales au cours des conversations, observer les réactions physiologiques pendant divers états psychologiques caractéristiques : joie, colère, chagrin, contrariété, impatience...

Ne pas se laisser absorber par les sentiments en question et prêter attention aux répercussions corporelles que leur présence engendre.

S'écouter parler, non point avec complaisance, mais avec une lucidité attentive.

Être conscient de la respiration pendant l'accomplissement d'activités diverses.

S'apercevoir des modifications du rythme respiratoire dans certains états émotifs.

Percevoir le travail interne des muscles et articulations durant la marche et diverses activités.

Sentir la totalité du corps dans la position assise et dans des attitudes d'immobilité.

D'une manière générale, apprenez à vivre avec le corps, en observant, en de multiples circonstances, ses réactions et comportements.

Ne limitez pas les observations à certains moments de la journée. Il faut les accomplir en toutes espèces de circonstances, même celles considérées comme

absorbantes ou très passionnées. C'est extrêmement important. De hauts résultats en découlent.

La nervosité, la colère, l'impatience sont liées à l'inattention corporelle. En devenant conscients des diverses crispations physiques qui les accompagnent, vous réaliserez combien de telles attitudes sont ridicules.

De même, prendre conscience des gestes, postures et mimiques exprimant la prétention, l'orgueil ou la suffisance, c'est percevoir l'absurdité et la bêtise de ces sentiments.

Prendre conscience des différents tics gestuels, c'est également devenir capable de s'en libérer, car leur répétition mécanique ne supporte pas l'observation.

Tous les états émotionnels se manifestent d'une manière corporelle.

Observer la réaction corporelle d'une émotion, c'est en diminuer l'impact émotionnel, car, plus nous nous investissons dans l'observation corporelle, moins nous sommes investis dans l'émotion.

Il y a, dans ce simple fait, la clef d'une maîtrise de soi-même réalisée sans effort de contrôle.

Plus nous devenons conscients des crispations corporelles accompagnant les émotions intenses, plus nous devenons capables d'y mettre fin en relâchant les zones musculaires inutilement crispées.

Ceci est valable pour toutes les émotions. Rester conscient du corps, c'est, à la longue, cesser d'être entraîné et submergé par les émotions.

Le corps et le mental s'influencent réciproquement.

Modifier l'attitude corporelle, c'est modifier le vécu intérieur.

En observant les réactions corporelles en diverses circonstances, nous prenons conscience de certaines choses négatives et la répétition de cette prise de conscience amènera, peu à peu, la disparition du négatif.

Dans un premier temps, il est particulièrement important que cette disparition s'effectue d'elle-même, naturellement, sans effort de notre part. Il y a là un écueil

qu'il importe de franchir correctement, car l'observation peut être utilisée pour aboutir à une action de répression systématique sur ce qui, au regard de certains stéréotypes, est jugé inutile ou négatif. Une telle manière de faire est erronée et il faut s'en garder soigneusement. En agissant de la sorte, nous renforçons les structures de l'ego, en nous installant dans une attitude faite de rigidité, d'intransigeance et de repliement.

Commençons par nous contenter d'observer, en prenant de la distance, de manière à être le spectateur impartial des actions et réactions de la personnalité.

Approfondissons et intensifions nos observations jusqu'à ce que l'apparition de l'envie d'éliminer les aspects négatifs surgisse d'elle-même.

L'élimination du négatif ne doit pas être vécue comme une contrainte volontaire, mais comme la libération d'une chose désagréable.

Il faut donc observer, passivement, jusqu'à ce qu'une claire lucidité nous fasse percevoir le joug du négatif.

Lorsque, après avoir régulièrement observé une manifestation négative de la personnalité, nous sentons s'affermir en nous l'envie d'éliminer cette négativité, rejetons, sans effort et sans crispation volontaire, ce qui nous est devenu désagréable.

L'observation est l'outil d'une transformation de la personnalité. Ce n'est pas une attitude de façade, c'est une transformation qui vient des profondeurs de nous-mêmes, profondeurs réveillées par notre lucidité observatrice.

Constater que le simple fait d'observer engendre la disparition ou la modification de certaines choses et nous donne le pouvoir d'en changer d'autres sera pour nous riche d'enseignement. Nous constaterons que la prise de conscience a un pouvoir transformateur et que le négatif est toujours issu d'une forme quelconque d'inconscience.

Plus nous observerons ce que nous appelons « notre corps », plus il devient « le corps », tandis que nous sommes l'habitant.

Le corps est l'enveloppe la plus grossière recouvrant ce que nous sommes véritablement.

Insensiblement, l'observation des activités et des sensations corporelles fait grandir le sentiment de notre indépendance vis-à-vis du corps.

Il ne s'agit pas d'admettre ceci spéculativement, ce n'est pas de cela dont nous parlons ; l'objectif que nous nous fixons consiste à ressentir cette indépendance avec une clarté croissante au sein de la vie quotidienne.

Ce n'est qu'à la suite d'une pratique assidue de l'observation corporelle qu'il arrivera un moment où nous pourrons observer le corps en train de souffrir ou de jouir, sans que cela nous atteigne profondément.

Nous ne serons pas parvenus à un état d'insensibilité, la souffrance ou la jouissance seront perçues avec autant d'intensité. Notre perception sera la même, mais nous cesserons d'être « collés » à ce qui est ressenti, tandis que l'arrière-plan de notre conscience reste intouché par le déferlement des sensations.

Répetons-le, il n'y a pas diminution d'intensité dans le simple fait de sentir qu'une partie de nous-mêmes et, précisément, la partie la plus profonde et la plus secrète, reste en dehors de l'intolérable souffrance ou de l'extraordinaire jouissance. Cela rend simplement la première plus acceptable et la seconde moins indispensable.

Un tel résultat ne se produit pas rapidement. Il faut souvent des années. Il ne doit pas être recherché volontairement, car il n'a rien à voir avec une espèce de suggestion. C'est une constatation à long terme : on finit par s'apercevoir que plus on observe le corps, moins on dépend intérieurement de lui.

Alors, le mur de l'identification la plus forte s'écroule et l'on sait, d'une connaissance totale qui imprègne toute notre sensibilité, que nous ne sommes pas ce corps.

Il n'est absolument pas question de se réfugier dans l'illusoire tour d'ivoire d'une vie inattentive à la réalité corporelle. Nous vivons au travers du corps, mais nous savons qu'il n'est pour nous qu'un instrument d'expression et de perceptions passagères.

Je ne suis pas ce corps, je ne suis pas cet homme qui parle, qui écrit, qui mange, qui travaille, qui se réveille le matin et s'endort le soir. Je ne suis pas cela.

Le savoir véritablement, vivre quotidiennement ce savoir au travers de multiples activités, se sentir l'observateur du corps et ne plus se sentir être le corps, tel est le premier pas fondamental sur le chemin de la Gnose.

Lorsque je sais, parce que je le constate, que je ne suis pas le corps, la naissance et la mort cessent d'être les étroites limites temporelles dans lesquelles je me croyais enfermer.

Tout ce qui est vécu au sein de la vie matérielle, ou plutôt tout ce qui survient au sein de ce mode spécifique de perception qui a commencé avec la naissance concerne la relation entre le corps et le monde extérieur.

Cessant de me concevoir comme un individu biologique, me percevant comme une réalité, dont la conscience, est momentanément présente au sein d'une individualité biologique, je cesse d'être emprisonné au sein du monde matériel.

La mort cesse d'être perçue comme ma fin, puisqu'elle n'est que la destruction de cet instrument corporel utilisé par moi.

La naissance cesse d'être mon commencement puisqu'elle n'est que le début des perceptions corporelles.

Tout ce qu'il advient à ce corps, au cours de cette vie, ne constitue qu'un ensemble de modalités particulières au sein des perceptions qui sont miennes.

S'il est vrai que certaines perceptions sont agréables pour le corps, tandis que d'autres ne le sont pas, cela n'a pas une importance primordiale, puisqu'aucune perception ne constitue, pour moi, un changement d'état, mais, simplement, un changement de perception. Une sensation peut s'imposer en tant que perception exclusive, mais ma Réalité reste inaffectée par elle.

La douleur n'est que le spectacle sensitif donné par le corps à ma Conscience.

Le corps a horreur de la douleur et il cherche à l'éviter. Ceci est normal puisqu'il est constitué pour fonctionner de la sorte. Mais, cette horreur de la douleur et cette souffrance ne concernent que le corps.

Pour ma Conscience, la douleur n'est ni une horreur, ni une souffrance. Ce n'est qu'un type de perception particulier. Pour elle, toutes les perceptions, quelles qu'elles soient, ont un intérêt équivalent.

Ma Conscience ne redoute pas la douleur, pas plus qu'elle ne désire le plaisir.

Ma Conscience contemple toute chose ; douleur et plaisir ne sont que modalités du spectacle, spectacle qui perdrait tout intérêt s'il ne contenait pas un facteur de modification perpétuelle.

Les notions de douleur et de plaisir sont des interprétations mentales qui ne sauraient exister au niveau de la Conscience qui perçoit le mental.

Ainsi, par l'Éveil de ma Conscience témoin, je puis simultanément percevoir le corps se tordant de douleur et constater que l'homme ne souhaite qu'une chose : que cette sensation cesse. Tandis que, parallèlement, à l'arrière-plan, ma Conscience contempera avec un détachement immuable les tourments du corps.

Alors, je saurai que mon Être véritable n'est pas cet organisme torturé, mais cette Conscience sereinement attentive. Je saurai que toutes les sensations sont des choses extérieures à moi-même puisque le corps fait partie de cette extériorité temporelle que je perçois.

Le corps n'est pas moi et mon indépendance par rapport à lui est totale.

De même, le vieillissement, les aventures, les goûts et les joies du corps ne concernent que le niveau de mes perceptions et non le niveau de ma Réalité transcendante qui est le Témoin du perçu.

Le corps n'est qu'un tout petit aspect de Ma manifestation et plus mon indépendance intérieure vis-à-vis de lui grandît, grâce à l'observation, plus la mortelle ignorance qui consiste à se prendre pour un corps et à s'imaginer que notre Réalité consciente est liée à la limitation corporelle, m'apparaît avec une clarté aveuglante, comme une incroyable incongruité.

APPROCHE DE L'OBSERVATION DES SENTIMENTS

Observez les sentiments.

Ne vous contentez pas d'être joyeux, triste, coléreux ou amoureux. Observez la présence des différents sentiments.

Prenez conscience de leur apparition, de leur croissance et de leur disparition, ainsi que des formulations mentales qui accompagnent ces manifestations.

Contemplez le spectacle des sentiments.

Le profane se laisse porter par ses sentiments. Ceux-ci l'étourdissent et l'abrutissent.

Lorsqu'un sentiment suffisamment fort déferle en lui, il est tout entier dans son sentiment et ce dernier le submerge.

Cette submersion plonge sa conscience dans une espèce de stupeur qui, malgré les apparences, n'est en définitive qu'une forme d'inconscience.

Ce n'est plus un individu porté par sa propre conscience, c'est un individu porté et habité par tel ou tel sentiment.

Ce qui, en lui, est conscience, ce n'est pas sa propre Conscience, c'est la conscience du sentiment .

Que notre Conscience reste consciente d'elle-même, tel est le but de l'observation.

Être conscient d'un sentiment n'en limite pas l'intensité ou la délicatesse. Au contraire ! les sentiments prennent, par l'observation, un relief accentué.

Être conscient d'un sentiment, c'est ne pas se laisser emporter par le flux émotionnel, c'est resté soi-même en toutes circonstances.

Lorsqu'un profane est joyeux ou triste, il est conscient d'être joyeux ou triste.

Lorsqu'un éveillé est joyeux ou triste, il est conscient d'être consciemment joyeux ou triste.

C'est cette conscience de la Conscience qu'il faut développer en vous.

Être joyeux comme tout le monde, et être consciemment observateur de la présence de la joie, ou de tout autre sentiment, c'est très différent.

Lorsque je suis consciemment observateur de la présence d'un sentiment, mon observation intérieure agrandit et approfondit ma perception du sentiment en question.

Le sentiment n'est plus simplement un phénomène qui s'impose à ma Conscience, c'est, également, le sujet d'analyse de mon intellect.

Mon attitude, au lieu d'être passive et de se borner à subir une manifestation, est une démarche active qui appréhende volontairement la manifestation.

Il résulte de cette introspection une Connaissance libératrice.

Par l'observation, je prends de la distance.

Le sentiment cesse d'être un premier plan obnubilateur qui s'est imposé de lui-même.

Je perçois la joie, la colère, l'amour ou tout autre sentiment qui m'habite avec une clarté toute particulière, mais ma perception n'est plus enchâssé dans le sentiment qui se manifeste, elle reste libre, indépendante et observatrice.

Répetons-le, ceci ne mène à aucune espèce d'insensibilité ou d'amoindrissement affectif.

L'observation des sentiments nous achemine vers l'indépendance.

Les sentiments ne sont que des hôtes passagers et il est anormal que nous vivions ballottés de droite et de gauche, au gré de leurs manifestations.

En prenant l'habitude d'accomplir ce type d'observation, nous deviendrons le maître de nos sentiments.

Il ne s'agit pas de réaliser une telle maîtrise par la force. « Chasser le naturel, il revient au galop ». Si nous voulons rejeter un sentiment par la force et la censure disciplinaire, nous entamons avec lui une lutte de longue haleine qui absorbera nos énergies et ne pourra aboutir qu'à l'atrophie de notre sensibilité, accompagnée du refoulement de ce sentiment, avec les troubles divers qui en résulteront.

Par l'observation, c'est le fond de la personnalité qui finira par se modifier. Les manifestations expressives du comportement ne feront que refléter cette modification en profondeur.

Les sentiments sont comme des vampires, ils veulent nous accaparer, ils veulent absorber nos énergies. Leur observation attentive dénoncera bien des supercheries.

En l'observation, ils sont soumis aux instances de notre lucidité et la bêtise, la trivialité, la superficialité et l'inutilité de nombre d'entre eux apparaissent.

Les sentiments négatifs qui se nourrissent de notre inconscience ne peuvent supporter la lumière d'une prise de conscience.

C'est pourquoi, en les regardant mentalement, nous les faisons, peu à peu, disparaître grâce à la compréhension analytique qui en résulte.

En les observant, ils nous apparaissent sous leur jour véritable, toutes fausses justifications dissoutes. Nous découvrons les procédés qu'ils utilisent pour se glisser dans notre conscience et, de ce fait, nous devenons capables de déjouer leurs ruses.

En les observant, nous les décollons de nous-mêmes, nous ne sommes plus une personne triste, nous sommes habités par la tristesse, la colère ou quelque autre sentiment.

Si nous sommes tristes, il nous est impossible de chasser la tristesse, car cela équivaldrait à nous chasser nous-mêmes. Mais, si par l'observation, nous avons conscience d'être simplement habités par la tristesse, il est possible de mettre dehors cet hôte indésirable qui est perçu comme indépendant de nous-mêmes.

Pour le chasser, aucun effort volontaire n'est requis. Nous regardons attentivement et il s'enfuit.

De même, être intégralement et régulièrement conscient de notre impatience, au moment où l'on est impatient, c'est bientôt cesser d'être impatient, sans avoir fait aucun effort pour réprimer cette émotion-sentiment.

L'impatience, de même que tout autre sentiment négatif, peut être vaincue sans effort et déracinée par la prise de conscience qui résulte de l'observation.

Tous les sentiments doivent être observés, les négatifs comme les positifs.

Avec la pratique, les sentiments négatifs disparaîtront, tandis que les sentiments positifs, tout en demeurant aussi intenses et délicats, resteront à leur place et ne se transformeront pas en passion exigeante, autoritaire et submergeante.

Si nous pouvons être poussés aux extrémités de la violence ou de la colère, si nous pouvons échouer dans le désespoir d'amour, la jalousie obsessionnelle ou le pessimisme intégral, c'est parce que notre lucidité s'est éteinte, submergée par un flot de sentiments.

Par l'observation, notre Conscience reste consciente d'elle-même et aucun sentiment ne peut établir en nous une espèce de possession vampirique, aboutissant à de telles incohérences.

En devenant indépendants de nos sentiments, nous sommes le maître chez nous.

Les sentiments positifs sont des fleurs précieuses et odorantes dont la croissance est un enchantement. Mais, si nous nous attachons au tronc d'une fleur géante et si nous la laissons devenir une plante carnivore, se nourrissant de notre sang, où est le plaisir ?

De même que, certains jours, regardant par la fenêtre, nous constatons que le ciel est nuageux et qu'en d'autres occasions nous constatons qu'il est bleu, il nous arrive de percevoir que la tristesse, la fatigue, le découragement, la joie, l'amour ou l'irritation se manifestent dans le mental.

Dans un cas comme dans l'autre, nous n'avons rien fait pour cela. Un ensemble de phénomènes régis par un strict déterminisme engendre l'état du ciel,

un autre ensemble de phénomènes, également régis par un strict déterminisme, provoque l'état du mental.

Dans un cas comme dans l'autre, nous ne sommes pas concernés.

Ces phénomènes se produisent sans nous en demander l'autorisation.

Ce sont des spectacles qui demeurent extérieurs à nous-mêmes et qui ne nous appartiennent pas.

Un matin, au réveil, le mental est gai. Un autre jour, il est morose. C'est ce que vous constatez. Mais, si vous demeurez le témoin passif, si vous ne vous identifiez pas aux contenus mentaux, vous leur retirez toute force. Demeurant spectateur, vous n'investissez aucune énergie en eux. Un sentiment privé d'énergie n'aura pas la possibilité de vous troubler. Ainsi, peu à peu, avec la croissance de votre indépendance vis-à-vis des sentiments, l'aube de la sérénité se lèvera.

Prenez de la distance vis-à-vis des sentiments.

Ne vous laissez pas duper, entraîner, captiver par eux.

Ne refusez pas leur expression, mais demeurez distinct d'elle.

Les choses négatives disparaîtront lorsque l'intensification de votre prise de conscience empêchera, sans effort, leur manifestation, ou bien fera naître la volonté d'un rejet sans crispation.

Vous n'êtes pas les sentiments, vous êtes celui qui les perçoit.

Demeurez le spectateur impartial de votre vie sentimentale.

Observez les engouements, les excitations et les déceptions avec un oeil froid.

Ne brimez pas, prenez du recul.

Devenez indépendant.

Comprenez que les sentiments ne sont, en définitive, qu'un des éléments de la vie psychique que vous percevez.

Contemplez le spectacle de cette vie psychologique et restez conscient d'être le spectateur.

Celui qui s'identifie au héros d'un film vit les émotions de l'acteur. Il est angoissé et heureux selon les péripéties du scénario. C'est assez enfantin, mais ce n'est pas très important, car le film ne dure qu'un bref instant. S'identifier à l'homme qui éprouve des sentiments variés en cette vie est plus grave. Cela veut dire être la proie des chagrins, des espérances, des désirs, des impatiences, des colères humaines... pendant toute la durée de la vie incarnée.

Qui est esclave des passions durant la vie incarnée le demeurera dans la vie désincarnée.

A cause de votre identification aux émotions, sentiments et passions humaines, vous ignorez ce que vous êtes.

La personnalité humaine est un masque qui, à la manière des acteurs du théâtre antique, dissimule votre vrai visage.

Vous êtes tellement captivé par le spectacle de l'existence humaine qu'un oubli profond vous cache votre nature véritable qui est celle de la Conscience spectatrice, tranquillement installée dans une bienheureuse éternité.

APPROCHE DE L'OBSERVATION DES PENSÉES

Au travers de diverses occupations quotidiennes, nous pouvons observer les pensées. Pour les observer, il suffit de vouloir les regarder mentalement, de prendre conscience de leurs déroulements, de leurs apparitions, de leurs enchaînements et de leurs successions.

Ainsi, peu à peu, nous cesserons de nous identifier aux pensées.

Nous réaliserons à quel point ces dernières ne sont que de simples contenus évanescents et combien il était absurde de croire que nous étions cela.

Les pensées nous apparaîtront comme une espèce de brouillard mouvant qui s'agite devant notre Conscience.

Au début, nous serons peut-être étonnés, voire même horrifiés par la nature de certaines pensées. Notre introspection nous révélant des pensées qui restaient subconscientes ou à demi conscientes.

Dans un premier temps, il ne faut pas chercher à chasser celles qui sont déplaisantes. Observons et détaillons très attentivement les pensées négatives qui apparaissent dans le champ de notre Conscience.

Laissons-les, à leur guise, meubler momentanément le mental. Ce qui est entré en lui partira, car, en ce domaine, rien n'est stable.

L'important, c'est de commencer par se sentir indépendant de leur manifestation, de les observer à la manière d'un spectateur étranger.

En cessant de nous identifier à elles, nous leur enlevons toute influence. C'est parce que nous les confondons avec nous-mêmes qu'elles ont pouvoir sur nous. En dénonçant, par l'observation, la supercherie de cette identification, nous renversons les rôles et, cessant d'être menés par les pensées, nous apprenons peu à peu à les manipuler volontairement.

Il nous est alors possible de remplacer des pensées négatives par des pensées positives de nature contraire. Au ressentiment, nous substituerons l'amour, à la colère, la sérénité, à l'avarice, le plaisir du don, etc.

L'homme n'est plus, pour nous, qu'un instrument . On ne saurait se confondre avec un instrument, mais on l'utilise à son gré. Ainsi, nous substituerons aux involontaires pensées négatives, des pensées volontairement positives.

Les pensées sont utiles dans leur domaine. Elles sont des outils qu'il importe de façonner, de polir et d'entretenir, mais elles doivent garder la place qui est la leur. Elles doivent être considérées comme des objets psychiques meublant notre mental.

Il serait absurde de nous identifier aux meubles qui sont déposés dans notre appartement et de dire en les regardant « je suis cela ». Il est tout aussi absurde de nous identifier aux pensées qui passent dans le champ de notre Conscience. Voici ce que, par l'expérience, l'observation nous révèle.

Lorsque nous cessons de nous identifier aux pensées, il en résulte un grand dépouillement dans la vie quotidienne. Combien d'éclairs d'orgueil n'avions-nous pas, jusqu'alors, tirés de telle ou telle idée ? Combien de pensées n'avions-nous pas considérées avec une solennité et une importance extrêmes ? Tout cela nous apparaî, dès lors, bien vain.

Les pensées continuent à avoir des valeurs et des intérêts divers, mais aucune ne mérite l'importance que nous attribuions précédemment à certaines d'entre elles. Cet intérêt excessif venait du fait que nous considérions celles-ci comme constituant l'intime de nous-mêmes, voire même, le plus intime.

Cette erreur s'effaçant, nous constatons que nous ne sommes pas les pensées. Nous sommes la silencieuse Conscience spectatrice qui se trouve derrière. Ainsi, progressivement, s'effectue notre indépendance vis-à-vis des pensées qui peuplent notre esprit.

Nous nous libérons de ce qui nous enchaînait au monde des pensées. Cette libération et son dépouillement nous amènent au seuil de notre véritable Nature qui demeure immuablement derrière toutes les manifestations phénoménales, que ces dernières appartiennent au monde extérieur ou au monde intérieur.

La première chose que l'on constate en pratiquant l'observation des pensées, c'est une prise de conscience de la nature de celles-ci.

La seconde, qui est le fruit d'une pratique régulière, c'est un apaisement dans leurs manifestations.

Sans que l'on ait fait aucun effort pour cela, à la longue, certaines pensées négatives ou désordonnées s'estompent et finissent par disparaître, car elles ne peuvent supporter la lumière de la prise de conscience provoquée par l'observation.

La troisième caractéristique est la plus importante : c'est la transformation de notre attitude à l'égard des pensées.

L'observation des pensées doit être faite chaque jour, à différentes reprises. Un grand nombre de courtes prises de conscience valent mieux qu'une ou deux très prolongées. Il ne s'agit pas de vouloir demeurer constamment en état d'observateur attentif et passif des pensées. Il faut accomplir cette observation à de multiples reprises quotidiennes et réaliser cette observation avec suffisamment de régularité et d'intensité pour qu'elle imprègne toute notre vie.

Insensiblement, se développera, à l'arrière-plan de notre conscience, une zone qui, même lorsque nous ne chercherons pas à observer volontairement les pensées, restera en dehors des processus du mental, dans une attitude d'immuabilité et de silence attentif.

S'émanciper des pensées, c'est s'émanciper du monde.

APPROCHE DU PERFECTIONNEMENT MORAL

Comment pouvons-nous perfectionner notre nature brute sans juguler notre spontanéité ?

La réponse est : nous le pouvons par l'Éveil.

Être éveillé, c'est être conscient.

La personnalité se transformera et évoluera spontanément, dans la direction de l'épanouissement des potentialités originales qui l'habitent, lorsque nous prendrons une conscience, de plus en plus accrue, des mouvements qui la caractérisent.

Pour réaliser cela, observons la totalité de son comportement, car l'observation amène une maîtrise profonde qui n'est pas conformation à un exemple extérieur.

L'Éveil est une prise de conscience et cette prise de conscience nous fait devenir le spectateur de notre personnalité.

En assistant à l'expression de ses humeurs, de ses tendances, de ses instincts et de ses aspirations, nous engendrerons un processus de transformation vis-à-vis de ce qui apparaît comme lâche, avilissant, stupide, égoïste, laid... Car, à moins d'une grave perversion morale, personne ne peut se complaire dans le négatif, alors qu'il est perçu comme négatif, au moment de sa manifestation.

Percevoir qu'une chose est négative, c'est susciter en soi l'envie de la voir disparaître. C'est engendrer une réaction transformatrice.

A contrario, d'autres tendances de la personnalité nous apparaîtront belles, nobles, enrichissantes et nous aurons du plaisir à les cultiver.

Voici pourquoi l'observation et la prise de conscience qui en résulte engendrent le perfectionnement moral.

Les jugements que nous portons sur les manifestations intérieures, produisant une impassibilité rigide et artificielle. Nous aurons éliminé la colère, car nous n'aurons plus envie de nous énerver, ni tendance à le faire, la colère ne pouvant cohabiter avec la lucidité attentive qui nous sera devenue habituelle.

Une telle transformation est la résultante d'une prise de conscience qui participe à l'Éveil. Ce n'est qu'un exemple. Il faut agir ainsi vis-à-vis de toutes les manifestations de la personnalité.

En certains cas, nous constaterons que la simple prise de conscience du négatif chassera ce dernier, interrompant puis, à la longue, empêchant son expression. Ceci se réalisant sans effort, indépendamment de la volonté agissante.

Mais, en d'autres cas, le négatif, bien que perçu comme tel, continuera à se manifester si nous demeurons simple spectateur et si, ne prenant pas les choses en mains, nous ne faisons pas un effort volontaire pour le repousser.

Qu'une simple prise de conscience suffise à déraciner le négatif ou bien qu'il soit nécessaire de faire un effort pour nous en libérer, dépend du degré d'enracinement que possède le négatif. Il est parfois long de vaincre ce qui a été précédemment cultivé avec intensité.

L'observation nous révélera, en bien des cas, que des tendances, pulsions ou volontés divergentes cherchent à s'exprimer. Ainsi, nous comprendrons clairement que l'homme, au niveau psychique, n'est qu'un conglomérat plus ou moins cohérent. C'est une terre en laquelle il importe autant d'arracher les mauvaises herbes que de cultiver les fleurs de la spiritualité.

Lorsque notre lucidité observatrice nous fera constater la présence de deux pulsions contradictoires prêtes à s'exprimer, cette même prise de conscience nous fera clairement sentir quelle est la pulsion dont la satisfaction est belle et quelle est celle dont la satisfaction est avilissante. La volonté devra donc peser du bon côté afin de permettre à la pulsion la plus élevée de se manifester et empêcher la pulsion perçue comme négative de s'extérioriser.

La prise de conscience de la négativité de ce qui est à maîtriser est de première importance.

Le bien-fondé de l'adhésion intellectuelle aux règles morales que nous suivons doit être vérifié par l'expérience née de l'observation.

L'adhésion à des règles morales, consentie par simple conformisme, engendre soit l'hypocrisie, soit le refoulement. Par contre, lorsque nos prises de conscience nous permettent de vérifier la valeur de la morale à laquelle nous souscrivons, la maîtrise de soi n'est pas vécue comme une brimade, mais comme un épanouissement.

Sans prises de conscience, la conduite morale est le fruit d'une soumission à une autorité extérieure. Sans prises de conscience, la personnalité se crispe dans une attitude faite de rigidité, d'intransigeance et de repliement. Le respect des interdits constitue une contrainte et cela engendre de multiples refoulements, de multiples dessèchements.

Les prises de conscience, lorsqu'elles sont réalisées avec suffisamment de constance et de profondeur, brûlent la racine des attitudes négatives.

Le négatif est déraciné par la mise en lumière des véritables causes qui provoquaient ses manifestations et vous savez, grâce à votre observation, pourquoi vous mentez, pourquoi vous êtes exagérément autoritaire, etc., etc.

Lorsqu'en vous se lève un puissant désir de libération du négatif, la maîtrise n'engendre aucune frustration.

Telle est la voie du perfectionnement individuel.

Observez le négatif, comprenez les faiblesses psychologiques sur lesquelles il repose, dégoûtez-vous de lui.

Observez les tendances positives, ressentez la joie et la force qui résultent de leur expression.

Il ne s'agit pas de s'amuser de temps à autres à prendre conscience des agissements de la personnalité. Il faut s'y entraîner quotidiennement, longuement, régulièrement, avec persévérance et acharnement. Il faut apprendre à vivre sous notre propre regard. Ceci est la clef de la lucidité, de la transformation, de la Réalisation, de l'Éveil.

Observer, observer pour faire descendre la conscience dans toutes sortes d'actions et de réactions.

La maîtrise, l'évolution, le perfectionnement découlent de l'observation. Leurs processus seront originaux, spontanés et naturels, car ils ne résulteront pas d'une crispation volontaire, d'un blocage, d'une imitation ou d'un conditionnement quelconque, mais d'une prise de conscience.

La conscience s'éveille, s'élargit, descend, prend, englobe et transfigure, peu à peu, la personnalité qui s'ouvre à elle.

Telle est l'épiphanie du mystère central de l'initiation.

APPROCHE DU MOI PROFOND

Si nous pouvons observer les sensations, les sentiments et les pensées, cela veut dire qu'ils sont extérieurs à nous-mêmes.

Dans l'observation, ils sont, pour nous, l'objet de notre observation. S'ils sont objet d'observation, ils ne peuvent être nous-mêmes, tandis que nous, nous ne pouvons qu'être le sujet qui observe.

La recherche introspective nous fait découvrir que nous ne sommes pas les pensées, les sentiments, le corps et les sensations qu'il éprouve.

Notre nature véritable, c'est ce qui se trouve derrière, ce qui est sous-jacent à cet ensemble de phénomènes constituant la personnalité humaine.

Au-delà des sensations, des sentiments et des pensées, que reste-t-il ?

Il reste le « je ».

Lorsque nous nous sentons exister derrière les sensations, les sentiments et les pensées, nous ne sombros pas dans l'inconscience. Au contraire, nous sommes en état de haute vigilance et, en cette vigilance, nous avons conscience d'exister. Cette conscience d'Être, c'est la racine du « Je ».

Cette Conscience d'exister est vide de contenu, tout contenu étant une sensation, un sentiment ou une pensée.

Cette conscience vide de contenu, cette pure conscience est notre véritable nature, notre être réel, par opposition à la personnalité humaine constituant notre être apparent.

Ainsi, à la question « qui suis-je ? », nous devons répondre, après analyse, « nous sommes conscience pure ».

Il y a donc, d'une part, le moi superficiel qui est composé par l'ensemble des sensations, des sentiments et des pensées et, d'autre part, le Moi profond qui est pure Conscience.

Le moi superficiel cache le Moi profond. C'est pourquoi les gens s'identifient à la personnalité humaine. Pour eux, le « je », c'est le moi superficiel.

Toute initiation digne de ce nom consiste à déplacer le niveau du « je », de manière à ce que le « je » se situe au niveau du Moi profond.

Pensées, sentiments et sensations sont des perceptions traversant le champ de la Conscience. Ce qui est en mouvement perpétuel, ce sont les perceptions. Ce qui est immuable, c'est la Conscience.

Dans la mesure où nous identifions notre conscience d'exister aux perceptions, nous sommes enchaînés au devenir perpétuel et, de ce fait, sujet à la souffrance.

L'impermanence des perceptions est constante et les catégories de perceptions qui sont considérées comme agréables, sont inéluctablement appelées à être remplacées, un jour, par d'autres perceptions, considérées par la personnalité humaine comme déplaisantes.

Mais, si nous cessons d'identifier notre conscience d'exister aux perceptions, pour l'identifier à la pure Conscience, vide de contenu, alors, aucune perte, aucun gain, aucune souffrance ne peuvent nous atteindre.

Notre moi superficiel continuera à gagner, à perdre, à souffrir et à se réjouir, mais, notre Moi profond restera serein et immuable.

Ainsi, par la découverte du Moi profond, nous nous émanciperons des contingences temporelles.

Il n'est absolument pas question de rechercher, d'une manière ou d'une autre, à annihiler, mortifier, nier ou oublier la personnalité humaine. Il faut prendre conscience de ce qui se trouve derrière.

Cette prise de conscience ne présuppose aucun appel à la volonté. Il suffit simplement de réaliser, par une forme de perception intérieure directe, que toutes les composantes de la personnalité constituent notre moi superficiel, impermanent et relatif, tandis que notre Être véritable se trouve ailleurs.

Supposons que, par une étrange aberration mentale, un cavalier se prenne pour un centaure et qu'il considère que le cheval qu'il monte est une partie de lui-même. Un jour, le cavalier s'éveille. Dissipant son étrange rêverie, il s'aperçoit qu'il n'est pas un centaure, mais un homme. Dès lors, il se considérera comme un homme, mais, est-ce une raison pour mépriser où vouloir se débarrasser du brave cheval toujours aussi utile ?

Il en est de même lorsque vous accédez à l'Éveil intérieur. En ce dernier, vous réalisez que vous n'êtes pas la personnalité humaine, mais la pure Conscience qui l'habite. Dès lors, il faut cesser de vous prendre pour un homme et vous connaître vous-mêmes. Mais, ce n'est pas une raison pour détruire l'harmonie qui doit exister entre la pure Conscience et la personnalité humaine. Au contraire, cette harmonie devra être renforcée et la personnalité humaine devenir le parfait instrument d'action, dans le monde matériel, de la Conscience immatérielle.

Pour l'instant, il faut commencer par réfléchir. Réfléchir aux conséquences qui résultent de la pratique de l'observation. Réfléchir au fait que cette pratique nous permet de constater notre indépendance vis-à-vis des composantes de la personnalité.

Réfléchir, c'est-à-dire tourner et retourner en tous sens, dans notre esprit, ce qui a été dit à ce sujet. Cogiter là-dessus, à de fréquentes reprises, en faire le sujet de notre préoccupation quotidienne, jusqu'à ce que les vérités exprimées s'incrustent profondément en nous. Il faut que celles-ci finissent par faire partie intégrante de notre vie et modifient notre façon de voir les choses. C'est seulement à ce moment-là qu'elles sont véritablement comprises.

Observer quotidiennement le corps, les sentiments et les pensées pour, en quelque sorte, vous décoller d'eux et apercevoir ce qui se trouve derrière.

Ceci étant obtenu, intensifier la prise de conscience de l'au-delà de la personnalité humaine. N'enfermez pas votre pratique dans l'observation de l'homme. Allez plus loin. Devenez conscients de votre véritable, profonde, impalpable et impersonnelle Identité qui demeure derrière la personnalité humaine.

APPROCHE DE L'INVESTIGATION MÉTAPHYSIQUE

Moi, l'observateur, j'observe l'homme, j'observe le corps, les sensations, les sentiments et les pensées de l'homme.

En faisant cela, apparaît en moi le sentiment d'être distinct de ce que j'observe.

Dès lors, je sais que je ne suis pas assimilable à l'homme. Je cesse de me prendre pour un homme, ainsi que le fait tout profane.

Ceci ne doit pas être une théorie, mais une expérience intérieure, aux répercussions profondes, le fruit d'une pratique délibérée. Ceci obtenu, allons plus avant. Cherchons à prendre conscience de la nature de celui qui observe.

Lorsque l'observation de l'homme a commencé à produire son fruit, il faut, progressivement, la remplacer par une enquête sur l'observateur. Notre but est de découvrir ce qu'est l'observateur, de le découvrir au sein d'une expérience intérieurement vécue.

Grâce à mon observation, j'ai déjà progressé. Je sais que je ne suis ni le corps, ni le mental. Corps et mental sont les simples objets de mon observation.

Si je sais véritablement cela, il en résulte déjà de profondes modifications. En mon sentiment d'existence, il n'y a plus mon corps, mais le corps. Il n'y a plus mes sentiments, mes conceptions, mes espoirs, mes désirs, mes craintes, mais des sentiments, des conceptions, des espoirs, des désirs, des craintes.

Je cesse de m'approprier, fictivement, ce qui n'est qu'un produit particularisé de la nature en ses aspects physiques et psychiques.

Pour définitivement cesser de s'approprier fictivement le corps et le mental de l'homme, il faut, d'une manière constante, faire un effort de redressement par lequel je résiste à la tendance identificatrice du mental, car, en définitive, et c'est ce que je suis amené à constater au cours de mon travail intérieur, formuler des

pensées telles que « mon corps », « mes pensées », ne correspond pas à une constatation de fait. Au contraire !

L'analyse attentive des faits m'amène à clairement constater que ce corps n'est pas mien. Il n'est pas mien, car je ne l'ai pas créé et sa création n'a aucunement dépendu de moi. Il n'est pas mien, car il est régi par un déterminisme complètement indépendant de mon vouloir, déterminisme le rattachant à la nature qui l'a engendré et auquel il appartient, déterminisme à cause duquel il tombe malade et meurt sans me consulter. Le corps m'est donc étranger.

De même, la pensée n'est pas mienne. Les structures du mental sont le produit de l'espèce et de l'époque. A l'intérieur de ces structures, les idées viennent et se succèdent, indépendamment de ma volonté.

Il est évident que cela m'est étranger. Le fait que je puis, sur commande, penser à quelque chose, lever la main droite ou la gauche n'est, en aucun cas, une preuve de propriété. C'est la preuve que je possède une influence limitée sur le corps et le mental qui sont, en cet instant même, perçus par moi.

De même, et par répercussion, l'homme a une certaine faculté d'influence sur les objets qui l'entourent. Il peut nettoyer, salir ou abîmer cette table. Il peut la déplacer d'un endroit à un autre, ou la couper en mille morceaux. Posséder le pouvoir d'accomplir cela n'est pas une raison pour qu'un homme dise : « je suis une table ». Telle est, cependant, la folie que je commets lorsque je dis « je suis un homme ».

J'ai un pouvoir d'influence sur le corps et le mental de l'homme. Fort de cette constatation, je dis « je suis ce corps et ce mental ». C'est complètement absurde.

L'identification au corps et au mental n'est donc pas, ainsi que se l'imaginent les profanes, la constatation d'un fait. L'identification au corps et au mental est une simple pensée, une simple conception qui ne repose sur rien de réel et qui est dépourvue de tout fondement.

Ayant compris ce que je ne suis pas, il faut que je comprenne ce que je suis.

Je suis l'observateur.

Mais, cet observateur, c'est quoi ?

Pour le découvrir, il faut se poser un ensemble de questions.

Mais, il ne faut pas chercher à répondre à ces interrogations par une dialectique mentale. Il faut chercher à y répondre par une expérience issue de la sensibilité intérieure.

Si nous faisons de cela une théorie spéculativement acceptée, nous échouons.

Il faut tâtonner en l'obscurité d'une sensibilité, tout d'abord imprécise, jusqu'à ce que les contours de ce qui est ressenti se dessinent nettement, en la lumière du vécu intérieur.

Essayons de sentir intérieurement ce qu'est l'observateur, en établissant une comparaison entre lui et ce qui est observé.

Le monde que j'observe est peuplé de bruits multiples. Est-ce que l'observateur qui perçoit ces bruits est lui-même bruyant ou silencieux ?

Fermons les yeux et posons-nous intérieurement cette question, en cherchant, non point à raisonner, mais à sentir intérieurement la réponse.

Cherchons à constater, en notre délicate sensibilité introspective, si celui qui, en cet instant même, observe les sons est lui-même bruyant ou bien silencieux...

Accomplissons cet « exercice » et ceux qui vont suivre, à de multiples reprises, jusqu'à ce que la nature du spectateur nous soit connue par une expérience et une aperception forte et solide.

Réalisons cette « pratique » de manière à améliorer et intensifier la perception interne qu'elle engendrera. Perception qui, en son début, sera peut-être d'une imprécision fantomatique, mais qui deviendra, pour qui sait persévérer, une lumière aveuglante.

Par contraste, lorsque nous nous interrogeons, comme il vient d'être dit, il nous apparaît clairement que le Spectateur des sons du monde est totalement silencieux.

Nous prenons conscience de son silence qui est notre silence.

Focalisons toute notre attention sur ce silence. Ce faisant, nous devenons intérieurement parfaitement silencieux.

Nous sommes un silence sans rivage.

Nous voici donc amenés à une première constatation : notre Moi profond qui se trouve au-delà du corps et du mental et qui en est le spectateur, est parfaitement silencieux.

Comme notre constatation n'est pas la conséquence d'une simple déduction spéculative, elle s'accompagne d'une capacité d'expérience correspondante. Il en sera ainsi pour tout ce que nous découvrirons par cette méthode.

Désormais, grâce à l'habileté qui découle d'une pratique assidue et régulière, en tous lieux et en toutes circonstances, nous devenons capables d'entrer dans notre silence intérieur.

Quels que soient les bruits qui frapperont nos oreilles et, sans que cela ne constitue une gêne quelconque, nous pourrons connaître la béatifique expérience d'un inaltérable silence intérieur.

Continuons notre enquête sur les caractéristiques de notre Être profond et interrogeons-nous à nouveau.

Le monde que je perçois est habité par des formes diverses.

Est-ce que moi, l'observateur silencieux qui perçoit cette diversité de formes, je possède une forme, ou bien est-ce que je n'en possède pas ?

Fermons les yeux et interrogeons-nous.

Cherchons à percevoir intérieurement la forme, ou l'absence de forme, de l'observateur.

D'évidence, en notre recherche, nous serons amenés à sentir que l'observateur est dépourvu de forme et de densité. Il est complètement impalpable. Il ne possède aucun contour perceptible. Il est totalement informel. Il n'occupe aucune place dans l'espace. Il n'est limité ou limitable, déterminé ou déterminable par aucune forme spatiale. N'étant pas limitable, il est infini. Voilà ce qu'il faut parvenir à sentir.

Savourant intérieurement notre absence de limitation dans la forme, immergeons et maintenons toute notre attention sur la perception de cette Réalité. Faisons l'expérience de l'infinitude informelle qui est une des « caractéristiques de ce que nous sommes, en tant qu'observateur silencieux, une des « caractéristiques » de notre Nature profonde.

A la perception du silence, s'ajoute la perception d'un vide, sans contour, dépourvu de tout contenu, et la félicité devient plus vaste.

Goûtez intérieurement la saveur de la constatation de votre vide absolu.

Élargissez, par des démarches répétées, la jouissance qui résulte de cette dégustation intérieure.

Vous êtes « quelque chose » qui découvre, enfin, ce qu'il est.

Ce monde est plein de mouvements et de transformations.

Le spectateur bouge-t-il ? Se transforme-t-il ?

En m'intériorisant, force m'est de constater que moi, l'observateur, je suis impassible et immuable, étranger à toute transformation.

Tel que je suis aujourd'hui, je serai à jamais.

Je demeure immuablement en mon vide et mon silence absolus.

Le monde est plein de couleurs.

Tel que je suis, en mon immuable passivité spectatrice, est-ce que je possède une couleur quelconque ?

Je regarde attentivement les couleurs qui s'offrent à mon regard puis, conservant les yeux ouverts, je tourne mon attention vers l'intérieur, c'est-à-dire vers moi-même, pour discerner si, dans le silence impalpable de ma Réalité profonde, il y a des couleurs...

Aucune couleur ne peut y être vue. Je ne suis ni couleur ni ténèbres, car le noir est une couleur du monde extérieur.

Je constate que Cela, qui est témoin de tout, est une dimension imperceptible dépourvue de toute espèce de coloration.

Voici ce qu'à nouveau, par la pratique et par l'éveil d'une sensibilité supérieure, il me faut découvrir en mon expérience.

Le Témoin, ce Témoin que je suis, est-il soumis au temps ?

Est-il inséré dans la trame du temps ?

Son intemporalité est une conséquence de son immuabilité.

A ce niveau, il n'y a pas, pour moi, de temps, car il ne saurait y avoir écoulement d'une durée là où il n'y a, d'une manière absolue, aucune espèce de modification.

Le temps appartient au spectacle, au spectacle du monde et de l'homme, mais moi, le Spectateur, je suis hors du temps.

Ainsi, je réalise mon intemporalité.

Par touches répétitives, successives, je fais, d'une manière de plus en plus prononcée, l'expérience de mon éternelle intemporalité.

Suis-je sujet à la naissance et à la mort ?

Qu'est-ce qui naît et qu'est-ce qui meurt ?

N'est-ce pas ce corps qui est né ?

N'est-ce pas en lui que la pensée s'est formée, peu à peu ?

N'est-ce pas le composé humain qui doit mourir ?

Le corps est apparu, le corps disparaîtra.

La pensée est apparue, la pensée disparaîtra.

Je me sens être, d'une manière très claire, l'observateur de tout cela.

Me sentant être l'observateur de ce qui est apparu et qui doit disparaître, je comprends, très distinctement, que je ne suis jamais né et que je n'ai aucune possibilité de mourir.

En mon immuabilité, je n'ai ni commencement, ni fin, ni naissance, ni décès.

Que représente l'homme pour moi ?

C'est un spectacle.

C'est d'ailleurs le spectacle qu'en cet instant même, je continue à contempler.

Ce spectacle a eu un commencement, il aura une fin.

Moi, je suis le Spectateur.

Par l'aberration de la pensée identificatrice, on se prend pour le spectacle.

En réalité, nous ne sommes intégrés dans la limite, la durée et les vicissitudes d'aucun spectacle.

Maintenant, nous savons qui nous sommes.

Nous savons que nous sommes cet Être silencieux, incorporel, sans forme, impalpable, incolore, lumineux et intemporel qui, derrière le corps et le mental, demeure immuablement.

Nous sommes cette Présence, hors du temps, spectatrice de tout, non enchaînée au monde, libre et éternelle.

Nous sommes cette Présence qui est vacuité totale, absence de limitation et absence de particularisme.

Voici ce que l'initiation et l'Éveil veulent dire.

Être initié, c'est être introduit dans la compréhension et l'expérience de Cela.

Être éveillé, c'est demeurer conscient du Soi, du Soi-même et ne plus se perdre dans l'identification à l'homme.

Ce que nous sommes véritablement, cela a été appelé « âme » en son sens le plus élevé. Or, l'âme supérieure, distincte de l'âme au sens psychologique, est image, reflet et parcelle de Dieu.

Cela a été appelé le Soi (Atman). Or, le Soi (Atman) est indissociable de l'Absolu (Brahman).

Celui qui connaît son âme connaît Dieu, car l'âme, c'est la présence de Dieu en l'homme.

Celui qui connaît son âme atteint le faite de l'univers. Pour lui, il n'est plus rien à connaître.

Il possède la Bodhi, l'illumination en laquelle les limitations individuelles s'anéantissent dans l'ineffabilité et l'incommensurabilité transcendante absolue du Divin impersonnel qui a été appelé Nirvâna.

Celui qui connaît son âme retrouve le royaume qu'il avait perdu. C'est un enfant prodigue qui rentre chez son Père céleste.

La béatitude lui est donnée en partage.

APPROCHE DE LA DESIDENTIFICATION

Il faut empêcher notre « Je » de se projeter vers l'extérieur.

De s'assimiler et de s'identifier faussement à ce qui, pour lui, n'est qu'objet de perception.

En l'état d'Éveil, nous percevons les pensées, nous percevons les sentiments, nous percevons les sensations corporelles, nous percevons les choses qui nous entourent, rien n'est changé dans la nature de ce qui est perçu. Simplement, le Je ne s'identifie plus.

Ce corps n'est pas moi, ces sentiments ne sont pas moi, ces pensées ne sont pas moi. Tout cela constitue les enveloppes concentriques de la personnalité humaine, au centre desquelles se trouve ma véritable nature qui est pure Conscience.

La différence fondamentale qui sépare l'Éveil du non-Éveil réside en ceci : derrière toutes les perceptions internes et externes, je reste conscient du fait d'être pure Conscience qui observe l'homme penser, ressentir ou agir.

Je ne suis plus l'homme qui pense, qui ressent ou qui agit, je suis la pure Conscience observatrice.

Cette compréhension peut être spontanée et implicite ou bien raisonnée et délibérément formulée. Lorsque l'Éveil est devenu pour nous un état, d'être naturel, formulation mentale ou verbale et raisonnement disparaît. La désidentification est alors une évidence constante et implicite qui imprègne la totalité de notre vécu.

Cependant, aussi longtemps que nous ne sommes pas parvenus à trouver en l'Éveil notre état d'esprit naturel, il nous faut travailler sur le chemin de l'Éveil. Dans ce travail, nous utiliserons délibérément l'observation de l'homme et le raisonnement désidentificateur.

L'identification est un schéma mental subjectif qui, par la puissance de l'habitude, s'est enraciné jusqu'à devenir un automatisme. Il est donc nécessaire

d'utiliser une contre-suggestion désidentificatrice chaque fois que nous constatons la présence d'une pensée identificatrice.

Répétez intérieurement « je ne suis pas cette pensée, ce sentiment, cette sensation ou cette action. Je suis le Témoin silencieux et immuable ». Ayant formulé cela, devenez intérieurement silencieux et cherchez à vous percevoir en tant que Témoin.

Utilisez ce genre de suggestion désidentificatrice, non point pour vous enfermer dans une répétition mécanique et stupide, mais pour, chaque fois que vous les utilisez, vous aider à sentir votre Identité spectatrice.

Utilisez le raisonnement désidentificateur jusqu'à ce que le Silence contemplateur, demeurant à l'arrière-plan du vécu, soit devenu votre état naturel.

Votre identité véritable qui est votre Soi, votre Moi profond, c'est le silence éternel de la Conscience infinie. Vivez cela et oubliez les livres.

En travaillant systématiquement à nous désidentifier de la personnalité humaine, nous faisons place nette pour l'Éveil. L'identification chasse l'Éveil. Moins il y a d'identification, plus il y a d'Éveil.

Que faut-il faire ? Il faut nous surveiller, de manière à nous surprendre en flagrant délit d'identification corporelle, sentimentale ou mentale. Il s'agit de nous surprendre en train de penser au corps ou aux sensations qu'il ressent, comme étant nous-mêmes ; de nous surprendre en train de nous confondre avec un corps et, lorsque nous nous surprenons de la sorte, de bien observer le mécanisme mental qui est l'auteur de cette identification, pour acquérir une connaissance profonde du mécanisme en question.

Ne cherchons pas à supprimer brutalement ce mécanisme. Observons-le et, parallèlement à son observation, prenons conscience de notre véritable nature, faite de Conscience et non de corporalité, de manière à dénoncer l'imposture.

Ce mécanisme d'identification est basé sur l'ignorance, l'inconscience et l'automatisme. C'est pourquoi il est incapable de supporter une observation lucide et intelligente. Plus nous l'observons, plus nous le connaissons et plus ses manifestations deviennent velléitaires, jusqu'à finir, un jour, par disparaître.

Saisissez bien la nuance : percevoir des sensations est normal et cela n'engendre pas l'ignorance métaphysique. Ce qu'il faut, c'est surprendre notre esprit en train de s'identifier au corps et aux sensations. La perception doit être laissée intacte, c'est l'identification qui doit être tranchée sans violence.

La même chose doit être réalisée vis-à-vis des sentiments. Observer les sentiments c'est bien, mais, ce qui importe, c'est de voir le moment où nous pensons « je » en présence d'une manifestation sentimentale quelconque. Nous plaquons cette étiquette sur un phénomène intérieur qui n'a, en vérité, nul besoin de ce genre d'écriteau. Laissons le sentiment s'exprimer, mais prenons conscience de l'inutilité, puis du leurre, qu'il y a de s'identifier aux phénomènes sentimentaux qui s'élaborent, jaillissent et décroissent dans cet espace clos que constitue la personnalité humaine.

Identique attitude en face des pensées. Elles ne doivent pas être brimées. Les pensées sont nécessaires et utiles. Ce qu'il faut, c'est prendre conscience de l'instant où nous nous attribuons la paternité de certaines pensées, le moment où nous croyons : je pense ceci ou cela, de manière à réaliser l'erreur qui se produit.

Au sein du magma psychique s'élève une pensée d'identification et cette pensée déclare, en désignant une autre pensée ou un groupe de pensées, que ces dernières constituent ce que nous sommes. Telle est la tromperie à laquelle il faut cesser de succomber.

En réalité, ce sont les pensées qui pensent. Pensées, sensations et sentiments font partie du spectacle que contemple la Conscience. De même que nous ne sommes pas le spectacle du monde extérieur, nous ne sommes pas le spectacle du monde intérieur. Nous sommes le spectateur.

Comprendre cela au sein de la vie quotidienne et le réaliser en tant qu'expérience vécue, c'est se désidentifier.

Par la désidentification, nous ne nous disons plus « j'ai faim », mais « un certain processus en moi exprime la faim. Ou, pour être plus bref « en moi, il y a la faim ». Nous ne constatons plus « ceci me répugne », mais, « en moi, se manifeste une répulsion pour telle ou telle chose ». De même, il ne s'agit plus de croire que nous aimons telle ou telle personne, mais de sentir un phénomène d'amour se manifester. Il ne s'agit plus de se dire intérieurement « je pense ceci, je connais cela, je crois cela... », mais, « en moi, un processus mental pense, connaît, croit telle ou telle chose ».

La désidentification ne se réalise pas grâce à l'inattention vis-à-vis du corps et du mental. C'est, au contraire, en ayant une conscience intense du corps et des mouvements du mental que, peu à peu, se développe en vous une sensation de distance entre ce que vous ÊTES et ce que vous observez.

En vous désidentifiant, vous ne fuyez pas la réalité incarnée, au contraire. C'est en étant attentif à elle que vous comprenez qu'elle ne peut être vous-mêmes. Seul celui qui demeure attentif et lucide peut voir ce qui EST.

La désidentification est un travail intérieur et non extérieur. Il est normal dans le langage de continuer à, conventionnellement, employer le pronom « je » pour désigner les activités physiques et mentales de l'homme. Vouloir systématiquement cesser d'utiliser ce pronom et parler de nous à la troisième personne, donnerait à nos propos une allure bien étrange pour autrui et risquerait de devenir une simple attitude de façade.

Ce qu'il faut, c'est prendre conscience et dissiper le processus mental de l'identification. Il n'est pas gênant d'utiliser le pronom « je » dans la mesure où nous savons, au moment où nous l'employons, que le « je » désigne la personnalité humaine et non point ce que nous sommes.

Sans parler un langage énigmatique et farfelu, il se peut cependant qu'une certaine modification dans le choix des termes couramment utilisés résulte de notre travail intérieur de désidentification.

La petite enfance n'est rien d'autre qu'une prise de conscience progressive du corps et du monde extérieur, prise de conscience s'accompagnant d'identification. Par cette identification, l'ego se forme tandis que, par ailleurs, au sein de la Conscience globale de l'Être, la focalisation en un point du temps et de l'espace d'une conscience individualisée est apparue.

Ceci peut être appelé l'involution au sein de la phénoménologie existentielle.

Cette involution est absolument nécessaire. Sans elle, l'individualisation n'est pas achevée. C'est d'ailleurs le cas de certains débiles mentaux qui manquent d'identification corporelle. Ils sont plus ou moins inconscients de leur propre corps. La phase involutive étant chez eux inachevée, la phase évolutive ne peut avoir lieu et toute Réalisation spirituelle leur est inaccessible.

Grâce à l'identification de la petite enfance, vous êtes devenu une individualité. Cependant, cette individualité est misérablement enfermée sur elle-même. L'ego est une prison. Voici pourquoi, ayant involué, il vous faut évoluer. Et, pour ce faire, casser la gangue identificatrice de l'ego.

Évoluer, ce n'est pas revenir au point de départ qui était antérieur à l'involution. Par l'involution, l'individualisation apparaît, mais elle s'accompagne nécessairement de la séparation d'avec la globalité de l'Être. Cette séparation n'est cependant qu'un voile, un brouillard mental. En vous désidentifiant, puis en plongeant dans le Vide et le Silence infini de l'Être, vous levez le voile de l'ignorance métaphysique.

Ceci est le processus de l'évolution et, par l'évolution spirituelle, l'individualité, tout en conservant son individualisation, réalise que la focalisation en un point du temps et de l'espace de la Conscience de l'Être éternel, focalisation qui éclaire l'instant présent et lui donne existence, constitue sa véritable identité. Étant donné que la conscience focalisée et la Conscience absolue sont de même nature et ne connaissent pas de séparation, vivre cela, c'est la grâce de la Rédemption par laquelle on participe à la globalité du Transcendant.

Issus de l'Être divin, vous retournerez à Lui.

APPROCHE DE L'ÉTAT D'ÉVEIL

La pierre angulaire de la Réalisation spirituelle réside en ceci : vivez au niveau de votre véritable nature. Ne vous fourvoyez pas dans ce qui est extérieur à vous-mêmes. Restez conscient de ce que vous êtes.

Nous sommes l'éternelle Conscience. Se rappeler cela et le sentir intérieurement, c'est être éveillé.

C'est très simple. Il suffit d'en prendre conscience et de maintenir notre présence à ce niveau, c'est-à-dire, à son propre niveau originel. Sentir en nous la présence de la Conscience transcendante et contempler les choses à partir de ce point de vue transcendant.

Il faut permettre à l'état d'Éveil de se manifester au sein de notre vie quotidienne, durant nos activités journalières. L'Éveil ne doit pas rester un sommet atteint en de rares moments d'isolement et d'intériorisation. L'Éveil doit descendre dans la vie de tous les jours. Le mental aimerait qu'une telle chose soit très difficile et certains se laissent prendre dans le mirage auto suggestif d'une difficulté illusoire.

Malheureusement pour le pauvre petit mental, l'Éveil est très facile à percevoir. Il ne pourrait, d'ailleurs, en être autrement, car, être éveillé, ce n'est pas réaliser un difficile exploit, c'est simplement être conscient de ce que nous sommes. Cela ne demande aucun effort. Les efforts sont le lot du mental et il en fait des efforts pour parvenir à construire toute une structure mensongère nous cachant notre réalité et faisant de nous des dupes. S'imaginer que l'Éveil est difficile, c'est continuer à être leurré par le mental. Comprendre qu'il résulte d'un mouvement intérieur très simple, c'est contourner le mur dressé par le mental, pour trouver la limpidité des origines.

L'état d'Éveil n'est pas lui-même une sorte de suggestion. C'est une réalité vivante. Nous ne produisons pas un état nouveau. Nous dépouillons notre conscience de la multitude des accaparements qui l'empêchent de percevoir sa propre Réalité. Pour devenir Éveillé, il ne faut rien ajouter. Il faut, au contraire, tout retirer. Il ne s'agit pas de se représenter mentalement ce que peut être l'Éveil, puis de se délecter de la contemplation de cette représentation. Il faut percevoir l'Éveil

et, pour le débutant, l'Éveil est une réalité subtile qui parfois se manifeste et parfois se dérobe.

Le but est de percevoir le monde à partir du point de vue de l'Éveil. Ou, pour s'exprimer plus justement, de vivre éveillé en ce monde.

L'Éveil est un état de conscience qui se manifeste sans effort volontaire, par une silencieuse déchirure du mental. Pour lui permettre de jaillir, il suffit, quelle que soit l'activité que nous accomplissons, de sentir que nous sommes la silencieuse Conscience qui reste passivement spectatrice. L'activité continue à se dérouler, le temps continue à couler, le mental travaille et émet des pensées, la bouche peut parler ou le corps se mouvoir, mais, à l'arrière-plan la Conscience intemporelle est perceptible. La perception de sa présence donne une dimension radicalement différente à tout ce qui est perçu. Son incommensurable silence ensevelit toutes les possibilités d'agitation intérieure. La paix, la plus profonde qui soit, nous est donnée.

Être éveillé, c'est révolutionner notre regard. Car, en l'Éveil, se manifeste une indescriptible et très subtile différence dans notre perception des choses.

Nous ne désirons plus rien, cet état contenant une plénitude totale. Nous savons qu'il n'y a plus rien à obtenir. Le début et la fin de l'univers trouvent leur justification au-delà des mots et des pensées.

Tout est bouleversé sans violence. Les anciennes valeurs n'ont plus cours. Les anciens espoirs sont dissous. Les vieilles angoisses sont mortes. L'Éveil, en sa simplicité, engendre une transformation totale. C'est l'abandon des rivages familiers, l'ouverture à un espace nouveau et illimité.

Être éveillé est d'une simplicité extraordinaire. Cela se fait à l'instant même où, nous souvenant de l'Éveil, nous abandonnons notre ancien état d'esprit.

Il n'y a rien à croire, rien à pratiquer. Regardez calmement ce qui vous entoure. Soyez tout entier dans votre regard. Plongez en lui. Sentez que vous êtes la Conscience qui perçoit, la Conscience qui perçoit ce qui vous entoure et qui perçoit l'homme vivre. Sentez cela réellement. Voyez, de par ce fait, s'établir une certaine distance entre vous et les choses. Vous n'êtes plus inséré dans le monde. Vous êtes la Conscience spectatrice, éternellement libre. Vous sentez votre conscience personnelle s'élargir aux dimensions de l'Infini et fusionner avec Lui. Vous demeurez en Lui, d'une manière intégrale, pas de rêves, pas de passé ou d'avenir.

Seule, la totalité du présent subsiste et ce présent est éternel, sans dimensions, sans limites. Toutes les espèces de projections mentales sont très loin devant, oubliées dans un passé d'ignorance qui ne fut qu'un rêve illusoire.

L'immense liberté et la joie sont une Réalité vivante. C'est l'Éveil.

APPROCHE DE L'ILLUMINATION

Pour parvenir à la réalisation de l'Éveil spirituel, tout un cheminement est généralement nécessaire. Cependant, l'apparition de cet état est brusque et soudaine. C'est une illumination intérieure, une silencieuse déchirure du mental.

L'état d'Éveil est perçu comme lumineux, par rapport à l'aspect du mental de l'homme ordinaire qui est obscur et ténébreux. Lorsqu'il apparaît, d'abord quelques instants, puis par vagues successives d'une durée croissante, avant de s'installer d'une manière définitive, nous avons l'impression de nous réveiller, de sortir de l'immense cauchemar d'une vie terne, grise, angoissante, mesquine, pleine de désirs avortés, d'insatisfactions et d'espérances sans cesse déçues.

C'est par une clarification intérieure graduelle que nous comprenons que l'apaisement des problèmes qui nous tourmentent réside en nous-mêmes. Peu à peu, notre esprit se détache des illusions, des crispations et des positions fausses qui sont les véritables responsables de nos souffrances et de nos insatisfactions psychologiques. Nos erreurs, leurs causes et leurs origines nous apparaissent et nous nous en libérons.

Tant que la réalisation spirituelle n'a pas dessillé nos yeux et transfiguré le regard que nous posons sur l'existence, notre perception du monde est fautive, incomplète et erronée. La Vérité et la Réalité nous sont inconnues. Nous vivons comme des aveugles et nous restons dans l'obscurité.

Il faut libérer l'esprit de ses entraves pour le faire accéder à la perception du Réel. Ceci s'obtient en brisant les liens qui nous attachent aux mirages engendrés par la projection de nos conceptions sur notre perception du monde. Car, pour percevoir la Réalité, il faut être parfaitement vide et parfaitement réceptif. Faute de quoi, nous n'appréhendons pas la Réalité, mais le simple reflet de nos chimères intérieures.

Par l'illumination de l'Éveil, nous émergeons dans la perception de la véritable Réalité et nous nous apercevons qu'avant son apparition nous regardions le monde sans voir la Réalité ultime et immédiate de ce dernier. La multitude de nos pensées, de nos préoccupations, de nos désirs, de nos projets, de nos craintes, nous en empêchait. Lorsqu'il survient, tout se tait. Un grand silence se fait en nous

et nous percevons le monde en sa vérité originelle et ineffable. Cette perception nous comble de joie et de contentement. En elle, nous vivons la plénitude parfaite de chaque instant.

C'est donc vers une insensible transformation de notre façon de voir, de vivre et de sentir que nous achemine l'initiation à l'Éveil.

Il ne s'agit pas d'une transformation artificielle qui nous serait étrangère. Le processus consiste à retrouver, par un dépouillement intérieur progressif, la façon de percevoir, de comprendre et d'exister, qui est originelle à notre véritable nature. Par l'Éveil spirituel, nous parvenons à nous retrouver nous-mêmes, à découvrir, sous les artifices où il était enterré, notre Moi profond, en sa dimension métaphysique, sa liberté bienheureuse intemporelle et inaltérable.

Cette réalisation ne nous incite pas à nous évader dans la Transcendance pour fuir la vie humaine. Au contraire, elle restitue à l'existence sa haute valeur. La spontanéité première est retrouvée et la vie devient une bénédiction quotidienne, une source constante de joie et d'allégresse.

Cela ne veut pas dire que l'homme E veillé ne connaîtra plus jamais la souffrance, le chagrin, l'échec et les vicissitudes inhérentes à la condition humaine. Cela signifie qu'il restera toujours en union avec l'inaltérabilité de sa nature profonde et que, dès lors, quelles que soient les épreuves qu'il pourra subir, au fond de lui-même, il restera paisible et libre. Par-delà les épreuves et au travers de ces dernières, qui acquerront la transparence d'une signification spirituelle, il demeurera en une ineffable communion avec l'Univers.

L'état d'Éveil n'est pas un postulat théorique. C'est un fait d'expérience.

Cet état n'a rien d'extraordinaire. C'est un épanouissement intérieur tranquille qui est à la portée de tous. C'est en lui seul que nous pourrons parvenir à un plein et parfait accomplissement de notre existence individuelle.

APPROCHE DE L'INSTANT PRÉSENT

Il apparaît préférable de commencer à s'initier à l'observation d'une manière fragmentaire, en procédant par étapes successives et en respectant l'ordre de la progression dans la difficulté. Ce qui signifie qu'il faut commencer par l'observation du corps puis ajouter à notre pratique l'observation des sentiments et, par la suite, celle des pensées.

L'observation, quelque peu analytique, soit du corps, soit des sentiments, ou encore des pensées, constitue une étape importante dont le but est d'aboutir au sentiment de notre indépendance, vis-à-vis de ce que nous considérons, antérieurement comme nous-mêmes puisque nous faisons l'erreur de nous identifier à la personnalité humaine.

Mais, lorsque cette sensation d'indépendance a commencé à être obtenue, tout en continuant à l'affermir, il nous faut élargir le champ de notre prise de conscience. Pour ce faire, les trois catégories d'observations indiquées doivent se fondre en une observation globale et, à cette observation globale, doit s'ajouter l'observation des choses et des événements dont la perception meuble chaque circonstance.

Il s'agit d'être pleinement attentifs et conscients de ce qui se manifeste, d'instant en instant. Or, ce qui se manifeste dans l'instant, appartient aussi bien à l'univers intérieur qu'au monde extérieur. Cette division de la réalité entre intériorité et extériorité n'est donc d'aucune utilité pour une observation qui se veut intégrale.

En cette observation intégrale, tous les phénomènes intérieurs et extérieurs doivent être englobés dans une prise de conscience unique. Cette prise de conscience sera celle de l'instant présent.

Ayant compris que je ne suis pas l'homme, je sais que je suis le spectateur de la phénoménologie temporelle. Dès lors, le conglomérat des pensées, sentiments, sensations, composant la personnalité humaine, n'est qu'une catégorie de phénomènes particuliers perçus par ma Conscience. Si l'homme n'est qu'une catégorie de phénomènes particuliers perçus par ma Conscience, ce qui m'apparaît comme une évidence lorsque je me suis désidentifié, il n'y a aucune raison et aucun

intérêt à ce que mon attention reste braquée sur cette catégorie de phénomènes particuliers qui compose la personnalité humaine. En bref, la perception d'un cendrier est aussi intéressante que la perception d'une pensée. Tous deux font, au même titre, une partie du spectacle existentiel perçu par ma Conscience.

Attacher une importance particulière à la personnalité humaine, c'est ne pas être véritablement désidentifié d'elle.

Ne pas attacher une importance particulière à la personnalité humaine, c'est considérer tous les phénomènes perçus comme ayant un intérêt équivalent.

Si tous les phénomènes ont un intérêt équivalent, ma prise de conscience observatrice doit se faire indifféremment vis-à-vis de toutes les catégories de perceptions, que ces dernières soient intérieures ou extérieures à la personnalité humaine. Personnalité humaine qui est elle-même extérieure à moi-même, à ce que je suis en ma Réalité contemplative et intemporelle.

Observer les pensées, les sentiments et les sensations, sans englober les perceptions du monde extérieur dans ma lucidité observatrice, c'est procéder d'une manière arbitrairement sélective. Une telle attitude manifeste une volonté de repli sur la personnalité humaine. Ce genre de repli est un réflexe de défense et de fuite, laissant sous-tendre une inadaptation face au monde. Tout ceci apparaît comme parfaitement incompatible avec l'Éveil qui doit se caractériser par la prise de conscience de ce qui EST, à tous les niveaux.

Il faut donc nous éloigner des spiritualités introverties qui ont manifestement pour démarche d'isoler la personnalité de la réalité du monde extérieur et de l'enfermer en elle-même.

Pareillement, nous devons nous détourner des spiritualités extraverties qui, négligeant le monde intérieur, sont destinées à devenir des espèces de doctrines sociales plutôt que des ouvertures vers la Transcendance.

Par l'observation globale, en laquelle nous prenons conscience de ce qui se manifeste d'instant en instant dans la personnalité humaine et dans le monde qui l'entoure, un équilibre est obtenu. J'observe tout ce qui frappe ma Conscience. Parfois, il y aura spontanément prédominance des perceptions intérieures et, à d'autres moments, il y aura spontanément prédominance des perceptions extérieures.

Si ma prise de conscience observatrice est, avec prédilection systématique, orientée sur la personnalité humaine, au lieu d'être dirigée sur l'instant présent, la perception du monde extérieur s'effectue avec une intensité secondaire, l'essentiel de mon attention étant investi dans l'observation des phénomènes intérieurs. L'introversion qui en résulte provoque le renforcement de la personnalité par rapport au monde extérieur.

Contrairement, l'observation globale engendre la dilution de la personnalité dans la totalité du perçu, les pensées, sentiments et sensations apparaissant comme un simple fragment de l'ensemble des phénomènes qui peuplent l'instant. Dans notre appréhension du vécu, la personnalité humaine passe alors au second plan, ce qui engendre de profondes répercussions au niveau psychologique.

Plus je suis attentif aux contenus de l'instant présent, plus les contenus de ma personnalité se révèlent n'avoir qu'un intérêt anecdotique. J'attache une grande importance aux pensées, aux sentiments et aux sensations lorsque je suis dans l'attitude intérieure d'un homme penché sur lui-même. Mais, si je suis attentif à la totalité de ce qui existe en l'immédiat, dans la féerie de l'instant, pensées, sentiments et sensations m'apparaissent comme de bien petites choses.

L'observation globale de l'instant me révèle que l'égotisme et l'égoïsme sont les conséquences d'un rétrécissement du champ de l'attention. Il faut se concentrer sur la personnalité humaine pour lui attribuer de l'importance. C'est donc un oubli et une inconscience partielle, vis-à-vis de l'ensemble du contexte existentiel qui engendre l'introversion et égocentrisme.

Plus je suis concentré sur le moi humain, plus je suis sourd vis-à-vis d'autrui, sourd vis-à-vis de la beauté des choses, sourd vis-à-vis de la plénitude de l'instant.

Être pleinement attentif à l'instant qui passe, c'est indiciblement sentir en chaque instant la présence de l'infini. Les phénomènes de l'existence se profilent devant la toile de fond de l'infini et sont imprégnés de sa saveur. L'Infini est perçu parallèlement à la totalité des phénomènes, car il transparaît derrière tout ce qui existe.

Soyez attentifs, pleinement attentifs et conscients de tout ce que vos sens ressentent. Voyez, entendez, pensez, percevez ce qui vous entoure, en participant consciemment à cette perception. Ayez conscience de percevoir consciemment.

Cependant, ne cherchez pas à tout percevoir avec la même intensité, ce qui est une impossibilité. Vouloir saisir et rassembler, avec avidité, le plus grand nombre de perceptions possible est une démarche incompatible avec la grande paix de l'Éveil.

Laissez librement votre attention se concentrer sur ceci ou cela et oubliez le reste. Laissez-la aller d'un sujet à un autre sujet de perception. Ce qui compte, ce n'est pas la direction de votre attention, mais sa qualité. En toute chose, accompagnez votre attention, soyez totalement en elle. Faites ainsi l'expérience d'une vie pleine et intense.

Lorsque vous êtes pleinement attentif, la plus ordinaire médiocrité est belle à percevoir. C'est l'émerveillement de l'instant.

Vous êtes intérieurement léger et lumineux. Les pensées inutiles se sont tuées. Vous êtes là où vous êtes, mais vous y êtes intégralement. Vous n'êtes pas perdu dans des songeries, des soucis ou des stéréotypes mentaux. Vous vivez intensément l'instant qui passe. Votre perception appréhende les choses habituelles, mais votre participation consciente à cette perception engendre un état de conscience radicalement différent.

Les pensées, sensations et sentiments qui peuvent surgir, s'intègrent naturellement à la totalité de ce que vous percevez.

Votre perception est agrandie à l'intérieur d'elle-même.

Il y a révélation de la béatitude du vécu.

APPROCHE DU DÉTACHEMENT

L'Éveil est l'état en lequel, dépouillés de tout attachement, complètement libre, nous restons bienheureusement conscients de la Réalité spirituelle.

Le détachement se produit lorsque, avec une grande douceur et tranquillité, sans aucune crispation, nous réalisons profondément, avec toutes les conséquences que cela implique, que tout ce qui, en nous, aspire à l'attachement est extérieur à notre véritable nature, puisque notre identification à une personnalité est une identification erronée. Ressentir intérieurement cela, c'est trouver le détachement.

Lorsque cesse l'identification, tous les attachements à des personnes, des objets, des lieux, des idées, des sensations, des sentiments, toutes les espèces d'attachements se dissipent, comme la brume sous l'action du soleil.

Pour parvenir au détachement, au vrai et naturel détachement, aucune mortification de la personnalité n'est nécessaire, aucun effort ascétique, aucun procédé de refoulement, aucune action contre nature n'est requise. Le détachement est le produit spontané d'une prise de conscience, d'un approfondissement et d'une extension de la conscience.

Lorsque l'Éveil se produit, nous réalisons que le détachement est une caractéristique de notre véritable nature. L'attachement nous apparaît alors comme une monstruosité anormale, engendrée par l'ignorance métaphysique fondamentale dont les hommes sont la proie.

Parvenir au détachement n'est pas cultiver une faculté nouvelle. C'est mettre fin à l'état maladif qui était le nôtre. C'est retrouver notre manière d'être originelle et naturelle.

L'attachement est le fruit d'une identification ignorante et pernicieuse à la personnalité humaine ; par une discipline artificielle, cette personnalité peut imiter le détachement véritable. Ainsi naissent les procédés de l'ascétisme qui, loin de mettre fin à la douleur, créent de nouvelles souffrances.

Parfois, après d'âpres luttes internes, l'objectif de l'ascétisme est atteint. Une espèce de carapace faite de rigueur et d'insensibilité rend la personnalité

indifférente aux attraits du monde. Mais, qu'est-ce qui est ainsi obtenu ? Une simple modification au sein des composantes de la personnalité. Cette dernière, par la force de sa volonté, est parvenue à acquérir certaines caractéristiques particulières. C'est tout et c'est bien peu.

Ce détachement artificiel est né d'une imitation et il reste une simple contrefaçon sans valeur. Une telle aberration a été instituée de la manière suivante : en présence d'être éveillés, ceux qui les entouraient et qui étaient habités par une préoccupation spirituelle ont voulu copier leur attitude, espérant ainsi parvenir aux sommets spirituels que ces éveillés avaient atteints.

Les disciples ont imité le détachement qu'ils avaient observé chez leur Maître. Après la mort du Maître, ils ont continué à enseigner ce faux détachement et ont formé des disciples qui l'ont enseigné à leur tour. Mais, leur détachement, au lieu d'être le fruit d'une prise de conscience et d'un épanouissement intérieur, n'a été que la conformation à un ensemble d'attitudes. Ces attitudes n'étaient pas la résultante naturelle d'un dépassement de l'ego. Elles étaient une contrainte douloureuse, imposée par la personnalité à la personnalité. Leur fidélité les avait fait tomber dans un piège. Car, faire des actes semblables à ceux accomplis par un éveillé ne conduit pas à l'Éveil. L'Éveil n'est pas le fruit d'une attitude extérieure, mais le produit d'une maturation intérieure. Cette bévue a été commise à de nombreuses reprises dans l'histoire des différentes religions. Qui la connaît cherchera le détachement sans tomber dans l'ascétisme.

Pour s'attacher, il faut être préalablement identifié à ce qui, en nous, conçoit de l'attachement. La Conscience observe, elle est le Témoin silencieux qui voit toutes les manifestations, mais Elle ne s'attache à rien. Elle se situe bien plus loin que l'homme qui s'attache, qui gagne et perd quelque chose. La pure Conscience ne contient rien et, de ce fait, elle ne peut rien perdre ou gagner. Elle est Être pur.

Si nous vivons au niveau de l'homme, il est normal de s'attacher, car l'homme est plein de désirs. Mais, si nous vivons au niveau de la Conscience intemporelle, aucun attachement n'est possible. La Conscience intemporelle contemple avec un regard égal les pertes et les gains de l'homme. Ces dernières ne sont, pour elle, ni des gains ni des pertes. Ce ne sont que des spectacles différents qui se déroulent devant son immuabilité.

Lorsque, mettant fin à la chute originelle, nous vivons au niveau qui est le nôtre, c'est-à-dire au niveau de cette Conscience intemporelle, l'homme n'est plus,

pour nous, qu'un spectacle. On ne s'attache pas à un spectacle, on apprécie certaines choses, on en désapprouve d'autres, mais on ne s'y attache pas.

Le détachement, lorsqu'il est spontané et naturel, est un signe d'Éveil. Connaître les signes est une aide.

Confrontez tous vos attachements au feu de l'Éveil. Lorsque vous sentez vibrer en vous un attachement, considérez les choses à partir du point de vue de l'Éveil.

Par ailleurs, passez en revue vos divers attachements et, après vous les être intérieurement représentés, regardez-les avec l'œil de l'Éveil.

Vous n'avez pas d'effort à faire pour être détaché puisque le détachement véritable est un produit de l'Éveil et que tout détachement volontaire est erroné. Les efforts que vous devez faire sont ceux qui sont requis pour sortir du sommeil existentiel et il y a sommeil dès qu'il y a inconscience spirituelle.

Les attachements sont un des soporifiques les plus puissants. Toute espèce d'attachement vous plonge dans les apparences phénoménales et vous fait oublier la réalité qui se trouve derrière. Il faut donc se rappeler l'Éveil et dissoudre nos attachements en l'Éveil.

Lorsque l'on a ressenti l'Éveil ne serait-ce qu'une fois et avec faible intensité, le travail consiste, dès lors, à reproduire fréquemment l'Éveil et la sensation intérieure qui l'accompagne. Partout où l'Éveil se manifestera, l'attachement disparaîtra tandis qu'une liberté euphorique et merveilleuse sera nôtre. Il ne faut pas être parfois éveillé et parfois retomber dans le sommeil existentiel et les attachements. Il faut, systématiquement, introduire l'Éveil là où les attachements ont l'habitude de se manifester.

Pour permettre à l'Éveil de se produire, nous devons nous décoller des phénomènes de l'individualité en les observant, en les percevant comme étrangers à nous-mêmes. L'observation intégrale aboutit à la prise de conscience de notre Nature intemporelle. Cette prise de conscience, c'est l'Éveil et le détachement l'accompagne.

Trouver le détachement, c'est être libre. Plus rien ne nous enchaîne. L'indépendance absolue de notre intériorité transcendante vis-à-vis du monde et de l'homme est alors une réalité vivante.

Voir et contempler les passions, les désirs et les craintes avec l'œil de la Conscience intérieure, les voir, les contempler et les sentir comme indépendants de nous, comme autres que nous-mêmes, c'est s'acheminer vers le détachement, sans effort, sans lutte, par la douceur et au sein d'une haute plénitude.

Regarder les amours, les haines, les ambitions et les avidités, comme de simples objets un peu dérisoires.

Sentir que leur satisfaction est importante pour eux-mêmes, mais non pour nous.

Se percevoir totalement dissocié des agitations, des calculs, des espoirs et des angoisses qui les hantent.

Constater qu'ils n'ont que de lointains rapports avec nous et que nous n'avons absolument pas besoin de leur cacophonie.

S'apercevoir que notre lucidité dessèche leurs passions et détruit leurs manifestations, tandis qu'un calme profond s'installe.

Percevoir les liens qui nous attachaient au monde se couper et, par cette libération pressentir que nous devenons disponibles pour l'immensité des espaces intemporels.

Voici en quoi consiste le processus du détachement.

APPROCHE DU RIRE

Le rire, gai, large et spontané, est une manifestation de la joie de vivre. En lui, elle éclate bruyamment. Qui ne rit pas, peu ou trop discrètement, a quelque chose de bloqué en lui. Les forces de la vie n'arrivent pas à une condensation telle que leur éclatement par le rire est inévitable. Il manque la plénitude violente de celui que traversent librement les énergies de la nature.

Nous dénonçons l'éducation et la coutume, soi-disant bienséante, qui proscrit le rire et apprend aux individus à faire de leurs visages de tristes masques.

Nous invitons à retrouver le chemin du rire pour avoir des existences retentissantes.

Le rire provient d'un état d'esprit et détermine un état d'esprit. Ne le sous-estimez pas ! Il y a une vaste différence entre celui qui rit et celui qui ne rit pas.

Il est une morne sagesse qui bannit la joie et le rire. En elle, on croit plus ou moins implicitement que la montée vers l'Esprit doit s'accompagner d'un amoindrissement, d'un isolement ou d'une censure des forces de la nature. Rappelons que l'Esprit qui n'est autre que l'Être, et la Nature qui n'est autre que la pensée de l'Être sont les deux faces inséparables de la même Réalité. La présence de l'Être engendre la pensée de l'Être et la pensée de l'Être recherche l'Être. Tous deux constituent un couple complémentaire.

S'élever vers l'Esprit en méprisant ou s'éloignant de la Nature nous paraît une démarche fondamentalement incomplète. L'idéal que nous proposons est celui d'un homme, à la fois, solidement enraciné dans le flux de la Nature et ouvert aux immensités sans fin de l'Esprit.

Notre sagesse n'est pas une sagesse immobile, désincarnée et morose. C'est une sagesse transcendante qui, au niveau humain, s'accompagne de joie et d'euphorie. Le rire, bien que simple signe extérieur, témoigne et fait partie des manifestations qui annoncent la joie de vivre et l'amour de la vie. Peut-on véritablement aimer la vie sans rire ?

On peut, certes, aimer la vie d'une manière effacée ou contrôlée, mais il manque alors la plénitude exubérante qui est le propre de celui qui s'ouvre et s'abandonne librement aux forces de la mère Nature.

Par le rire, nous pouvons dépasser toutes espèces de situations existentielles et briser les coquilles dans lesquelles elles voulaient nous emprisonner.

Une partie de moi-même souffre ou jouit. Or, voici qu'en riant, je révèle qu'un autre étage de moi-même se trouve au-delà de la situation. En riant, je m'émancipe, je révèle à moi-même que drames et bonheurs ne sont que des jeux. En riant, je témoigne que, si ma personnalité temporelle est engagée dans la trame du monde, mon Moi supérieur reste au-dessus de la mêlée. C'est lui qui commande mon rire. C'est pour lui que tout ce qui existe n'est que jeux et plaisanteries. Aimer la vie, c'est aimer le jeu gratuit et inutile de l'existence. Ainsi, amour de la vie et détachement deviennent complémentaires.

Le rire est l'expression d'une haute puissance. En sa saccade, il est la manifestation d'une force psychique qui, à la manière d'un éclair, perce toutes les structures du mental. Par le rire, tout est dépassé. En lui, tout s'écroule. Rien ne résiste au rire, car le rire est capable, en tant qu'expérience intérieure, de démontrer qu'en définitive, il n'est rien qui soit sérieux.

Que rien ne soit sérieux, c'est bien la constatation la plus destructive. Cette destruction qui au niveau conceptuel annihile tout peut constituer pour celui qui sait utiliser le rire, une libération des liens temporels et une élévation de l'esprit au niveau de sa propre Essence.

Lorsque mon rire englobe tout l'univers, lorsque je ris de l'univers en voyant qu'il n'est qu'une vaste plaisanterie colorée, tout s'écroule. Plus rien n'a d'importance. Comme plus rien n'a d'importance, je ne suis plus attaché à rien et, de ce fait, je suis libre. Tout s'écroule et je reste seul, seul et merveilleusement libre. Je ne suis plus celui qui vit au sein de l'univers, je suis celui qui contemple l'univers et qui rit. Ainsi s'exprime l'expérience transcendante du rire.

Bien que le rire soit un jaillissement spontané et que le rire volontaire ne produise qu'une triste bêtise, il est possible de s'ouvrir et de se disposer au rire. En ce faisant, j'apprends à dépasser en brisant, j'expérimente les tremblements de terre mentaux. Rien ne tient devant le rire. Aucune idéologie, aucune croyance, aucune philosophie, aucun sentiment, aucun attachement, aucune peine, aucun espoir... tel

des châteaux de cartes, toutes ces constructions humaines s'écroulent à l'intérieur du mental, dans un charivari grotesque.

La vie n'est plus qu'une comédie bigarrée et tout n'est plus que jeux dérisoires lorsque je ris.

Nous devons devenir capables de rire de tout. Il n'est rien d'important, rien de grave, rien de dramatique, pour moi-même ou pour les autres. Chaque fois que, devenant plus fort, je deviens capable de rire de nouvelles choses dont, jusqu'alors, je n'osais pas rire, chaque fois que je deviens capable de rire d'une vérité, d'une valeur ou d'une horreur, je fais œuvre d'iconoclaste et j'anéantis les idoles du mental.

Il n'est rien de sacré qui, tout en continuant à être respecté et utilisé à son niveau, ne puisse, parallèlement, être dépassé par la destruction du rire.

Tant que vous préservez quelque chose du rire, vous êtes lié à cette chose. Découvre donc en vous celui qui peut rire de tout. Car en vérité, tout ce qui est formel, tout ce que l'homme saisit par le corps ou la pensée, prête à rire. Soyez l'informel, pour qui le monde des hommes et le monde des idées n'est qu'une plaisanterie.

Nombre de spiritualistes incomplet, sont inconsciemment enracinés dans le monde des pensées et attachés à lui. Rire de leurs chères conceptions spirituelles leur paraît sacrilège !

Soyez pour vous-même un joyeux barbare qui brise les édifices de la pensée. Les pensées de l'homme sont de vastes blagues. Combien enfantins sont leurs tâtonnements et leurs approximations, par lesquels, toute prétention dressée, elles veulent risiblement donner une image de l'informulable Réalité ! Tout ce que l'on peut dire dans le domaine spirituel, comme dans tous les domaines, est une bévue. Votre rire intérieur fera place nette pour le silence.

Comprenez que l'erreur est intrinsèquement liée à la pensée et laissez le rugissement du rire détruire, en vous, les superstructures du mental. Que la vie dénudée, en son rire, aille à la rencontre de l'Esprit nu, en son abîme.

En riant, je me trouve implicitement beaucoup plus haut que tout ce dont je ris.

Mon rire, lorsqu'il retentit, apparaît aux hommes englués dans la temporalité, comme quelque chose de cruel. Mais, en réalité, c'est une force pure et dure qui coupe les liens et libère de la souffrance. Sa cruauté n'est qu'apparente et cette apparence se situe au niveau humain. Or, le rire nous arrache de ce niveau avec violence pour nous projeter au-dessus. A ce niveau supérieur, le rire n'est que chaleur, force et joie.

Apprendre à rire, c'est, en tant qu'homme, apprendre à devenir invincible. Par le rire, tout échec est surmonté. Tant que nous pouvons rire, nous sommes le plus fort. Quels que soient les événements, notre rire montre que ceux-ci ne nous ont pas abattus et que nous avons été capables de les surmonter.

L'humour, lui, est un rire du regard ou de la pensée. Un rire discret, subtil et silencieux. En lui, nous percevons le côté cocasse de la situation et nous nous moquons doucement d'elle. Apprendre l'humour, c'est parcourir le sentier du rire. Car le rire transcendant est une perception humoristique condensée qui jaillit en l'espace d'une seconde, fracassant tout.

Comment peut-on apprendre l'humour ? En apprenant à regarder attentivement.

Observez ce qui vous entoure et percevez le caractère légèrement burlesque des démarches et des attitudes humaines. Voyez les gens vivre avec un oeil martien et moqueur.

Une telle perception vous empêchera de prendre les hommes et la vie au sérieux. Mais, n'oubliez pas de vous observer également avec l'ironie critique requise, de manière à vous libérer de la possibilité de vous prendre vous-même au sérieux...

Sachez rire avec hauteur et largesse de tout ce que vous faites et de tout ce que vous pensez. Qui ne rit pas de lui-même ne s'est pas dépassé. Plus vous vous dépassez, plus l'homme vous paraît dérisoire, plus vous savez intérieurement que vous n'êtes pas celui qui parle, pense et agit.

Par le rire, vous coupez. Qui coupe se détache des liens.

Contemplez avec un regard caustique les hommes, leurs espoirs, leurs amours, leurs ambitions, leurs travaux, leurs violences et leurs douceurs... Qui ne rit pas de l'humanité et de l'univers ne les a pas dépassés.

Aimer l'homme et l'humanité sans les prendre au sérieux, c'est aimer gratuitement et sans attachement. Par simple plaisir de participation au jeu.

Apprenez à percevoir l'ironie sous-jacente à toutes les situations. Le côté comique qui se tient là, plus ou moins dissimulé derrière la gravité, la tragédie, la beauté ou l'horreur de façade.

Lorsque l'ironie aura pris l'habitude de plisser vos yeux, le rire jaillira avec l'explosion des énergies.

Lorsque l'énergie se sublime, le rire n'est plus physique. Apparaît alors le rire silencieux de l'Esprit, quintessence de tous les humours. Il révèle qu'au-delà du temps et de l'espace, un rire silencieux traverse les abîmes.

L'univers n'est ni grave, ni sérieux. C'est un éclatement.

Aux pitreries du cosmos, le rire silencieux de l'Esprit fait écho.

APPROCHE DE L'IMPERMANENCE

Les forces de vie et celles de mort sont étroitement entremêlées. Les puissances de destruction accomplissent leur œuvre pour permettre la naissance de nouvelles formes de vie. Si la mort n'accomplissait pas son travail incessant, depuis longtemps la vie serait figée en des structures sclérosées. C'est grâce à la mort que la vie est vivante, qu'elle est perpétuellement neuve, fraîche et merveilleuse.

Vie et mort sont inséparables. Elles font partie du même rythme éternel.

Certains hommes, non-initiés aux mystères de l'univers, n'acceptent pas ce qu'ils appellent le scandale de la mort. Ils n'ont pas compris la monstruosité que serait une vie se prolongeant indéfiniment. Ils n'ont pas suffisamment observé la réalité pour s'apercevoir qu'une existence qui n'aboutirait pas à la dissolution de la mort serait une vie qui, au fil du temps, deviendrait de plus en plus étroitement prisonnière de ses propres formes, une vie sans espoir, incapable de se renouveler, incapable d'évoluer vers l'infini. Car il faut dissoudre par la mort les formes de manifestations devenues anciennes, pour que de nouvelles formes, plus grandes et plus vastes, puissent voir le jour.

L'immortalité, au niveau des manifestations phénoménales, serait le blocage de la poussée vitale de l'existence. Quelle triste déchéance serait l'immortalité d'une personnalité ! Tout ce qui est personnalisé est limité et doit être soumis au cycle de croissance et de dépérissement. Si cela n'était pas, l'universel qui, lui, est immortel, au lieu de s'actualiser par une poussée évolutive utilisant une multitude de manifestations spécifiques et temporaires, se manifesterait d'une manière statique et, de ce fait, se trouverait emprisonné dans de petites, dérisoires, mesquines et définitives manifestations particulières.

Ainsi, sans la mort, l'universel d'où procède l'individuel se trouverait limité par le particulier. Par elle, il brise sans cesse les coquilles qu'il a secrétées. Et, dans un renouvellement perpétuel, il va sans cesse au-delà du précédent.

C'est pourquoi la mort, celle des autres et la nôtre ne sont pas tristes. Mourir, c'est toujours abandonner un vêtement devenu trop étroit pour aller vers une autre vie, nouvelle et plus vaste.

Il faut aimer les formes de vie, en leur impermanence elle-même. La lucidité consiste à ne jamais oublier cette impermanence et à faire reposer sur elle l'expression de nos affections.

Les hommes qui n'ont rien compris ont peur de la mort et de l'impermanence. Ils cherchent à l'oublier, à vivre en dépit d'elle. Ils aiment, comme si la mort et la séparation n'existaient pas. Et, lorsque la loi de l'impermanence produit ses fruits, prenant ou détruisant ce qu'ils aimaient, ils sont assommés, déchirés par la stupéfaction et la douleur.

Si nous voulons connaître la paix intérieure, il faut que notre amour de la mort soit aussi grand que celui de la vie. Mort et vie sont les deux faces de la même réalité.

Être éveillé, c'est appréhender la réalité. La réalité vraie est vaste, immense, mais elle est dépouillée de sensiblerie stupide. Certains s'imagineront que l'éveiller est insensible et que son cœur est de glace. Ils sont incapables de comprendre que sa sensibilité et son amour englobent la vie et la mort, au lieu de s'attacher désespérément à l'une, pour fuir désespérément l'autre.

Force nous est de constater que l'esprit de la majorité des gens n'est pas adapté à la vie réelle. Ils n'appréhendent pas la vie, mais une représentation conceptuelle erronée. Cette fausse représentation est le fruit de leurs désirs insensés.

Comme il n'est pas possible, pour l'homme, de modifier les lois fondamentales de l'existence humaine, il faut qu'il modifie ses conceptions, de manière à s'adapter aux conditions de l'existence individuelle et à l'impermanence qui les caractérisent.

Dans la généralité des cas, nous investissons notre sensibilité dans des chimères. Nous agissons et nous aimons comme si les gens étaient immortels, comme si les sentiments ne se transformaient et ne se modifiaient pas, comme si la désunion n'était pas toujours susceptible de succéder à l'union, comme si toute chose n'était pas soumise à l'impermanence et aux changements perpétuels.

Ce n'est pas absurde d'aimer une personne en particulier, mais c'est un non-sens de s'attacher à la manifestation corporelle d'une individualité, puisque cette dernière est appelée à disparaître. C'est très beau de constater qu'une union conjugale véritable et profonde a pu durer aussi longtemps que l'existence des

conjoints. Mais, c'est une folie de vouloir, à tout prix, aimer une personne particulière pendant toute notre existence et d'être la proie de multiples rêveries sur ce thème, alors que nous ignorons si nos sentiments ou les siens dureront aussi longtemps. De même, c'est exaltant d'accomplir ou d'essayer de réaliser de multiples choses, mais c'est de la pure bêtise d'investir nos espérances dans la réalisation ou la durabilité de nos entreprises.

Il faut voir les choses en face. Il faut apprendre à vivre en fonction de la réalité. Vivre selon nos rêveries, c'est s'exposer à, sans cesse, subir de cruelles souffrances et de cruelles désillusions.

La vie n'est pas cruelle. Elle peut nous paraître ainsi parce que nous l'interprétons en fonction de la représentation de nos désirs insensés. Les désirs insensés sont engendrés par les divagations du mental, dont il faut que nous cessions d'être dupes.

Savoir que tous les hommes sont mortels et que toutes les relations interhumaines sont temporaires n'est pas suffisant. Il faut donner à nos affections une tonalité particulière, en fonction de cette vérité. Cela veut dire qu'il faut aimer la femme et non telle ou telle femme, bien qu'il soit naturel que cet amour de la femme s'exprime avec une intensité particulière, et parfois spontanément exclusive, vis-à-vis de telle ou telle personne. Si nous aimons la femme, toutes les femmes que nous rencontrerons ne seront que des occasions permettant à notre unique amour de se manifester. Unique amour qui, sous peine d'inutiles complications nées de desseins incontrôlés, devra rester platonique et ne se concrétiser sensuellement qu'avec celle dont nous aurons fait notre compagne. Quant à savoir si notre unique amour s'exprimera sensuellement vis-à-vis d'une unique personnalité humaine ou d'un nombre plus ou moins grand de personnalités, ceci n'est pas notre affaire. C'est notre destin qui nous le dira et c'est seulement à la fin de notre vie que nous pourrons répondre avec précision à ce genre de question.

De même, il ne faut pas aimer tel ou tel ami, en nous attachant à sa personnalité. Il faut aimer l'amitié elle-même, laquelle est susceptible de se manifester au travers de milliers de gens. Identiquement, il faut aimer les enfants, tous les enfants et non tel ou tel enfant. Et ceci, même si nos liens de parenté ou de voisinage font que, tout naturellement, notre amour des enfants ne s'exprimera que vis-à-vis d'un nombre restreint d'enfants.

Travaillons par amour du travail et non du fruit qui en résulte, puisque ce fruit est impermanent. Aimons pour le plaisir d'aimer et non pour la durabilité de

tel ou tel type de relation affective. Ceci n'est pas une invitation à, systématiquement, chercher le changement. Durabilité et changement affectif doivent être des phénomènes spontanés et non la conséquence d'une politique délibérée, représentant une crispation vis-à-vis d'une forme typique de relation, crispation engendrée par la non-acceptation de l'imprévisibilité du quotidien.

Aussi longtemps que nous n'intégrerons pas, à notre manière d'appréhender l'existence, la prise de conscience de l'impermanence, notre attitude ne sera pas réaliste et nous serons la proie des illusions engendrées par le mental. La résultante de ces illusions, c'est le lot infini des souffrances.

Aimer lucidement, c'est aimer en sachant l'amour immortel et en ressentant que toutes les formes ou les réalités vivantes que nous affectionnons sont passagères. Il ne s'agit pas de penser à cela de temps à autre. Il faut que la prise de conscience de l'impermanence fondamentale fasse partie de nos perceptions quotidiennes. Par cette prise de conscience, une profonde transformation de notre manière de voir et de ressentir se réalisera, dans le sens indiqué. Dès lors, nos affections qui se maintiendront au sein d'une conscience de l'éphémère revêtiront un autre caractère.

Elles seront plus vastes et moins possessives, plus profondes et cependant plus détachées. Lorsque leur objet nous sera retiré, nous ne serons meurtris qu'en surface, nos sentiments s'étant édifiés non point sur l'éphémère, mais sur ce qui s'exprime au travers de l'éphémère. Les échéances inévitables ne seront pas de dramatiques ruptures, car nous n'aimerons pas le particulier pour lui-même.

Ne pas changer notre manière de voir, c'est s'obstiner sur le chemin de la douleur. C'est prendre le moyen pour une fin en elle-même. C'est prendre pour but ce qui n'est qu'une apparition passagère.

Notre véritable amour sera celui de l'Éternel universel et c'est au travers du particulier que nous aimerons les manifestations de l'universel.

APPROCHE DE L'INEXISTENCE DE L'EGO

Tous les tourments, toutes les angoisses ont une racine commune. Cette racine, c'est le moi « moi je... moi, je pense... moi, je crois... moi, je fais... moi, j'ai... » La vie du profane est basée sur le moi. Si vous cessiez de croire en son existence, plus rien ne pourrait vous affliger. C'est votre moi qui gagne et qui perd. S'il n'existait pas, vous ne pourriez rien gagner ou perdre. Un grand vide s'installerait en vous : le vide de la liberté.

Votre moi existe-t-il vraiment ? Cette question peut vous sembler absurde. Pourtant elle ne l'est pas. Vous croyez en l'existence d'une individualité séparée, d'un moi personnel. Mais, en réalité, il ne s'agit que d'une croyance. Ce n'est pas une constatation observable. Or, nous savons que les croyances sont de simples élucubrations du mental.

Certes, nous avons la sensation d'exister. Mais cette sensation prouve-t-elle l'existence d'une individualité appelée moi ?

Que l'existence existe, cela nous le savons.

Qu'il y ait un homme possédant des cheveux blonds, un corps comme ceci et cela, ayant telles et telles idées, tels et tels goûts et sentiments, c'est indiscutable, nous pouvons l'observer. Mais, derrière tout cela, y a-t-il un moi individuel ? Voici la question qu'il faut poser.

Si nous nous promenons dans une forêt, nous observons toutes sortes de choses : des arbres de différentes espèces, des plantes diverses, des compositions géologiques, des animaux qui y trouvent refuge... Inutile de continuer l'énumération. Cela forme un tout, c'est la forêt. Nous lui donnons un nom pour la distinguer des autres et cela devient la forêt X. Cette forêt possède certaines caractéristiques, elle distille une impression et une influence qui lui sont propres. Mais ceci n'est que la résultante de la somme des éléments qui la composent. Rien ne nous permet de croire que la forêt possède un moi ou un ego individuel.

C'est une chose vivante, qui parle au cœur et aux sens. Cependant, si l'on retirait la totalité des éléments constituant la forêt, celle-ci cesserait d'exister. Elle

n'est donc qu'un assemblage d'éléments naturels et d'influences psychiques, au-delà il n'y a rien de personnel.

Il en est de même pour l'homme. Celui-ci est formé d'un ensemble de composantes physiques et psychiques. Ces composantes, grossières ou subtiles, peuvent être cataloguées et dénombrées. Elles ont des origines diverses, mais aucune d'elles ne constitue votre moi et, si nous les retirions l'homme cesserait d'exister.

Où se trouve donc votre moi ?

Votre moi n'existe pas, voilà la vérité !

Pouvez-vous désigner une partie du corps, une pensée, une conception, une aspiration, un instinct, un sentiment ou tout autre constituant de la personnalité et dire : ceci est mon moi ?

C'est impossible, n'est-ce pas ?

Alors, vous postulez une entité invisible, à qui appartiendrait tout ce qui compose la personnalité. C'est cela la croyance du moi. Mais cette croyance ne repose sur rien. Ce n'est qu'une construction du mental et, si vous voulez percevoir la réalité, il faut abandonner toutes les constructions de ce genre.

La naissance a assemblé un ensemble de facteurs physiques et psychiques : voici la réalité observable.

En nous, pas d'entité, pas de moi, d'ego et autres fadaïses ! ... Rien que la Conscience.

Cette Conscience que nous avons par ailleurs appelée Moi profond, pour la distinguer du faux moi superficiel et apparent dont nous dénonçons présentement l'inexistence.

Cette Conscience par laquelle nous connaissons l'existence et qui est la conscience de l'Être.

Cette Conscience qui ne contient aucune trace d'ego et qui est complètement vide.

Cette Conscience qui n'est pas notre conscience personnelle, puisqu'en elle il n'y a rien et que ce vide contient tout.

Le mental a peur de ce vide. C'est pour s'en protéger qu'il invente ou utilise toutes sortes de croyances. Cela le rassure. Il est plaisant de croire que nous sommes une personnalité immortelle.

Ainsi, ce qui rend attrayante une grande partie des croyances religieuses et spirituelles, c'est leur affirmation sur la vie individuelle dans l'au-delà. Les pauvres humains, confrontés avec l'angoissant problème de la mort, se précipitent sur ces croyances, car elles euphorisent leur esprit crédule.

La vérité est tout autre. La vie post-mortem, bien qu'effective, n'est, pour la personnalité ignorante, qu'un sursis. Mettre son espérance en elle, c'est déplacer le problème sans le résoudre.

De plus, en l'état d'existence qui est actuellement le nôtre, il nous est impossible de constater l'existence de la vie post-mortem. Pour nous, cette dernière, bien qu'existant effectivement, n'est qu'une hypothèse. Se trouvant présentement hors du champ de notre expérience, la vie post-mortem n'est, pour nous, qu'un simple contenu du mental, un simple objet de croyance. De ce fait, il faut l'écarter et nous occuper des choses telles qu'elles sont, ici et maintenant.

La réalité n'est pas ce qui sera. La réalité est ce qui est présentement.

Notre réalité est donc celle de notre existence. Pour percevoir cette réalité, il faut que nous rejetions toutes les croyances qui embarrassent notre esprit, car la libération intérieure n'est pas engendrée par un acte de croyance. Elle est engendrée par un acte de constatation. Les croyances sont élaborées par le mental de l'homme. Elles interposent leur écran devant notre perception du monde en la déformant et en nous faisant perdre la lucidité qui est requise en notre quête.

Ne plus croire en l'existence d'un moi individuel, d'un ego personnel, d'une âme immortelle au sens psychologique du terme est libérateur. Lorsque cette vérité descend en nous, nous lâchons prise. Les avidités lâchent prise. Nous comprenons que notre personnalité est composée de la réunion momentanée d'un ensemble de facteurs.

Savoir qu'il n'y a pas d'ego, c'est se libérer de la peur de la mort. La naissance n'est que la réunion de cet ensemble de facteurs. Au sens strict, rien ne naît et rien ne meurt.

Que pouvons-nous craindre lorsque nous le savons ?

La vie assemble et disperse les conglomérats au travers desquels elle se perpétue.

L'homme qui lit est un de ces conglomérats impermanents.

Rien ne nous appartient et nous ne pouvons rien perdre.

La sensation de notre existence réside en la Conscience, cette Conscience qui contemple la vie.

En cette paisible contemplation silencieuse réside la grande paix.

APPROCHE DE LA PRÉSENCE INDÉPENDANTE

Au sein de chaque journée, instaurez, d'une manière croissante, l'habitude d'accomplir vos activités avec une grande intensité d'attention. Intensité qui doit être dépourvue de tension.

Constatez que marcher dans la rue, monter un escalier, parler à quelqu'un, accomplir un travail manuel, lire un livre avec une grande intensité d'attention, donne une saveur intérieure particulière à l'activité accomplie.

En prenant l'habitude de devenir attentif, d'une manière à la fois paisible et intense, travaillez la désidentification, l'enquête du « qui suis-je ? », l'identification transcendante.

La désidentification consiste en ceci : étant conscient du corps et des sensations, vous comprenez « je ne suis pas le corps, je suis celui qui perçoit le corps ». Étant conscient des pensées ou des sentiments, vous comprenez « je ne suis pas les pensées ou les sentiments, je suis celui qui perçoit les pensées et les sentiments ». Il faut comprendre cela et le ressentir. C'est dans le fait de le ressentir avec intensité et profondeur, qu'une expérience transformatrice est vécue.

L'enquête du « qui suis-je ? » consiste en ceci : constatant « je ne suis ni le corps, ni les pensées, ni les sentiments », on se pose mentalement la question « qui suis-je ? » et on cherche à voir intérieurement, à ressentir qui est celui qui perçoit le corps, les pensées et les sentiments. Il faut répéter cette démarche jusqu'à parvenir à la perception interne du silence, du vide et de l'immensité de celui qui perçoit.

L'identification transcendante consiste en ceci : percevant le corps et les pensées de l'homme, on se dit intérieurement « je ne suis ni ce corps, ni ces pensées, je suis leur Témoin. Je suis la pure Conscience en béatitude à jamais ». En disant cela mentalement, on cherche à ressentir la signification de ce qui est dit, à faire l'expérience de ce que désignent les mots.

La désidentification, l'enquête du « qui suis-je ? » et l'identification transcendante doivent être pratiquées à de nombreuses reprises quotidiennes. C'est seulement par l'inlassable répétition de ces trois processus que l'on parviendra à

une expérience illuminatrice, dans laquelle nous percevons notre Nature transcendante.

Le chemin du débutant est donc clair : introduire, d'une manière toujours plus fréquente, une intensité de l'attention dans toutes les sortes d'activités et, par ailleurs, à de multiples reprises, accompagner cette vigilance de la désidentification, de l'enquête du « qui suis-je ? » ou de l'identification transcendante, en alternant l'usage de ces trois pratiques.

Ce travail initiatique, s'il est poursuivi avec la fréquence et la régularité nécessaires, aboutira à un état de conscience dans lequel les processus mentaux de la désidentification, de l'enquête du « qui suis-je ? » et de l'identification transcendante, seront dépassés et abandonnés.

En ce dépassement, nous sommes dans un état de présence et d'indépendance.

Nous sommes présents au monde, présents à l'homme, attentifs au contenu de l'instant.

Mais, au sein de cette présence, nous nous sentons parfaitement indépendants de ce qui est perçu. Il y a ce qui est perçu et il y a nous, le spectateur silencieux du perçu. Ce spectateur est immuable, sans forme, sans limites, sans naissance ni mort, au-delà du temps et de l'espace. Ceci est la Connaissance.

En demeurant vigilant vis-à-vis des activités de l'homme, la conscience morale s'exprime et indique ce qui doit être accompli ou ce qui doit être évité.

En demeurant vigilant vis-à-vis des agissements, une transformation caractérielle se produit. Les impatiences, les contrariétés, les énervements, etc., nous apparaissent sous leur vrai jour. La prise de conscience de leur stupidité les fait disparaître peu à peu.

En demeurant intensément présents et vigilants, au sein de l'existence quotidienne, nous acceptons la vie mondaine. Il n'y a, en nous, aucune fuite et aucun refus de la société, de la vie familiale ou professionnelle.

Cette présence s'accompagnant d'une indépendance intérieure totale, nous ne sommes liés par aucune activité ni aucune circonstance. Ceci est la Libération.

Travaillez activement à sentir, d'instant en instant, votre présence.

Travaillez activement à sentir, d'instant en instant, que cette présence est indépendante, vis-à-vis de l'homme et du monde que vous percevez.

APPROCHE DU COMPORTEMENT

La réalisation de l'Éveil nécessite une préoccupation constante et exclusive. Toute autre recherche passionnelle, tout autre désir, tout autre but que l'Éveil constituent des obstacles à son installation permanente et doivent être écartés.

L'Éveil lui-même n'exclut aucune espèce d'activité. Vous pouvez être en Éveil dans n'importe quel type d'action. Rejeter le rugby ou la guerre comme étant incompatible avec l'Éveil, est aussi erroné que rejeter la méditation ou la prière. Dans un cas comme dans l'autre, c'est la même erreur.

Si je crois que l'Éveil est incompatible avec l'action violente, je rejeterai la guerre et le rugby. Par contre, si je dis « l'Éveil est indépendant de la méditation et de la prière, donc il faut rejeter toutes les pratiques spirituelles », je commets une bévue identique, en sens inverse. En réalité, aucun type d'action ne doit être rejeté au nom de l'Éveil, puisque l'Éveil est possible au sein de toutes les espèces d'actions.

Au plan relatif, nous devons cependant constater que, dans le silence méditatif, l'Éveil est plus facile à instaurer pour le débutant qu'au sein du fracas de la guerre, ou de l'excitation d'une compétition. Et cette constatation pragmatique justifie le fait que l'on demande au débutant d'éviter toutes les actions violentes ou passionnelles.

En cela réside d'ailleurs la valeur de toutes les techniques authentiquement spirituelles. D'une manière ou d'une autre, elles instaurent un état de calme qui favorise la prise de conscience de l'Éveil. Mais, cela est tout à fait relatif et doit être dépassé dès que l'on a quelque peu progressé, car, celui qui enfermerait son Éveil dans des moments de recueillement tomberait dans un piège hermétique.

Si aucune activité n'est à rejeter, l'exigence de l'Éveil est prescrite dans toute activité. Il faut que ce soit l'Éveil et non la finalité de l'activité qui soit recherché. Ainsi, si la pratique du rugby ou l'accomplissement du devoir militaire constituent pour moi une fin en soi, je ne puis atteindre ou maintenir mon Éveil. Pour atteindre l'Éveil, il faut que mon unique et exclusif but, tout en jouant au rugby ou bien en étant soldat, soit de demeurer pleinement éveillé.

L'issue de la guerre ou du match sportif doit être, pour moi, tout à fait secondaire. J'agis sans être attaché aux fruits positifs ou négatifs de mon action.

De même, si j'effectue une méditation ou une prière intéressée, c'est-à-dire une prière dont le but est, pour moi-même ou pour les autres, l'obtention de ceci ou cela, le chemin de l'Éveil se ferme. Pareillement, une méditation accomplie pour obtenir la délivrance, la perfection, la progression spirituelle, le paradis, m'éloigne de l'Éveil.

Le critère de l'Éveil est unique : quand je joue au rugby, quand je combats un ennemi, quand je prie ou je médite, je suis pleinement attentif. Mon unique but, mon unique ambition, est d'être pleinement attentif, en conservant une conscience intense.

Le désir de l'Éveil est un désir sans contenu. Je ne désire pas l'Éveil parce que ceci ou cela. Je désire l'Éveil pour l'Éveil. Je désire l'Éveil, car le goût de l'Éveil a germé en moi.

Désirer l'Éveil pour obtenir la connaissance transcendante, la béatitude ou la délivrance, c'est tomber dans un piège mental qui m'amènera à me concentrer sur l'idée de délivrance, de connaissance ou de béatitude.

Où se trouve cette notion de délivrance, sinon au sein de mental qui, après avoir sécrété la notion d'emprisonnement, engendre la notion contraire ?

Dans l'Éveil véritable, il n'y a ni délivrance ni emprisonnement.

Si, à l'instant même, vous vous éveillez, que se passe-t-il ? Vous prenez conscience qu'il y a un homme assis en train de lire. Vous prenez conscience de l'air, des bruits, des odeurs, de la luminosité de la pièce, des mouvements du mental, du silence intérieur, des sensations corporelles. Vous percevez tout cela, tout ce flot de phénomènes qui coule devant l'éternel vide et silence de votre présence immatérielle. Au sein de cela, où se trouve l'emprisonnement ? Il n'y a pas d'emprisonnement. Où se trouve la délivrance ? Il n'y a pas de Délivrance.

Vous êtes ce que vous avez toujours été, la Conscience éternelle, sans forme, vide de contenu, sans limite, partout présente, éternellement inactive, sans commencement ni fin, hors du temps et de l'espace, spectatrice de l'homme. Vous êtes cela, il n'y a rien à dire. Vous n'êtes pas devenu cela, à un moment ou à un autre, cela vous l'avez toujours été.

Pour parler de Délivrance, il faut avoir perdu l'Éveil. Il faut être entré dans les arabesques et les conceptions du mental. C'est en lui, en lui seulement, que se trouvent les notions de réalisation, de délivrance, d'emprisonnement, d'ignorance et de connaissance.

Lorsque vous êtes éveillé, vous voyez « cela » qui meuble l'instant, « cela » est extraordinaire et indescriptible. Vous percevez l'immuable intériorité transcendante qui englobe l'extériorité et contient la mouvance phénoménale.

Il en résulte une plénitude qui n'exclut rien et au sein de laquelle aucune formulation mentale relative à la délivrance ou à l'emprisonnement n'existe. Ce type de notion fait partie d'un vieux rêve oublié.

S'éveiller pour obtenir la béatitude est totalement erroné. L'homme souffre, on lui dit qu'en l'Éveil il y a béatitude et le voici qui s'intéresse à l'Éveil....

Toutes les fausses spiritualités sont basées sur la promesse de quelque chose à obtenir ici-bas ou dans l'au-delà.

En vérité, par l'Éveil, vous découvrez que votre présence immuable, cette présence qui est votre Conscience percevant l'instant même, se trouve au-delà des souffrances et des jouissances se manifestant au sein des phénomènes perçus.

La sérénité immuable de cette présence intemporelle contient une plénitude totalement différente des joies et des peines éprouvées par les hommes. Cette plénitude, cette sérénité, est une béatitude éternelle.

Cependant, ne croyez pas que l'Éveil exclut la souffrance. La souffrance fait partie du monde, au même titre que la jouissance, et l'Éveil n'est pas un retrait hors de ce qui existe. C'est, au contraire, la totale appréhension de ce qui est.

Dans la perception de l'Éveil, la souffrance humaine est incluse. Ainsi, l'Éveil n'est pas une fuite hors de la douleur. Découvrir la béatitude de l'Éveil ne signifie pas ne plus connaître la souffrance lorsqu'une écharde pénètre dans votre œil !

Ceux qui veulent fuir la souffrance peuvent parvenir à s'en abstraire, plus ou moins parfaitement, en cultivant l'insensibilité, l'abstraction sensorielle, ou en se concentrant fortement sur autre chose. Mais cela relève des techniques du fakirisme

et n'a rien à voir avec l'Éveil. Être éveillé, c'est être pleinement attentif à la jouissance comme à la souffrance. Et, dans cette attention totale, cesser de se trouver emprisonné en elle.

Quand le jour se lève, c'est le moment d'être attentif dans la beauté du matin.

Durant l'activité de la journée, c'est le moment d'être attentif au sein de tous nos travaux.

Quand vient la paix du soir, c'est le moment d'être attentif dans la douceur de la dissolution nocturne.

Quand arrive le sommeil, c'est le moment d'être attentif pour entrer en lui, en toute conscience, en laissant passer les fantasmagories oniriques et en plongeant dans la glorieuse vacuité du sommeil profond.

Dans la rencontre de l'être aimé, dans son agonie au cours de laquelle nous tenons sa main dans la nôtre, dans la beauté de la rencontre et dans la beauté de son départ vers la mort, c'est le moment d'être attentif.

Au sein des splendeurs de la nature et dans la grisaille des villes, c'est le moment d'être attentif, sans préférence et sans rejet.

Toute préférence et tout rejet sont une perte de l'attention totale. C'est l'entrée dans l'édifice des considérations mentales, dans les inutiles labyrinthes de la pensée.

Cependant, ne tombons pas dans le piège contraire, ne repoussons pas la pensée. Repousser la pensée, c'est faire l'erreur d'un effort mental négatif.

Lorsqu'apparaît une considération, un jugement de valeur, en notre Éveil, nous les considérons avec une lucidité objective. Nous les prenons pour ce qu'ils sont réellement. Que sont-ils ? De simples phénomènes mentaux que nous regardons apparaître puis disparaître.

Vouloir chasser un phénomène est aussi stupide que de vouloir le cultiver. Laissons passer les phénomènes psychologiques. Vouloir chasser ou vouloir cultiver les pensées, c'est oublier l'exigence de l'Éveil. L'Éveil exige que nous demeurions attentifs ; attentifs à tout ce qui se passe et à l'immuable qui demeure derrière ce qui passe. Tel doit être notre seul objectif.

L'Éveil ne cherche rien à atteindre et, parce qu'il ne cherche rien à atteindre, il n'exclut rien.

L'Éveil authentique renvoie, dos à dos, ceux qui cherchent la souffrance dans l'ascétisme et ceux qui cherchent la jouissance. L'Éveil consiste à demeurer attentif et lucide dans la jouissance comme dans la souffrance.

L'Éveil consiste à demeurer, à chaque instant, en tant que Conscience immatérielle.

L'Éveil consiste à vivre, à partir du point de vue de la Conscience ; à demeurer en tant que Conscience et à percevoir l'homme, ses pensées, ses sentiments et ses sensations, en tant que Conscience ; Conscience immatérielle non limitée au corps, Conscience indifférente.

Que l'homme évite spontanément la souffrance, qu'il se soigne quand il est malade et qu'il retire sa main d'un objet brûlant, cela fait partie de l'ordre des choses. Cela relève du fonctionnement normal du corps humain, mais n'a rien à voir avec l'Éveil. L'homme doit continuer à agir selon ses buts et ses motivations, en utilisant pour cela sa sensibilité et sa réflexion ; mais, pendant ce temps-là, ce qui importe, dans la maladie, les soins ou la guérison, c'est que nous soyons attentifs, que nous demeurions en tant que Conscience immatérielle.

L'homme préfère la guérison à la maladie : rien de plus normal. Il agit pour conserver la santé : c'est naturel. Mais que nous importe tout cela, à nous qui sommes le témoin de la maladie et de la santé ?

Vous êtes éveillé lorsque vous percevez que le devenir de l'homme vous est totalement indifférent. Il s'agit d'un simple spectacle ne vous concernant d'aucune manière. Comment le vide infini de votre Conscience pourrait-il être concerné par des phénomènes physiologiques ou psychologiques ?

Cette compréhension n'a rien à voir avec les actions physiques ou mentales de l'homme. L'homme réfléchit aux causes de la maladie, l'homme agit pour se soigner, mais, pendant que cela se produit, vous demeurez en votre transcendance immuable et indifférente.

Certains, confondant le niveau humain avec celui de leur Nature, et de leur véritable identité immatérielle, ont imposé à l'homme une conduite indifférente.

Ceci est le fruit d'une confusion du mental, confusion en laquelle le mental s'empare de l'idée d'indifférence. Alors qu'en réalité, l'indifférence de l'Éveil se situe au-delà du mental. C'est l'indifférence de la Conscience qui perçoit et qui n'est pas impliquée dans ce qu'elle perçoit. C'est l'indifférence de la Conscience pour laquelle la vie humaine n'est rien d'autre qu'un rêve éphémère traversant son éternité.

Lorsque le mental entend parler de cette indifférence, il veut la saisir et il instaure, à son niveau, l'erreur de l'indifférence ascétique. Toutes les perversions et les déformations du spirituel sont le fait du mental qui cherche à saisir ce qui demeure, pour lui, à jamais insaisissable. Dans son effort de préhension, il crée de multiples contrefaçons qui gênent la compréhension correcte de l'Éveil transcendant.

La véritable indifférence de l'Éveil n'est pas dans l'action. Elle n'est ni dans l'action qui refuse de soigner le corps, ou de lui permettre la jouissance, ni dans l'action qui soigne, ou procure de la jouissance.

La véritable indifférence de l'Éveil perçoit toute chose avec un oeil égal. Elle voit le bien-être, l'apparition de la souffrance, son maintien ou sa disparition avec un regard identique. Elle voit l'homme lutter contre la maladie, en raison d'une réaction et d'un instinct de vie qui lui est naturel. Elle le voit réussir ou échouer dans sa lutte avec une inaltérable équanimité.

Purifiez-vous par la lucidité de l'Éveil. L'homme doit agir à sa guise. Il n'y a pas de restriction pour lui. Demeurez éveillé et laissez l'homme aller librement de par le monde. Laissez-le agir à son aise, selon ses prédispositions et aspirations.

Ne vous confondez pas avec lui. Dire l'homme doit être comme ceci ou comme cela pour que l'Éveil soit, c'est toujours se confondre avec l'homme.

Rejeter l'ascétisme, ce n'est pas rejeter toute discipline. Certains tombent dans le piège du mental qui dit « il faut rejeter toute jouissance ». D'autres tombent dans le piège du mental déclarant « il faut rejeter tout effort, toute discipline et toute privation ». Tout cela est enfantin.

Laissez donc l'homme agir librement dans la lueur de l'Éveil. Il est normal que l'individu fuie la souffrance inutile, mais il est également normal qu'il s'impose certaines souffrances et certains efforts volontaires en fonction des buts qu'il veut atteindre. C'est l'homme qui pratique la discipline spirituelle et celle-ci

est excellente pour lui. L'abandon ou le maintien de la discipline spirituelle ne vous apporte rien, à vous qui êtes Conscience.

La souffrance de l'alpiniste qui conquiert un sommet, le contrôle de soi-même qui est requis pour effectuer un jeûne, l'effort de celui qui résiste à une tentation d'adultère, n'a rien d'incompatible avec l'Éveil. Tout cela se situe au niveau humain et non point à celui de l'Éveil. Ce qui importe, c'est de ne pas confondre les deux niveaux. Que l'homme continue à faire des efforts de purification, mais cessez définitivement de vous confondre avec lui !

Lorsque vous êtes éveillé, il se peut que, parmi les phénomènes perçus, une pulsion charnelle apparaisse. Que devez-vous faire ? Demeurez éveillé, c'est-à-dire attentif à votre réalité de pure Conscience. Ce phénomène qu'est un désir charnel et que vous recensez provoque, en réaction, un autre phénomène, également observé par vous-même, celui du rappel mental de la décision de fidélité conjugale. Dès lors, que devez-vous faire ? Vous contenter de demeurer en Éveil. C'est la seule et unique réponse valable.

Demeurant en Éveil, vous êtes le spectateur de la lutte entre la tentation charnelle et l'éthique de la fidélité conjugale. Ce combat qui se situe dans le monde des phénomènes ne vous concerne aucunement, car vous êtes l'éternelle Conscience spectatrice, vide de contenu et sans limites. Cependant, à cause de votre Éveil et de la lucidité qu'il contient au niveau humain, il se produit le phénomène suivant : l'homme ne se laisse pas entraîner par la tentation.

Il en est ainsi, car la clarté de l'Éveil, bien que non agissante, influence l'homme à la manière dont le soleil, sans agir au niveau formel, provoque la croissance des plantes.

Lorsque vous êtes éveillé, c'est-à-dire lorsque la présence à vous-même en tant que Conscience infinie est intense, l'homme est baigné dans une lucidité parfaite. Or, percevoir l'impulsion charnelle avec une parfaite lucidité, ce qui équivaut à la voir telle qu'elle est réellement, c'est automatiquement être capable de lui résister.

En la lucidité de l'Éveil, le charme et la puissance de séduction des tentations sont dissipés, car, lorsque la nature réelle des tentations est clairement perçue, on constate qu'il s'agit de simples phénomènes dépouillés de tout attrait. Dès lors, la volonté de l'homme n'a aucune peine à résister à cette impulsion.

Nous constatons donc que l'homme agit négativement uniquement parce qu'il n'est pas éclairé par la lueur de l'Éveil. Les pulsions négatives entraînent l'homme parce que nous nous identifions à elles et parce que nous n'avons pas une claire vision de leur nature véritable.

Si une pulsion de sexualité, de violence, d'avarice ou d'orgueil est considérée à cause de mon identification erronée comme étant « mon » désir sexuel, « mon » envie de frapper, « ma » passion pour l'argent, « mon » orgueil, il est très tentant de céder à cette impulsion. Y résister se révèle même parfois frustrant. Mais, lorsque grâce à mon attention au moment présent, en laquelle je me sens être pure Conscience immatérielle, ce genre de manifestations est perçu comme étant de simples phénomènes, phénomènes au demeurant peu ragoûtants et inopportuns, vaincre le désir qu'ils contiennent est chose facile.

Toute tentation est revêtue d'un masque séducteur qui la fait apparaître comme désirable à l'homme. C'est comme un monstre hideux qui se dissimulerait sous une belle apparence. Par la lucidité de l'Éveil, nous arrachons le masque trompeur, l'homme voit alors le désir sensuel comme une simple pulsion animale cherchant à l'entraîner et à le dominer. Dès lors, en cette claire perception, il éprouve un plaisir à maîtriser ses instincts et, ce faisant, à demeurer authentiquement humain, au lieu de se trouver ravalé au niveau d'une bête en rut.

L'unique démarche que nous ayons à faire, dans la tentation comme en toute chose, c'est de renforcer notre présence à nous-mêmes, notre sensation d'être Conscience pure. Comprenons cela définitivement : tout découle de l'instauration de l'Éveil. Si nous cherchons l'Éveil, et nous devons le chercher constamment, la transformation du comportement au niveau humain en résultera inévitablement.

Cherchons l'Éveil, et la modification purificatrice du comportement nous sera donnée par surcroît. Non point sans effort humain, car l'homme doit vaincre la tentation par la lutte spirituelle, mais parce que l'Éveil donnera à l'homme la force nécessaire.

Si mon attention s'investit dans la recherche d'un comportement vertueux, je deviendrai vertueux. Je serai à la fois vertueux et borné. Par contre, si mon attention s'investit constamment dans la lucidité attentive de l'Éveil à ma réalité de pure Conscience, proportionnellement à ma capacité d'Éveil, l'homme deviendra de plus en plus capable de pratiquer la vertu sans effort.

Vouloir être vertueux, c'est s'enfermer dans l'homme.

Chercher l'Éveil c'est, au niveau humain, constater que l'absence de vertu est désagréable et, de ce fait, finir par pratiquer spontanément à ce niveau ce que l'on appelle vertu, mais qui, en fait, n'est que la conduite normale et saine de l'homme non déformé et non perversi.

APPROCHE DE LA CONSCIENCE INTENSE

Être éveillé, c'est être pleinement attentif. Si vous donnez un but à votre attention, si vous dites « je dois être attentif à ceci ou cela », vous êtes tombé dans le piège des considérations mentales et vous vous perdez hors de l'Éveil.

Quiconque pratique l'Éveil découvre, peu à peu, le silence, le vide, l'immensité de celui qui perçoit. Si le mental s'empare de cette expérience, il dit : « ce vide, cette plénitude bienheureuse, cette immensité transcendante, c'est Dieu, c'est Brahman, c'est le Nirvana. Il faut que je me concentre sur cela et que je demeure constamment dans la contemplation de cela afin de me réaliser spirituellement ». Ce genre de réflexion mentale est fondamentalement erroné.

C'est un piège subtil dont il faut vous écarter.

En premier lieu, vous devez comprendre que si vous dites « il y a cette immensité silencieuse, je dois me concentrer sur elle », cela signifie que vous vous identifiez à l'homme. Vous étant identifié à l'homme, vous désirez vous unir à Dieu, atteindre le Nirvana ou bien vous fondre en Brahman. Cette manière de parler, qui peut être acceptable pour un débutant, est en fait, si vous êtes sérieusement engagé dans l'Éveil, totalement erronée.

Il n'y a pas la Transcendance du vide et la plénitude silencieuse d'une part et vous-même d'autre part. La pratique de l'Éveil a dû vous faire comprendre que vous êtes ce vide et ce silence. Il n'y a donc rien à obtenir, rien à réaliser, aucun chemin à parcourir. A l'instant même, celui qui perçoit ce livre, ce corps, ce lieu, cet espace, ces sons qui peuplent l'instant, celui qui perçoit tout cela, c'est Vous-Même et ce « Vous-Même » est : silence - vide - immensité.

Seuls, ceux qui font des théories ou des dogmes à ce sujet peuvent s'imaginer que l'on doit atteindre l'infini.

En une expérience immédiatement accessible à tous, il est évident que nous sommes le Spectateur silencieux, impalpable et immatériel de l'instant présent. Il faut donc que vous sentiez votre « Je » éternel, votre Être pur, afin de savoir « je suis Cela ». Je suis cette immensité indescriptible. Dès lors, on sait qu'il n'y a rien à atteindre.

Lorsque vous sentez votre immensité, vous vous pressentez vous-même, en votre Nature essentielle et transcendante.

Ayant compris cela, devez-vous considérer que le spectacle du monde constitue une terrible tentation qui risque de vous distraire de la contemplation de vous-même ?

Si vous répondez par l'affirmative, vous êtes tombé dans le piège du narcissisme métaphysique. Vous serez un Narcisse se noyant dans la contemplation obstinée, crispée et exclusive de l'océan de sa Conscience.

Croyez-vous pouvoir réaliser un travail de précision en demeurant immergé dans la contemplation des infinitudes de votre vacuité transcendante ? Croyez-vous pouvoir conduire très rapidement et sur un terrain accidenté, une moto, tout en demeurant parfaitement immergé dans la perception de l'immuable gloire du Sans-formes ? Croyez-vous pouvoir jouer avec vos enfants, d'une manière qui les amusera réellement, sans entrer dans leur jeu ?

Vous devez librement contempler l'Infini et oublier l'Infini pour vous absorber dans la perception du monde. La voie authentique est très simple, mais elle n'établit aucune distinction préférentielle entre le monde et la Transcendance.

Vous devez réaliser l'unité et l'équivalence du monde et de la Transcendance. Ne vous accrochez pas à la Transcendance, ne vous laissez pas absorber par les phénomènes. Que votre attention aille librement de l'un à l'autre.

Vouloir demeurer constamment fixé sur la Transcendance, c'est croire que vous pouvez perdre cette Connaissance. C'est absurde puisque « vous êtes Cela ».

Refuser de se laisser distraire par le monde, c'est ne pas savoir que celui-ci est un jeu au sein de votre éternité.

Le voile des apparences phénoménales n'est qu'un simple chatoiement qui surgit à l'intérieur de votre abîme, qui ne dure qu'un instant puis s'estompe, sans laisser de ride au sein de votre unique Conscience océanique.

Ce que vous êtes, au niveau transcendant, ne peut être perdu. Lorsque vous connaissez véritablement l'Éveil, vous savez qu'une simple direction de l'attention vous fera retrouver les extases du Sans-limites, chaque fois que vous le désirez. Dès lors, le monde n'est plus une prison, c'est un parc au sein duquel vous vous promenez librement.

Dans l'activité la plus absorbante, demandant une concentration de la totalité de votre attention, comme dans la contemplation la plus profonde, au sein de laquelle le corps et le monde sont oubliés tandis que le mental est totalement silencieux, dans l'un comme dans l'autre de ces deux extrêmes, vous conservez le même dénominateur commun, c'est l'intensité de la Conscience ; intensité en laquelle la Conscience a conscience d'elle-même ; intensité en laquelle la Conscience se sent exister en tant que Conscience.

La totalité de l'enseignement se résume donc par cette phrase « en toute circonstance, soyez attentif et, dans cette attention, ayez la sensation d'être la Conscience qui perçoit ». Dès que vous aurez compris cette injonction apparemment simple, d'une manière exhaustive et dès que vous aurez, sérieusement, entrepris sa mise en pratique, vous n'aurez plus besoin d'aucune espèce de livre ou d'enseignement.

La nécessité de l'enseignement réside dans le fait qu'il est nécessaire de convaincre le débutant que tout réside en cette unique pratique. Ce n'est pas toujours facile, car le mental adore les choses compliquées. Toutes les fausses spiritualités prescrivent des pratiques qui deviennent de plus en plus complexes. Plus la pratique est complexe, plus le mental se trouve nourri et renforcé en elle. A contrario, les vraies spiritualités vont du complexe au simple et, plus leurs pratiques sont élevées, plus elles deviennent simples.

Analysez la complexité des pratiques et théories occultistes, théosophiques, cosmogoniques, etc., et vous comprendrez aisément que cela constitue une riche nourriture pour le mental. Seule, une méthode excessivement simple et extrêmement dépouillée peut aboutir au dépassement du mental. Dans le précepte « soyez attentif à la Conscience qui perçoit », le mental ne trouve aucune nourriture. C'est une pratique qui dévoile les imperfections et les limites du mental au lieu de l'enrichir. C'est une pratique qui révèle, peu à peu, l'arrière-plan de silence qui subsiste immuablement derrière tous les mouvements du mental.

Comprenez qu'indépendamment de leur valeur ou de leur caractère erroné, tous les discours sur la cosmologie, la fin du monde, les mondes hyper physiques, les êtres psychiques, les extra-terrestres, la constitution occulte de l'homme, les cycles cosmiques, les anciennes civilisations, les facultés parapsychologiques, la vie post-mortem, les rites, le symbolisme, l'astrologie, les sciences divinatoires, les contenus de l'inconscient, constituent, pour le mental, des aliments.

Lorsque vous savez que la Réalisation spirituelle nécessite le dépassement du mental, il est clair pour vous que tous ces discours ne sont rien d'autre que de la fausse spiritualité. Si vous leur prêtez attention, ils vous entraînent dans des études, des analyses et des pratiques interminables. Il faut redouter cette étude interminable, car elle vous éloigne radicalement du Sentier qui est celui du dépouillement mental.

Il est cependant permis de parler de ce genre de choses afin d'apaiser l'intellect humain, en répondant à certaines interrogations que l'homme se pose. Mais tout enseignement spirituel qui fait de ce genre d'études l'essentiel de son contenu est un enseignement qui s'est fourvoyé dans les pièges du mental.

Bien éloigné de toutes ces spéculations, notions, connaissances, théories, ou pratiques inutiles se situe le chemin de l'attention à la Conscience qui perçoit. Dans l'attention à la Conscience toute espèce d'activité prend une résonance nouvelle qui peut apparaître au début étrange et fantastique. Aller acheter de la nourriture avec une parfaite attention à la présence de la Conscience – rentrer chez soi – faire la cuisine – parler avec un collègue de travail – exécuter un travail – tout cela ne demande aucune connaissance particulière. C'est cependant le chemin de la Liberté et de la Réalisation.

Lorsque je suis très attentif à la Conscience elle-même, la pensée qui apparaît au sein de la Conscience n'est qu'un phénomène secondaire. Ce chemin est une école de simplicité et d'humilité au niveau humain. Je découvre qu'il n'y a pas d'actes importants, pas de circonstances spirituellement importantes. Tout est important. Ce qui compte, c'est le degré d'attention tranquille à la Conscience elle-même que j'apporte en toute chose. Plus mon attention à la Conscience s'investit sans crispation dans le moment présent, plus celui-ci est intense et profond.

A toute chose, il me faut apporter un supplément d'attention. Étant attentif au sens courant du terme, je constate que je puis être plus attentif et, dans ce supplément d'attention que j'apporte à l'instant présent, instant au sein duquel l'homme est actif ou non actif, dans ce supplément d'attention réside le surgissement de l'Éveil à l'immensité de notre Conscience.

Je suis en train d'attendre le bus. En faisant cela, je suis attentif, me direz-vous, car, effectivement, il me faut guetter l'apparition du véhicule afin d'avoir le temps de lui faire le signe nécessaire pour qu'il s'arrête tandis que, parallèlement à cette attente, observant les gens, je pense à ceci ou cela... Nul ne saurait nier qu'une certaine forme d'attention est requise. Mais le degré de cette attention est faible. Ayant compris cela et me rappelant la possibilité d'une attention plus intense, quoique non crispée, voici que je renforce la qualité de mon attention. Je deviens plus attentif... Aussitôt, le vécu de l'instant se modifie... Je cesse d'être un homme

qui attend le bus, et je deviens une Présence immatérielle et indéfinissable qui perçoit un homme attendre le bus. Les pensées de l'homme, ses attitudes, ses éventuelles impatiences, curiosités, soucis, observations, réflexions, etc., m'apparaissent comme faisant partie de l'instant, au même titre que les voitures qui passent et que le pépiement des oiseaux dans les quelques arbres conservés dans la rue à titre de décoration. Cet homme n'est, pour moi, qu'une perception. Il y a désidentification implicite de cet instrument de perception grâce auquel je vois le bus arriver, respire les odeurs d'essence et écoute les oiseaux. Cette désidentification est implicite, car il s'agit d'une évidence qui n'a rien à voir avec le fait de cultiver, au niveau mental, la pensée de la désidentification.

La Délivrance authentique, c'est la Délivrance de l'identification, car c'est seulement à l'intérieur de l'identification à l'homme qu'existe la sensation d'emprisonnement dans l'homme, le monde et le temps. L'Éveil contient donc une Délivrance implicite qui n'a rien à voir avec la production de pensées concernant la Délivrance.

Ma lucidité attentive engendre une modification dans le comportement de cet homme que je perçois et à partir duquel je perçois le monde dans lequel il évolue. L'homme, éclairé par l'intensité de ma Conscience, constate que son impatience est ridicule. Il se calme et cesse d'aller et venir d'une manière, à vrai dire, absurde. Tandis qu'il monte dans le véhicule, les jugements qu'il émet sur l'apparence physique des passagers sont perçus. Cette perception qui possède la clarté et l'intensité de l'Éveil à la présence de notre Conscience fait apparaître le manque de charité, la mesquinerie et les préjugés.

Il en résulte une prise de conscience au niveau humain, prise de conscience à cause de laquelle l'homme, au sein de ce type de pensées qui lui sont pourtant familières, cesse de se sentir à l'aise. Dès la première expérience, on pressent déjà qu'il suffit que ce genre de prise de conscience se reproduise souvent pour que les schémas de l'attitude mentale vis-à-vis d'autrui subissent de profondes transformations. Tandis que l'homme s'assoit et que le véhicule démarre, je sens mon immobilité éternelle. Seules les formes bougent et se déplacent. Ce que je suis, l'immensité informelle de la Conscience, l'immensité informelle de ma Présence immatérielle et impalpable, qui n'est pas liée au corps, demeure immuablement, en une béatitude intemporelle que la vie, la mort et les vicissitudes de l'homme n'atteignent pas.

Voici en quoi consiste le chemin de l'attention à notre propre Conscience, avec le dépouillement et la connaissance qui en résulte.

Quiconque chemine sur ce Sentier comprend clairement le piège d'une vie excessivement contemplative. Les méthodes de contemplation ont pour inestimable avantage de nous aider dans le silence, la solitude et l'immobilité, à découvrir l'immuabilité bienheureuse de notre vacuité consciente. Tel est du moins l'aboutissement des méthodes de contemplation authentiquement spirituelles qui ne se fourvoient pas dans le développement ou l'approfondissement de tel ou tel aspect du psychisme.

À partir de cet acquis positif, le piège surgit sous deux aspects. Le premier consiste à créer un hiatus entre la vie active et la vie contemplative. Ceux qui tombent dans ce piège parviennent à un Éveil qui dépend de leur intériorisation contemplative. Dans l'immobilité, le silence, la solitude et l'inattention au monde, leur attention à leur propre Conscience devient intense, ainsi que la sensation de leur propre liberté et infinitude. Plus le monde, le corps et le mental sont oubliés, plus les contemplatifs perçoivent avec intensité leur Réalité intemporelle. Cette perception constitue un immense progrès spirituel, mais le piège réside dans son caractère exclusif.

A cause de ce caractère exclusif, pour nombre d'aspirants qui ne connaissent l'Éveil que dans le cadre d'une intériorisation contemplative, la vie mondaine devient une gêne. Ils conçoivent la Réalisation spirituelle comme devant nécessairement s'accompagner d'un retrait hors du monde. Ils deviennent incapables de réaliser la pérennité de leur existence transcendante qui demeure inaffectée par les activités et les perceptions de l'homme. Le caractère ludique de la mouvance phénoménale ne leur apparaît pas. La vie humaine, par son côté accapareur, constitue, pour eux, un obstacle oblitérant la bienheureuse perception de leur éternité, obstacle qu'ils supportent avec déplaisir. C'est une Réalisation spirituelle incomplète.

Pour éviter ce piège, il faut, dès le départ, attacher une aussi grande importance à la pratique de l'Éveil au sein des activités coutumières qu'au sein des moments de recueillement contemplatif.

Constatant l'importance de ce piège, certains maîtres ont proscrit la pratique de l'immobilité contemplative. Un tel rejet est extrémiste. C'est l'inverse de l'erreur consistant à ne chercher l'Éveil qu'au sein de l'immobilité silencieuse. La pratique quotidienne de certains moments consacrés à l'immobilité et l'oubli du monde ainsi que de l'homme constituent une aide précieuse sur le chemin de la

découverte de notre Nature véritable. Ce qu'il faut simplement, c'est éviter d'enfermer la pratique de l'Éveil à ces moments d'isolement.

Le deuxième piège concerne la pratique de l'Éveil au sein de l'activité. L'aspirant qui trébuché sur cette difficulté sait, intellectuellement ou par expérience, que sa Nature véritable est une éternité de silence et de vide ; un vide sans limites, plein de sa propre Présence; un vide constituant sa Réalité authentique. Sachant cela, il cherche, au sein de ses activités, à concentrer son esprit et à s'immerger dans le silence et le vide de la transcendance.

Ce genre de pratique peut produire des résultats satisfaisants lorsque l'activité est, naturellement, peu absorbante. Je puis me promener, manger ou m'habiller sans y prêter grande attention et en demeurant presque totalement immergé dans l'infinitude du vide intérieur. Cela revient, en quelque sorte, à agir d'une manière mécanique et quasi somnambulique. Une telle pratique de l'immersion dans la Transcendance au sein de l'action n'est pas à proscrire systématiquement, mais elle ne peut s'envisager que pour des activités secondaires. Elle demeure incompatible avec les activités nécessitant une concentration de l'esprit sur leur accomplissement.

Cette manière de faire est un piège, car elle constitue une fausse solution vis-à-vis de la nécessaire intégration de l'Éveil dans la vie active. Accomplir, dans un état de quasi-inconscience, un certain nombre d'activités banales ne fera qu'accroître le problème, des activités requérant notre attention. Notre vie se trouvera partagée entre, d'une part l'immersion dans la Transcendance au sein de l'immobilité et d'activités peu absorbantes et, d'autre part, les activités absorbantes.

Ce dilemme est sans issue, car, immerger volontairement et maintenir notre attention dans la Transcendance pendant que l'on agit, ce sera toujours agir d'une manière distraite et quasi somnambulique. Cela ne pourra jamais devenir la pratique constante d'un homme plongé dans la vie mondaine et professionnelle où un grand nombre d'activités nécessitent une attention soutenue pour être accomplies correctement.

Lorsqu'on se heurte à ce dilemme, il faut se rappeler que « celui qui veut saisir le Principe s'en éloigne ».

Ce n'est pas en vous concentrant sur la Transcendance que vous trouverez l'immuable au sein de l'activité. C'est en vous concentrant sur votre activité que

vous percevrez l'immuable clarté du vide de votre Conscience, au sein de laquelle vos activités sont accomplies.

Votre attention doit se fixer sur l'activité accomplie. Il ne doit pas y avoir de recherche d'immersion volontaire dans les profondeurs de la Conscience. Ce qu'il doit y avoir, c'est parallèlement à la concentration de l'attention sur l'activité accomplie, la sensation que cette activité se déroule au sein de votre Conscience qui englobe la totalité du perçu extérieur et intérieur de l'homme.

En étant pleinement attentif à l'activité, vous découvrirez ce qui demeure, en vous, inactif au sein de l'activité. Vous découvrirez Cela qui contemple l'activité. Dans le plein, le vide réapparaît, de même qu'au sein du vide surgit le plein, car la perception du monde est posée sur le vide de la Conscience qui perçoit et dans le vide sans fond de la pure Conscience, apparaît la perception du monde.

Il n'est pas question, ici, de paradoxe philosophique, mais de constatation pratique. Accomplissez vos travaux en leur apportant le supplément d'attention nécessaire ; c'est-à-dire, en devenant encore plus attentif à leur accomplissement et vous ferez l'expérience du silence dans le bruit, de l'immobilité dans le mouvement.

En apportant un supplément d'attention, la sensation de la Conscience qui perçoit deviendra claire en vous et, lorsqu'on demeure dans la sensation de la Conscience infinie qui perçoit toute chose, on est libre.

Ceci est l'Etat Naturel, il n'y a pas volonté de s'immerger ou de se concentrer sur cette Conscience infinie. La Conscience infinie est l'ambiance, ou l'espace, à l'intérieur duquel nous nous concentrons sur l'activité accomplie.

Si vous essayez de vous accrocher, par un effort volontaire, à la perception du vide de la Transcendance, en vous concentrant sur lui, tout en essayant d'accomplir une tâche absorbante, vous effectuerez une démarche contradictoire et vous ne parviendrez à aucun résultat durable ; la Transcendance vous échappera ou bien vous perdrez le contrôle de votre activité.

Par contre, si en effectuant un travail manuel ou intellectuel, vous polarisez la totalité de votre attention sur votre travail, afin d'atteindre une concentration parfaite, un silence s'établit en vous. Non point le silence de l'abstraction vis-à-vis du monde, mais le silence de celui qui est entièrement présent à ce qu'il fait. Dans ce silence dépourvu des mouvements parasites ou divergents du mental, dans ce

silence, la révélation du vide et d'une immuabilité englobante de la Conscience qui perçoit l'instant présent, réapparaît mystérieusement.

C'est donc en tournant, apparemment, le dos à la Transcendance et en devenant pleinement attentif aux phénomènes qui meublent l'instant présent que l'arrière-plan englobant, immuable et transcendant de la Conscience qui perçoit se profile clairement dans votre expérience.

La pratique sera donc double : dans vos moments de recueillement quotidien, vous vous détournez du monde et vous immergez votre attention dans l'informulable, ineffable et incommensurable présence de votre Conscience. Dans vos activités, vous allez vers le monde et vous absorberez entièrement votre attention dans l'instant présent afin que la sensation de la Conscience qui perçoit l'instant présent soit claire en vous.

Connaître la Transcendance sans concentrer son attention sur les activités accomplies, c'est se condamner à oublier sans cesse la Transcendance. Par contre, lorsque vous êtes totalement présent à ce que vous faites, la qualité de votre attention vous ramène sans cesse dans la sensation de votre Conscience qui perçoit l'instant présent, l'englobe et le transcende.

L'expérience confirme donc pleinement l'affirmation selon laquelle « plus on veut saisir la Transcendance, plus sa réalisation nous fuit ».

Connaissez la Transcendance dans des moments de recueillement contemplatif, immergez-vous librement en elle en oubliant le monde ; mais, chaque fois que l'activité ou la circonstance exige votre attention, ne cherchez pas à vous accrocher à la plénitude du vide, à demeurer immergé ou concentré dans la Transcendance, entrez totalement dans la mouvance du plein et, en lui, retrouvez-le sans forme. Car, en vérité, toute forme est perçue à l'intérieur du vide de votre Conscience. Devenez donc conscient de l'espace à l'intérieur duquel vous percevez le monde et l'homme.

Tout ceci, en définitive, consiste à vous dire : « dans la contemplation comme dans l'action, soyez attentif à la Conscience ».

Il y a une attention contemplative qui nous retire hors de la perception du monde. Il y a une attention active qui nous absorbe dans le déroulement des phénomènes. Dans un cas comme dans l'autre, lorsque l'attention est intense, la

Conscience est intense. Et, lorsque la Conscience est intense, elle a la sensation et la connaissance, implicite ou explicite, de son infinitude et de sa transcendance.

La conscience réduite, c'est l'ignorance et le sommeil spirituel. La Conscience intense, c'est la connaissance et c'est l'Éveil parfait.

En pratiquant ce que nous venons de dire, vous vous rapprocherez du but, mais vous ne l'atteindrez pas.

Pourquoi ?

Parce que, s'il est nécessaire de réaliser l'erreur de se concentrer sur la Transcendance au sein de l'activité, le fait de prêter attention à vous-même, en tant que Conscience ou bien de prêter attention à l'activité accomplie, vous place encore au niveau de l'attention, d'une attention qui peut se renforcer ou décliner et qui peut être orientée dans une direction ou une autre.

Or, votre Réalité ultime se trouve au-delà de l'attention et de l'inattention ; au-delà de l'attention contemplative et de l'attention active ; au-delà de la Connaissance et de l'ignorance.

APPROCHE DE LA VIGILANCE

La distinction entre la vigilance et la concentration est de la plus haute importance. Lorsqu'une telle distinction n'est pas faite au sein de la pratique quotidienne, le Sentier risque d'être irrémédiablement fermé.

Vouloir constamment se concentrer sur la Transcendance deviendrait rapidement un acte artificiel, terne, sans goût. Cela engendrerait une lutte épuisante. Sans cesse, votre attention serait attirée par les choses du monde et, sans cesse, il faudrait la retirer des choses sensibles pour la fixer sur la Transcendance. Une telle discipline serait vécue comme une contrainte terrible et desséchante, comme une mortification et une souffrance humaine.

Une telle concentration constitue, en fait, un rejet du monde radical. Il y a là une attitude de fuite. Le monde devient un lieu de ténèbres dont on cherche désespérément à s'évader. Une telle démarche tourne le dos à une totale acceptation de ce qui EST.

Nous avons dit qu'il fallait être attentif aux agissements de l'homme, qu'il fallait être présent à soi-même et que, dans cette attention, l'arrière-plan de la Conscience témoin qui perçoit l'homme et le monde, se dégagera. Cependant, si vous croyez que cette attention est une concentration, vous ne découvrirez pas la Conscience témoin.

Celui qui voudrait utiliser la concentration sur l'homme et le monde extérieur, pour instaurer l'Éveil dans sa vie quotidienne, serait obligé de faire un effort constant. De plus, cet effort constant serait sans cesse contrarié par les phénomènes et les circonstances. Étant concentré sur le corps physique, il serait distrait par le surgissement d'une pensée. Étant concentré sur les pensées, il serait distrait par l'apparition d'une sensation corporelle. Étant concentré sur l'homme dans son ensemble, le monde le distrairait. Étant concentré sur un élément du monde extérieur, un autre élément du monde, ou bien l'homme lui-même, le gênerait.

Nous arrivons donc à la conclusion suivante : l'Éveil ne résulte ni d'une concentration sur la Transcendance, ni d'une concentration sur le monde extérieur, ni d'une concentration sur le corps ou le mental de l'homme.

Il en va ainsi, car l'Éveil ne résulte pas d'une concentration, mais d'un état de vigilance.

La distinction entre la concentration et la vigilance est la suivante : dans la concentration, l'attention est rassemblée sur un point précis à l'exclusion des autres types de perceptions. Par contre, la vigilance est une attention ouverte, dans laquelle vous êtes le spectateur de toutes les catégories de perceptions internes ou externes.

Dans la concentration, une dualité entre vous et l'objet de votre concentration est entretenue. Il y a l'objet sur lequel vous vous concentrez et que vous ressentez comme autre que vous. Par ailleurs, il y a vous-même qui vous intéressez avec une attention soutenue et exclusive à cet objet. Dans ce processus, l'ego demeure et c'est lui qui effectue l'effort de concentration.

Dans la vigilance, il n'y a pas de dualité. Or, c'est précisément sur la notion de dualité, séparant et isolant le moi individuel du reste, que se fonde l'ego. Dans la vigilance, il y a des phénomènes psychologiques et sensoriels qui sont perçus et il y a la Conscience qui est attentive vis-à-vis de tous les phénomènes, sans discrimination. Entre la Conscience qui perçoit et les phénomènes, il n'y a rien. Il n'y a aucun processus mental cherchant à saisir tel type de phénomènes et à fuir tel autre type de phénomènes

Cette absence de saisie ou de fuite est précisément la disparition de l'ego.

Dans la concentration, il y a implicitement un désir de possession, une convoitise, une tentative de saisie vis-à-vis de l'objet de la concentration.

Au contraire, la vigilance est une attitude non possessive. C'est une attitude qui ne convoite ou ne redoute rien. En elle, il y a acceptation de ce qui EST.

Lorsque vous êtes vigilant vis-à-vis du perçu interne ou externe, vous devenez tout naturellement la Conscience témoin et vous cessez d'être impliqué dans le perçu.

Lorsque vous demeurez vigilant, simplement vigilant, sans concentration sur quoi que ce soit et sans rejet d'un type quelconque de perceptions sensorielles ou psychologiques, vous demeurez alors attentif, en acceptant tout ce qui est perçu, sans vous accrocher à ceci ou cela et sans refuser ceci ou cela.

Les expériences vécues par l'homme ne laissent pas de trace intérieure. C'est la fin du karma.

C'est la fin de l'incessant conditionnement exercé sur l'homme par la vie quotidienne.

Il en est ainsi, car ce qui crée notre destin, ou notre karma futur, ce qui s'imprime dans le psychisme, le conditionne et conditionne l'avenir, ce sont les constantes appréciations et refus de l'ego.

Dans la concentration, une impression s'inscrit profondément dans le psychisme. Plus la concentration est intense, plus cette marque est profonde. La concentration est un moyen pour conditionner volontairement le psychisme.

Dans cette démarche, l'ego ne disparaît pas. Il reste puissant, c'est lui qui fait l'effort de concentration et qui s'intéresse intensément à l'objet de la concentration.

La concentration fait donc partie des recueils qui ont pour but de modeler le psychisme. C'est une bonne chose dans la mesure où l'objet de concentration est spirituel.

Si la concentration spirituelle et la vigilance sont complémentaires, il nous faut constater à quel point la démarche de ceux qui cultivent ce que l'on appelle la pensée positive, ou la pensée créatrice est différente de ce que nous proposons. La pensée positive qui a pour but de modifier le destin dans le sens de nos désirs consiste à se concentrer sur la représentation de ce que l'on souhaite voir se réaliser. Ce type de concentration qui fait appel à la puissance créatrice de la pensée est tout à fait passionnelle. On cherche à obtenir une bonne santé, la réussite sociale, etc. Il en résulte un renforcement de l'ego. La pensée est sans cesse concentrée, tendue, vers la concrétisation de nos souhaits, la négation de nos craintes.

Dans la vigilance, on retire le voile passionnel. Il n'y a plus de désir, plus de préférence.

La conscience de l'homme vigilant est un espace vierge sur lequel défilent des phénomènes et en lequel rien ne s'incruste.

Une liberté intérieure totale vis-à-vis des phénomènes est obtenue.

Un aspect fondamental de la vigilance réside dans la notion de détente. Vous ne pouvez pas être vigilant si vous n'êtes pas totalement détendu.

Dans la vigilance, vous ne vous projetez plus sur les objets de perception. De ce fait, vous cessez de vous contracter physiquement, émotionnellement ou mentalement.

L'existence humaine est sans cesse traversée par de multiples tensions, car lorsqu'il y a désir une tension est dirigée vers son objet.

Il y a également les tensions qui résistent à ceci ou cela lorsqu'il y a un refus.

Comprenez clairement que, dans la vigilance, toute tension disparaît. Vous acceptez ce qui EST, d'instant en instant, en conservant une attention lucide et détachée vis-à-vis de toutes les catégories de perceptions.

La tension physique, c'est la tension qui est la plus aisément perceptible et contrôlable. De plus, en raison de l'interdépendance entre le corps et le psychisme, toute tension mentale ou émotionnelle se répercute dans le corps. Voici pourquoi vous devez prêter une grande attention à cette forme de tension afin de progresser sur le chemin de la vigilance.

A de fréquentes reprises quotidiennes, prenez conscience de votre corps. Passez en revue ses différentes parties et regardez s'il n'y a pas de tensions inutiles. Des tensions qui ne sont pas nécessaires pour l'accomplissement de votre activité. Le visage, les épaules, les bras, les mains, le ventre, les fesses, les autres parties du corps, sont-ils inutilement crispés ? Si la réponse est affirmative, décontractez-les.

Constatez la relation qu'il y a entre la vigilance intérieure et la décontraction du corps. Toute attitude de vigilance engendre une détente au niveau du corps et toute détente corporelle favorise l'accomplissement de la vigilance.

Apprendre à vivre avec vigilance, c'est apprendre à vivre d'une manière physiquement décontractée. Observez les multiples contractions et crispations inutiles à l'accomplissement d'une activité musculaire normale et saine en vous rappelant que s'il y a tension interne ou externe, l'ego est présent.

L'ego s'agrippe aux phénomènes plaisants, repousse les phénomènes déplaisants et cela crée sans cesse des tensions.

Lorsque tout est accepté dans une sereine vigilance, il y a détente ; une détente profonde et totale vécue comme un contentement parfait au sein de l'existence.

Par la vigilance, se libérer des tensions mentales, émotionnelles et physiques, c'est connaître une forme spéciale de bonheur.

Dans la vigilance et la détente :

« Vous êtes vraiment bien dans votre peau ».

« Chaque jour est un bon jour ».

« Chaque instant est une perle précieuse ».

Sachez-le, si votre vie est crispée, angoissée, grise, terne, morose, vous ne connaissez pas l'Éveil, vous ne connaissez pas la vigilance, vous ne connaissez pas la détente.

La joie et la détente sont des signes et des conséquences fondamentales de l'Éveil. Lorsqu'elles font défaut, la pratique est erronée.

C'est seulement au sein de la vigilance et de la détente que la vie humaine devient un jeu. Rien n'est vraiment sérieux lorsqu'on est parfaitement détendu.

Dans la vigilance, ce qu'il est convenu d'appeler les vicissitudes de la vie humaine s'intègre dans une vision du monde qui demeure ludique.

Pour atteindre la perfection dans l'accomplissement de nos activités, il faut allier la détente et la vigilance. Toute crispation physique ou mentale est une erreur.

Travaillez dans la détente et la vigilance.

Vivez dans la détente et la vigilance.

Comprenez que toute tension et toute crispation vous lient à la chose accomplie et limite vos capacités.

La conscience du profane est sans cesse absorbée par ce qu'il perçoit. Constamment, il disparaît dans ces perceptions. Au sein de cet oubli de soi-même, les phénomènes d'attraction et de répulsion qui engendrent des tensions règnent en maître.

Par sa vigilance l'adepte passe au-delà des contraires. Non point parce qu'il abolit les contraires, mais parce qu'il observe avec vigilance les phénomènes d'attraction et de répulsion qui peuvent se produire en l'homme.

La concentration enferme notre attention dans ce que l'on perçoit et c'est pourquoi, en dehors des petites concentrations nécessaires à l'accomplissement des tâches quotidiennes, la recherche d'une concentration parfaite n'est acceptable, durant des moments de recueillement, que sur des thèmes spirituels.

Dans la vie active, seule, la vigilance qui est une attention ouverte et non sélective nous place dans la position du Témoin par rapport à ce qui est perçu.

S'il y a concentration, c'est l'ego qui fait l'effort de concentration. Par contre, la vigilance nous conduit directement à l'état sans ego.

En demeurant vigilant vis-à-vis des êtres et des choses, vous devenez intensément conscient de ce que vous percevez.

Vous êtes la pure Conscience qui perçoit.

L'ego s'efface.

Il n'y a personne pour juger ce qui est perçu, pour se sentir distinct et séparé de lui, pour vouloir s'en emparer.

C'est un état d'Union et de Non-Dualité avec le perçu.

Dans cet état qui est parfaite compréhension et parfaite acceptation, il y a Amour.

Par la vigilance, vous devenez le Témoin du monde extérieur et du monde intérieur. Vous ne privilégiez aucune direction de l'attention. Vous ne cherchez pas à être plus particulièrement conscient du monde extérieur ou plus particulièrement conscient du monde intérieur.

Devenez centré en vous-même, dans une immobilité immatérielle et attentive. Cette immobilité est celle de la Conscience qui perçoit.

Devant cette Conscience défilent les perceptions psychologiques qui constituent le monde intérieur et les perceptions sensorielles qui constituent le monde extérieur.

En observant ainsi les deux mondes, l'intérieur et l'extérieur, vous percevez clairement leur interrelation. Vous voyez l'influence de l'extérieur sur l'intérieur. Vous constatez la manière dont l'intériorité colore et interprète l'extériorité.

Pour vous, le Témoin vigilant, extériorité et intériorité, finit par faire partie du même tissu de perceptions. C'est la trame phénoménale que vous contemplez sereinement.

Toute concentration est un rétrécissement du champ de l'attention. Dans la vigilance, vous devez, au contraire, être ouvert aussi largement que possible à toutes les espèces de perceptions sensorielles ou psychologiques qui peuvent jaillir.

Vous demeurez attentif, sans choix, sans censure, sans préférence vis-à-vis de ce qui surgit.

Vous conservez, à tout instant, une vue d'ensemble de la situation existentielle.

L'homme doit continuer à établir des choix, faire des projets, mais, dans votre vigilance, vous êtes le Témoin impartial des choix et des projets.

Vous regardez constamment l'homme vivre et vous regarder le monde au sein duquel évolue cet homme.

Tout effort se situe dans la trame des phénomènes. Tout effort engendre une série de causes à effets. Tout effort s'intègre dans le fleuve mouvant du devenir.

C'est pourquoi aucun effort, de quelque nature qu'il soit, ne peut vous faire sortir du monde des phénomènes et vous libérer de la prison temporelle.

Il est donc fondamental que vous compreniez que la vigilance est un non-effort.

Le seul effort que vous ayez à faire est celui de vous rappeler, au sein de toute activité, la nécessité de la vigilance.

Quant à la vigilance elle-même, elle s'instaure par un non-effort, un non-faire, un non-désir, une cessation de l'implication dans le perçu, la fin d'un mouvement d'adhésion au vécu, la fin d'un rejet ou d'une fuite, l'instauration d'une passivité intérieure attentive.

Dans la vigilance, nous laissons notre Esprit dans son Etat Naturel. Nous cessons de l'investir dans les objets de perception.

Lorsque l'Esprit demeure dans son Etat Naturel, il s'installe dans la position du Témoin. Cette attitude, lorsqu'elle vous sera devenue habituelle, vous apparaîtra comme la plus simple de toutes. C'est l'esprit du profane qui est compliqué, l'esprit du sage est la simplicité même.

La vigilance aboutit à demeurer enraciné en soi-même, dans le vide et le silence de notre Conscience et, à partir de là, à rester éveillé, ouvert à tout ce qui EST, à percevoir sans refuser, sans déformer, sans choisir, sans s'accrocher à ceci ou à cela.

Par la vigilance, lorsqu'elle est constante, parfaite et profonde, vous réalisez l'état suprême de la Délivrance de toutes les conditions d'existence. Vous devenez un être libéré en cette vie. Il n'y a rien à rechercher au-delà de cet état.

Dans la vigilance, vous êtes attentif vis-à-vis du monde et vis-à-vis de l'homme, mais votre attention, au lieu de vous perdre et de vous absorber dans ce que vous percevez, vous ramène sans cesse vers le centre de vous-même, vers le silence de la Conscience qui perçoit.

Dans la vigilance, nous acceptons les choses telles qu'elles sont. Aucun élément de la réalité perçue ne nous dérange. Nous laissons le perçu être là, à sa place. Nous acceptons les phénomènes, nous les laissons se manifester sans résistance. Nous ne voulons rien et nous ne refusons rien. La paix la plus haute en résulte.

L'identification à l'homme est la conséquence du fait d'être complètement absorbé par l'expérience du vécu et de l'absence de conscience de Soi. C'est dans le « connais-toi toi-même » que se trouve la Réalisation spirituelle, car celui qui se connaît lui-même, et qui maintient cette connaissance au sein de toutes les activités n'est plus emporté par le vécu. Il demeure un spectateur attentif et détaché, centré en lui-même.

La désidentification peut être, au début du chemin, le fruit d'un effort, le fruit d'un raisonnement analytique. Un tel processus peut être nécessaire pour arriver à se sentir être le Témoin. Mais, dès que l'on progresse, l'effort de désidentification doit disparaître, au profit d'une désidentification spontanée et implicite, qui n'est pas la résultante d'un effort, mais la conséquence spontanée de la vigilance.

Sachez-le, lorsque vous êtes en état de vigilance, vous êtes automatiquement désidentifié, sans avoir rien fait pour cela, sans raisonnement particulier, sans démarche intellectuelle.

Dans la vigilance, vous constatez votre désidentification vis-à-vis de l'homme que vous percevez. C'est une évidence vécue.

Lorsque vous avez compris d'expérience ce qu'est la vigilance, lorsque celle-ci s'installe dans votre vie, il n'y a plus rien d'autre à faire, il n'y a plus rien d'autre à chercher. La seule chose qui compte et qui est l'unique chose nécessaire, c'est de continuer à devenir de plus en plus fréquemment et profondément vigilant.

Tous les efforts spirituels doivent être abandonnés. Il s'agit de demeurer constamment dans l'état de non-effort attentif qui est le propre de la vigilance.

A ce stade, vous pouvez vous heurter à une résistance de l'ego. L'ego s'est nourri de la spiritualité, comme il se nourrit de toute chose et il veut continuer à faire des efforts spirituels. Il veut lire d'autres livres sur la spiritualité, pratiquer des techniques et des disciplines, faire ceci ou cela. Or, en vérité, quand on sait ce qu'est la vigilance, il n'y a plus d'effort à faire, plus de livre à lire, plus de technique ou de discipline spirituelle de nécessaires. La seule chose qui est requise, c'est le constant rappel de l'exigence de la vigilance. Mais, cela ne plaît pas à l'ego, car il se nourrit des efforts et la vigilance est un non-effort. Ainsi, vous constatez que l'ego veut continuer à cultiver une fausse spiritualité faite d'efforts, car il redoute le non-effort de la vigilance qui lui est étranger.

L'ego doit lâcher prise. L'ego est plein de désirs et, à ce sujet, les désirs spirituels ne sont pas moins asservissants que les autres. L'ego veut obtenir ceci et éviter cela. L'ego veut s'efforcer d'atteindre. L'ego veut se réaliser spirituellement. Tout ceci doit s'écrouler.

Tandis que la vigilance est une totale acceptation de ce qui existe au moment présent, la fausse spiritualité est taradée par l'obscur désir d'atteindre un « ailleurs ».

Par la vigilance, vous devez cesser d'être dans une attitude de fuite et adopter une attitude d'acceptation. Or, la totale acceptation de ce qui existe, c'est la fin des désirs erronés de l'ego.

Par la vigilance, prenez l'habitude de laisser l'homme accomplir l'action nécessaire, sans effort intérieur, sans crispation inutile. Laissez-le accomplir l'action comme une réponse spontanée, d'instant en instant, aux situations de l'existence. Laissez-le agir sous la lumière de votre prise de conscience, tandis qu'à l'intérieur vous demeurez dans la paix et le silence, en ressentant d'une manière profonde que seul l'homme agit, tandis que vous, la Conscience spectatrice, vous demeurez non-agissant.

L'homme doit continuer d'agir d'une manière aussi efficace que possible, en se laissant guider par sa conscience morale. L'homme doit continuer à faire des projets et à agir dans le but d'accomplir ces projets.

Mais, vous qui demeurez l'observateur silencieux, vous n'êtes plus impliqué émotionnellement dans la réussite ou l'échec des projets et des activités humaines. Vous constatez la réussite ou l'échec de l'homme, avec la même neutralité et indifférence attentive.

Par la vigilance, votre ego va se dissoudre, et cette dissolution de l'ego est une grande libération pour l'homme lui-même. L'ego porte fictivement le poids du monde sur ses épaules. Il est plein de soucis, de peurs, d'angoisses, de désirs. Lorsque la conscience s'installe dans la paisible position d'un spectateur attentif, le fardeau du monde s'écroule. On ne redoute plus rien. La maladie, la prison, la mort ou la souffrance sont des spectacles que nous sommes prêts à regarder avec la même qualité d'attention.

Nous cessons de redouter, nous cessons de fuir. Il en résulte une grande paix, une grande détente.

Vouloir façonner son existence, c'est une responsabilité terrible. Vous luttez contre les obstacles, vous luttez contre le destin, vous luttez contre l'adversité.

Par la vigilance, vous savez que l'existence vous est donnée gratuitement, vous acceptez tout ce qui vient et vous cessez de chercher quelque chose de particulier.

De jour en jour est accompli ce qui doit être fait et, avec la même tranquillité, vous voyez certaines choses s'accomplir et d'autres ne pas se réaliser. Vous observez également des éléments nouveaux et imprévus surgir dans votre vie. De cette attitude résulte une sensation de liberté quotidienne.

Lorsque l'ego est dissous, vous êtes conscient, en votre manifestation humaine, de jouer un rôle auquel vous ne vous identifiez pas. Intérieurement, vous êtes distinct et libre vis-à-vis des actions accomplies, des paroles prononcées, des pensées émises.

De jour en jour, ce qu'il faut faire apparaît clairement à l'homme qui est ainsi porté et entraîné par le courant de sa prédestination individuelle. Il n'y a aucun souci à se faire, tout ce qui doit être accompli le sera, en son temps.

Demeurez simplement dans votre non-agir intérieur, en regardant l'homme agir avec compassion et amusement.

Vivre dans la vigilance, c'est vivre avec les yeux émerveillés d'un enfant.

Vous constatez que chaque instant est unique. Tout ce qui peuple cet instant prend une acuité, une densité, une intensité inexprimable. Le perçu devient lumineux. Il n'y a plus d'acte vide, plus de moment insignifiant. Tout a le goût de l'éternité.

Lorsque l'instant est vécu avec une vigilance parfaite, une plénitude totale est ressentie, plénitude en laquelle il n'y a plus rien à désirer dans le futur. Tout est là, dans l'instant qui passe.

Dès que la vigilance s'installe, il n'y a plus de corvée, plus de chose déplaisante à faire, plus d'ennui, plus d'impatience. La disparition de ces symptômes est un signe très clair, indiquant que vous introduisez correctement la vigilance dans votre vie.

Constatez par vous-même la réalité de ce que nous disons. Si vous êtes ennuyé, devenez intégralement conscient des pensées, des sons, des mouvements, des couleurs, des sensations, de vous-même qui percevez tout cela. Devenez vigilant et constatez que l'ennui s'en va. S'ennuyer, c'est être enfermé dans un ego morose qui ne trouve aucune satisfaction immédiate dans le vécu.

Faites de même lorsque vous êtes impatient, lorsque vous accomplissez un travail qui vous rebute.

Chaque fois, constatez que si vous êtes attentif à la totalité du perçu qui meuble l'instant, le sentiment négatif disparaît. Une humeur négative n'est rien d'autre que le fait de s'enfermer dans la perception intense du ressassement d'une pensée. En devenant conscient de la totalité du perçu, la pensée négative n'est plus

qu'un phénomène parmi d'autres, cessant de vous accaparer avec exclusivité, elle perd sa force puis disparaît.

Vous êtes timide, observez avec vigilance les manifestations de votre timidité. Acceptez ces manifestations, ne les repoussez pas. Contentez-vous de les regarder avec une attention paisible et, peu à peu, elles disparaîtront.

Il en est de même pour la colère ou la mauvaise humeur. Ne repoussez pas ces manifestations négatives. Les repousser, c'est entrer en lutte avec elles. Contentez-vous d'en prendre conscience, de les observer avec vigilance.

En introduisant la vigilance dans tous les aspects de votre vie quotidienne, vous constaterez rapidement qu'avec elle vous détenez la clef d'une transformation intégrale de l'être humain.

Sachez qu'il existe bien des degrés de vigilance et que, par votre pratique quotidienne, vous irez de vigilance en vigilance plus intense et plus profonde.

Il y a trois aspects fondamentaux qui caractériseront vos progrès sur le sentier de la vigilance : la fréquence quotidienne de vos moments de vigilance, la durée de ces moments et, enfin, la profondeur de votre vigilance.

Long est le chemin qui mène à une vigilance à la fois profonde, parfaite et ininterrompue.

La vertu essentielle est la persévérance. Il faut, jour après jour, devenir de plus en plus fréquemment, longuement et profondément vigilant.

Au début, votre vigilance sera peut-être faible. Vous ne ressentirez peut-être pas le silence intérieur, la position du Témoin, le non-agir au-delà de l'homme dont nous avons parlé. Il faut persévérer.

Vous serez confronté avec la claire vision de tous vos défauts, de votre médiocrité. Acceptez paisiblement cela.

Constatez qu'en demeurant l'observateur attentif de la négativité humaine, celle-ci s'estompe, non point soudainement, mais peu à peu. Ce sera déjà un bon résultat.

Continuez à persévérer et, petit à petit, la profondeur viendra ; une profondeur en laquelle vous constaterez ce que nous avons dit et où vous ferez l'expérience de tout ce qui est inexprimable.

Refuser le négatif sous prétexte que l'Éveil est incompatible avec lui est une grave erreur qui bloque toute progression ; car il faut vous éveiller vis-à-vis du négatif pour parvenir à vous en libérer. S'éveiller vis-à-vis du négatif, cela veut dire observer avec vigilance le négatif lorsqu'il se produit.

Il est des chercheurs spirituels qui croient pouvoir évoluer en niant la réalité du négatif qui les habite. Ce négatif, ils ne veulent pas le voir. Ils le refoulent aussi profondément que possible. Pour eux, la spiritualité consiste à planer au-dessus de tout cela. Par leurs conceptions spirituelles, par l'entretien de bonnes pensées, par un effort d'abstraction, ils cherchent à dissimuler, à se cacher la négativité qui est en eux. C'est une totale erreur qui se situe aux antipodes de la vigilance et de la lucidité.

L'erreur inverse consiste à être parfaitement conscient de notre négativité et à se décourager en face d'elle, en croyant que tout effort pour s'en émanciper est, par avance, voué à l'échec.

Évitez ces deux attitudes ; pas de dissimulation, pas de découragement, une observation attentive et impersonnelle, c'est tout.

Supposons que vous soyez angoissé. Ne vous imaginez pas que le chemin de l'Éveil présuppose la fin de vos angoisses. Le chemin de l'Éveil passera au travers de vos angoisses.

Lorsque vous serez angoissé, ne croyez pas « je ne puis être éveillé, car je suis angoissé ». Au contraire, l'angoisse est une excellente occasion pour vous éveiller. Ne refusez pas votre angoisse, acceptez-la. Devenez vigilant. Ne vous concentrez pas sur votre angoisse. Observez-la attentivement tout en restant « ouvert » à l'ensemble du perçu qui constitue l'instant présent. Ne vous laissez pas entraîner par elle. Observez lucidement la nature de ce phénomène mental sans vous laisser captiver par lui et en conservant une vision holistique. Devenez le Témoin. N'attendez aucun résultat immédiat. Soyez prêt à observer l'angoisse aussi longtemps et aussi souvent qu'elle se produira.

Nul doute que si vous observez régulièrement vos angoisses dans un état de vigilance désidentifiée, qui ne se laisse pas entraîner, mais qui ne refuse pas ce qui existe, vos angoisses disparaîtront. Si vous avez des fantasmes, des manies, des phobies, faites de même.

Quand il y a de l'égoïsme, constatez qu'il y a de l'égoïsme. Quand il y a de la générosité, constatez qu'il y a de la générosité. Ne vous attribuez aucune vertu et aucun vice. Vous êtes le Témoin.

Vis-à-vis du négatif, savoir constater au moment précis où cela se produit : « ceci est un phénomène d'avarice », « ceci est un phénomène de tristesse », « ceci est un phénomène de mauvaise humeur », « ceci est un phénomène d'énervement », « ceci est un phénomène de médisance », « ceci est un phénomène de mensonge », « ceci est un phénomène de vantardise », « ceci est un phénomène de lâcheté » ..., c'est le commencement de la liberté et de la purification.

L'observation impartiale et désidentifiée du négatif, lorsqu'elle est suffisamment répétée, détruit le négatif. Le négatif ne supporte pas la lumière d'une conscience intense. Voici ce que révèle l'expérience.

Il faut connaître le négatif pour pouvoir le vaincre sans effort. Or, seule l'observation vigilante du négatif peut nous en donner une réelle connaissance.

A chaque instant, vous pouvez être distrait, concentré ou vigilant.

Si vous êtes distrait, vous êtes perdu dans vos pensées, noyé dans le ronron de l'ego. C'est le sommeil spirituel.

Si vous êtes concentré, une seule chose existe, l'objet sur lequel vous êtes concentré.

Si vous êtes vigilant, votre attention est réceptive, ouverte, elle accepte tout ce qui vient. Parallèlement à cette attention au perçu, vous êtes centré en vous-même. Vous vous sentez en train de percevoir.

Il faut absolument faire l'expérience de la distinction qui existe entre la concentration et la vigilance, pour travailler d'une manière correcte.

Asseyez-vous et écoutez un disque avec une attention concentrée. Cherchez à ne plus percevoir que la musique. Ensuite, écoutez un autre disque avec une attention vigilante. En ce cas, vous écoutez la musique, mais vous demeurez conscient de vous-même. Le corps est assis, il y a la musique, il y a l'ensemble de la pièce, il y a le silence de celui qui écoute. Comprenez la différence. Si vous vous concentrez, vous faites un effort. Tout ce qui est étranger à la musique vous dérange et vous vous oubliez vous-même. Si vous êtes vigilant, vous ne faites pas d'effort, vous êtes ouvert à tout, sans préférence, et vous êtes conscient de vous-même.

Dans la vigilance, rien ne vous surprend et rien ne vous dérange. Si, pendant que vous écoutez la musique, un enfant ouvre brutalement la porte et entre en criant, vous acceptez ce fait avec tranquillité ; cela fait partie du spectacle. Par contre, en état de concentration, vous sursautez et vous êtes contrarié ou agacé, dérangé dans votre audition de la musique.

Comprenez bien en quoi consiste la vigilance et, ensuite, cherchez à demeurer vigilant à chaque instant de votre vie.

Toute la difficulté est là : demeurer vigilant à chaque instant ; car, nous ne parlons pas de façon allégorique, c'est à chaque instant qu'il faut être vigilant. Nous ne disons pas : « soyez vigilant à chaque instant » en espérant que chacun mettra un peu de vigilance dans sa vie. N'est véritablement engagé sur le Sentier initiatique que celui qui a pour but effectif, et pour tentative quotidienne, le fait d'être vigilant à chaque instant. C'est une tâche énorme ! Et pourtant, cela mène au non-effort.

Ne progresse dans la voie de la recherche constante de la vigilance ou de l'Éveil, que celui qui a compris que cette pratique était l'aboutissement concret de la totalité de sa démarche spirituelle et qui polarise toutes ses forces vives dans l'atteinte de ce but.

Votre vie ne doit avoir qu'un objectif : être vigilant. Tout le reste est secondaire.

Quels que soient les événements qui pourront survenir, que vous soyez bien portant ou malade, riche ou miséreux, qu'il y ait la guerre ou la paix, que vous soyez marié ou solitaire, que ceux que vous aimez soient vivants ou morts, vous ne devez avoir qu'un seul but « en toute circonstance, demeurer vigilant »

On ne peut valablement faire ceci ou cela et en plus s'éveiller. Il faut d'abord, en priorité absolue, chercher à s'éveiller et, ensuite, accessoirement, faire ceci ou cela.

Pour vous réaliser spirituellement, il faut cultiver et obtenir une véritable obsession de l'Éveil. L'obsession réside dans le désir d'être éveillé et dans le rappel de l'Éveil. C'est seulement lorsque vous serez obsédé par la nécessité de l'Éveil que, sans cesse, au cours de chaque journée, vous vous rappellerez «je dois être vigilant».

Cependant, et c'est là où cette obsession se distingue radicalement des obsessions pathologiques que connaît la psychologie, chaque fois que vous vous rappellerez la nécessité de l'Éveil, vous ne cultiverez pas une pensée au sujet de l'Éveil, mais vous instaurerez un état de vigilance. Dans cet état, toute obsession mentale cesse. Aucune pensée particulière n'est cultivée, puisqu'il s'agit d'une attention à ce qui se manifeste spontanément. L'obsession est donc requise pour se rappeler l'Éveil ; c'est elle qui, sans cesse, vous ramènera à l'Éveil. Mais, dès qu'elle vous a rappelé l'Éveil, ce qui ne dure qu'un instant, elle s'estompe pour faire place à la vigilance.

Dans cette recherche ardente, constante et obsessionnelle de l'Éveil, qui est une condition indispensable à la Réalisation, un obstacle peut surgir : vous pouvez cultiver une vigilance artificielle qui soit le fruit d'un effort. Aussi, n'oubliez jamais ce critère fondamental : la véritable vigilance s'accompagne d'une détente physique et mentale. Si le fait de vous éveiller vous demande un effort, une crispation, une tension, si cela engendre une fatigue, une pesanteur, vous n'êtes pas en Éveil.

La détente physique et mentale, la joie, le dynamisme, la légèreté intérieure sont les premiers signes de l'Éveil.

Observez-vous. Bannissez tout effort, toute tension physique ou mentale ; soyez ouvert, alerte, détendu, heureux.

Ne brimez pas l'homme. Laissez-le agir, penser et s'exprimer librement. Ne cultivez pas une attitude artificielle. Contentez-vous d'observer avec vigilance ce qui se passe.

Sans cesse, vous serez oublieux de la vigilance et, sans cesse, il faudra vous la rappeler. Le seul effort à faire se situe dans le rappel. Et encore, ce n'est pas vraiment un effort, c'est plutôt le fait d'être totalement imprégné de la nécessité de la vigilance.

Dès que la vigilance s'installe, c'est le non-effort, le non-agir intérieur. Détendez votre corps, détendez votre esprit. La vie est belle pour qui sait voir.

Lâchez prise. Abandonnez le fardeau de vos tensions internes. Qu'importe ce qui arrivera ! Quoi que ce soit, ce sera le bienvenu.

Abandonnez tous les soucis. Vous n'avez pas de destin, vous êtes hors du temps. Vous êtes le spectateur immobile et silencieux. Vous êtes libre.

Quand vous n'êtes pas en Éveil, constatez « Je ne suis pas en Éveil » et observez votre état de non-éveil. Ne vous révoltez pas, ne vous désespérez pas. Ce serait une tension qui vous éloignerait de la vigilance. Acceptez ce qui EST.

Il y a absence d'Éveil, regardez avec vigilance en quoi consiste cette absence d'Éveil. Comprenez la nature de ce qui vous a éloigné de l'Éveil. Demeurez vigilant et attentif vis-à-vis du non-éveil. En faisant cela, le non-éveil cesse d'être un sommeil et se transforme en Éveil.

Dès à présent, instaurez en vous la vigilance : vous êtes assis, soyez conscient d'être assis. Soyez conscient des pensées qui surgissent. Soyez conscient des sons. Soyez conscient de la pièce dans laquelle vous vous trouvez. Soyez conscient de vous-même. Ne cherchez pas à saisir simultanément le maximum de choses et de perceptions. Cela aussi serait une tension et un effort. Laissez naturellement venir à vous les perceptions internes ou externes.

Voici une pensée et, ensuite, voici un son. Puis, voici une sensation. Tout cela défile devant moi qui suis le spectateur. Il y a un flot de phénomènes qui coule tranquillement devant moi. Je me lève, d'autres phénomènes surgissent. Je change de pièce, d'autres phénomènes apparaissent. Je vais au travail, d'autres phénomènes se manifestent. Je parle, d'autres phénomènes s'imposent. Et, pendant ce temps là, hors du temps, je suis le spectateur, le je qui agit n'est qu'un reflet de moi-même miroitant dans les phénomènes tandis que « Je » demeure en ma transcendance inactive.

Tout le secret réside dans l'abolition des préférences. La préférence est la racine du désir, la racine de l'ego, la racine de la servitude.

Être attentif et vigilant quand la jouissance se manifeste, ne pas s'accrocher à elle, ne pas la repousser. Être attentif et vigilant quand la souffrance se manifeste, ne pas la désirer, ne pas la repousser.

Ne pas préférer la jouissance à la souffrance ou la souffrance à la jouissance. Instaurez dans les deux la même vigilance.

Par cette vigilance, vous devenez le Spectateur éternel.

Agir ainsi vis-à-vis de tous les couples contraires : la joie et la tristesse, la réussite et l'échec, la fatigue et l'énergie, la rencontre et la séparation, etc.

En toute chose, maintenez l'identique vigilance et vous serez libre.

L'homme doit continuer à vivre normalement. Il cherche à éviter la souffrance, c'est normal. Il travaille en essayant de réussir, c'est naturel. Mais cela ne vous concerne pas. Ce n'est que le spectacle que vous regardez avec impartialité.

La seule chose qui compte, c'est d'être vigilant vis-à-vis des agissements de l'homme, vis-à-vis de ses réactions aux circonstances et vis-à-vis des événements.

Plus vous serez attentif, plus vous saurez que vous n'êtes pas concerné par tout cela. A chaque instant, vous demeurez dans votre éternité silencieuse et bienheureuse.

Il n'y a rien d'autre à ajouter.

APPROCHE DU PASSE

La pensée humaine s'accroche au passé. Sans cesse elle y fait référence. Le présent est jugé et interprété en fonction du passé. Le futur est envisagé et organisé dans l'ombre du passé.

Les hommes portent sur leurs épaules le poids du passé. Ce fardeau les écrase. Ils s'en plaignent parfois. Mais, paradoxalement, ils le chérissent jalousement. Personne ne voudrait être privé de son passé. Par l'ego, le passé est appelé « l'expérience ». On chérit son expérience de la vie et on la raconte aux autres. Le passé est la fierté, ou la torture de beaucoup, et l'on s'accroche passionnément à sa fierté ou à son tourment.

Pourquoi le mental égotique s'accroche-t-il ainsi au passé ? Parce que le souvenir du passé est l'une des illusoire possessions de l'ego.

En fait, l'ego construit son leurre sur trois types de possessions illusoire. D'une part, il s'identifie au corps, aux idées, aux sentiments qui, en réalité, sont de simples phénomènes perçus par la conscience.

D'autre part, il s'identifie à des choses ou des êtres avec lesquels le corps entre en relation. De cette identification résulte le sentiment de propriété : ma femme, mon mari, mes enfants, ma maison, mon chien, mon stylo.

Pour l'ego, toute propriété est une partie de lui-même. De ce fait, plus l'ego a de possessions, plus il se sent vaste, important, puissant. Ainsi se trouvent engendrées la soif des possessions et l'avarice.

Mais, en réalité, le corps humain n'est qu'un phénomène qui apparaît et disparaît au sein de l'océan des phénomènes. Chaque phénomène est engendré par d'autres phénomènes et engendre, à son tour, des phénomènes. Aucun phénomène ne possède un autre phénomène. C'est une impossibilité évidente.

Le sentiment égotique de propriété est donc purement illusoire. La preuve en est donnée chaque fois que le corps humain cesse d'être en rapport avec un phénomène que l'ego avait pris l'habitude de considérer comme lui appartenant, car, si la possession était réelle, la séparation ne pourrait avoir lieu.

Lorsqu'une telle relation cesse, l'ego ressent un sentiment de privation d'autant plus fort que l'identification était puissante. Toute possession étant pour l'ego une partie de lui-même, chaque fois qu'il est privé de l'une de ces illusoires possessions, c'est comme si on lui arrachait un morceau de sa substance. Les souffrances de l'attachement résultent de cette aberration.

En troisième lieu l'ego s'accroche aux souvenirs du passé. Grâce au passé, l'ego construit l'illusion de sa permanence.

Alors que l'Être est quelque chose d'indéterminable, réservoir inépuisable du surgissement spontané d'une multitude de phénomènes, l'ego construit de lui-même une image figée. Il façonne un personnage qu'il peaufine tout au long de son existence.

Une telle image reste cependant très fragile et une grande partie de l'énergie égotique se trouve investie dans la protection de cette image illusoire contre tout ce qui la menace. L'ego est donc engagé dans une lutte désespérée pour résister à l'érosion du temps, à la mort et à tout ce qui agresse, contrecarre ou, encore, met en cause l'intégrité de l'image artificielle et illusoire qu'il a construite.

L'amour propre résulte de cela.

Tel est le triste état des choses communes qu'il vous faut observer en vous-même, avec acuité, avant de pouvoir vous en libérer.

L'attachement au passé est une nécessité vitale pour l'ego, car la croyance illusoire qu'il a de sa propre existence repose sur une accumulation de souvenirs, auxquels il fait constamment référence, pour construire la fallacieuse impression d'être une entité dotée de réalité et de continuité.

En fait, l'ego est simplement une illusion qui résulte d'un fonctionnement erroné du mental.

Éliminer l'ego, c'est se soigner d'une aberration psychologique.

Qu'une telle aberration soit généralisée dans l'espèce humaine ne change rien au fait qu'elle ne soit rien d'autre qu'une aberration.

Si cent millions de personnes prennent le mirage d'une ville aperçue dans le lointain pour une ville réelle, cela n'octroie aucune réalité au mirage.

Pour dissoudre le mirage de l'ego, le fait de cesser de s'accrocher au passé constitue un moyen radical.

Comment peut-on cesser de vivre avec le poids du passé sur les épaules ?

En commençant par comprendre qu'à chaque instant le passé est mort.

Ce que vous avez fait il y a une heure, un jour, un mois, un an, tout cela est déjà perdu dans les abîmes insondables du temps. Réalisez cela et acceptez-le.

Si le passé a une influence sur vous, c'est parce que vous portez son cadavre sur vos épaules.

Si vous lâchez prise, si vous cessez de traîner dans votre esprit une charrette pleine des cadavres en décomposition du passé, le passé vous quitte et tombe dans le gouffre dévoreur du temps.

Si ce que vous avez fait il y a une heure pèse sur vous et vous influence, c'est parce que vous portez sur les épaules le cadavre de cet instant.

Si ce que vous avez fait ou vécu il y a cinq ans, dix ans ou plus, pèse sur vous et vous influence, c'est parce que vous tirez derrière vous une charrette de cadavres puants.

Ne croyez pas qu'à cause d'une loi immuable le passé s'accroche à vous. A chaque instant, le passé est mort et aucun cadavre ne peut s'accrocher à vos basques. C'est vous qui, avec un désespoir pathétique, vous accrochez à votre passé. C'est vous qui, en tant qu'ego illusoire, faites cela. C'est cet ego, collectionneur de cadavres, qui vous empêche de connaître votre véritable nature qui demeure dans un éternel présent.

Pour que, d'instant en instant, le passé vous quitte et cesse d'avoir de l'influence sur vous, il faut tout simplement cesser de vous accrocher à lui.

La fraîcheur et la pureté des enfants proviennent essentiellement du fait qu'en eux la besace du passé est légère. Ce sont des êtres neufs.

A mesure que le profane avance en âge, la pesanteur psychique qui l'environne s'accroît et il finit par devenir un vieillard replié sur lui-même, presque totalement inconscient du monde réel, passant ses journées à déguster les lambeaux putrides de ses souvenirs, provenant du monceau de cadavres de son passé, sur lesquels il vit affalé, en attendant sa propre mort.

Puissiez-vous voir l'horreur de cette réalité dégoûtante et, ainsi, rejeter d'une manière radicale les miasmes du passé.

Aspirez à une vie fraîche, neuve et limpide.

Une telle existence est à votre portée si vous cessez de vous agripper au passé.

Comprenez ceci : chaque fois que vous appréhendez l'instant présent à partir du passé, vous tissez devant vous un voile qui vous empêche de voir le monde réel, et qui vous éloigne de l'Éveil.

L'Éveil ne peut surgir que dans une pleine appréhension du présent.

Toute référence à la mémoire du passé est une distraction vis-à-vis de l'attention que vous devez porter au présent.

Pour regarder un arbre avec une pleine attention, il ne faut pas vous souvenir de tel ou tel arbre que vous avez contemplé dans le passé, il faut regarder l'arbre qui est devant vous. C'est une évidence.

Si vous comparez cet arbre à un autre, si vous évoquez des souvenirs liés à cet arbre, cela signifie que vous ne regardez pas l'arbre tel qu'il est dans le présent, en tant que phénomène unique, incomparable, inqualifiable, mais que vous vivez dans vos souvenirs et non dans le présent.

Soit vous vivez dans le passé, dans les souvenirs, soit vous vivez dans le présent. Ceci est vrai à chaque instant.

Quand vous parlez à quelqu'un que vous connaissez, êtes-vous dans le présent ou dans le passé ? Plus l'épaisseur des souvenirs qui colorent le regard que vous portez sur cette personne est importante, moins vous êtes dans le présent.

Ainsi, plus les non éveillés se connaissent, moins ils se voient. Le poids et l'épaisseur du passé s'interposent entre eux et la personne. Ils ne l'aperçoivent qu'au travers de tout ce qu'ils savent d'elle et tout ce qu'ils ont vécu avec elle. Ce qu'elle dit ou fait sera, par eux, interprété en fonction de tous les souvenirs qui les relie à cette personne.

En définitive, ils ne perçoivent plus la personne telle qu'elle est dans le présent. Ils perçoivent l'image de cette personne, tel qu'elle s'est forgée en eux au cours du temps. Cette image est comme un masque plaqué sur la réalité de la personne telle qu'elle est en l'instant.

Ce processus peut être évité. Pour cela, il faut à chaque rencontre regarder la personne avec un regard neuf. Le passé est oublié. Il n'y a ni souvenir, ni sympathie, ni antipathie, ni amour qui, venant du passé, sont évoqués en l'instant et colorent la perception. Toute votre attention et votre compréhension sont focalisées sur la personne, telle que vous la voyez en l'instant.

Comprenez bien ceci : voir sa mère ou son père, en ayant présent à l'esprit le fait qu'ils sont notre mère ou notre père, rend impossible la perception réelle de la femme ou de l'homme qui se trouve en face de nous.

Nous sommes enfermés dans le conditionnement du vécu antérieur et cette épaisseur du passé nous empêche de voir ce qui est dans le présent.

Il faut rejeter les notions du passé quand elles se présentent à notre esprit, porter un regard neuf, dépouillé d'a priori, de préjugés et de souvenirs.

Il faut chercher à voir ce qui EST.

Ce qui existe vraiment se trouve devant nous et non point dans le réservoir de la mémoire qui ne contient que le passé qui est mort.

Si notre regard est neuf, notre comportement et notre compréhension le seront également.

L'amour, la sympathie ou l'antipathie pour quelqu'un n'existent plus dans le passé. Dans le passé, il n'y a que le fantôme des souvenirs.

Ainsi, vous ne pouvez pas dire : j'aime mes parents, mon conjoint, mes enfants ou tel ami, en faisant référence au passé. L'unique réalité est la suivante :

vous aimez si, à l'instant même, vous sentez un sentiment d'amour. Hors de cela, il n'y a que le souvenir de l'amour.

Il en est de même pour le ressentiment. Avoir du ressentiment en se référant à une circonstance du passé, c'est polluer le présent d'une charogne venue du pays des morts.

A l'instant même, sans référence au passé, avez-vous du ressentiment pour cette personne ?

Se poser cette question en toute sincérité, c'est s'apercevoir que nos ressentiments ne durent jamais, car, le ressentiment authentique, c'est celui qui jaillit en l'instant même. Dès que je dois faire référence aux événements passés pour éprouver du ressentiment, il s'agit d'un ressentiment artificiel qui résulte du fait de s'accrocher au passé.

Qui vit dans le présent, vit avec un cœur libre de la haine et du ressentiment.

L'image égotique de nous-mêmes est construite sur le passé. Si nous rejetons le passé, nous rejetons toute représentation de nous-mêmes.

Nous sommes un mystère imprévisible qui s'avance dans une spontanéité totale.

Lorsque l'on demande à un non éveillé de décrire sa personnalité, que fait-il ? Il se remémore tout un ensemble de faits et, évoquant ainsi ses souvenirs, les ordonnant, il dresse, avec plus ou moins de perspicacité, un portrait psychologique de lui-même.

Un éveillé est incapable de faire de lui-même un portrait psychologique. Sa mémoire contient autant de souvenirs que celle du non éveillé. Il peut raconter ses souvenirs, mais il ne fait pas appel à sa mémoire pour définir ce qu'il est.

Faire appel à la mémoire pour définir sa personnalité, tel est le processus par lequel l'ego se construit.

L'éveillé n'a pas d'ego. Il ne perçoit pas son identité comme celle d'une personnalité humaine. Pour lui, son identité est celle de la pure Conscience éternelle et immatérielle.

Une telle Conscience ne contient aucune caractéristique particulière. Elle est vide de contenu.

Je suis le vide lumineux et informel. Telle est ma nature.

Telle est la vôtre quelle que soit la circonstance.

Chaque instant est pour moi neuf et imprévisible.

Ces déclarations sont très importantes. Elles indiquent que la vision du présent est libérée du poids du passé.

Le non éveillé construit peu à peu une image de lui-même. Dans cette image, fruit du stockage des souvenirs, se définissent ses aptitudes, ses inaptitudes, ses goûts, ses dégoûts, ses possibilités et ses impossibilités. A mesure que s'élabore cette représentation égotique, l'individu se trouve enfermé dedans et conditionné par elle.

En réalité, la personnalité humaine qui est formée d'un flux spécifique de phénomènes est changeante et modifiable.

Cette capacité de transformation qui est une caractéristique de sa nature se trouve grandement amoindrie par l'image égotique. L'image égotique a pour conséquence essentielle de fixer des limites, de définir des caractéristiques, et pour fonction de résister aux possibilités de transformation naturelle. C'est ainsi que se maintient l'illusion d'être une entité permanente, et se dissimule le fait que la personnalité n'est que l'expression d'un flux de phénomènes impermanents.

L'image égotique ne parvient pas à empêcher tout changement et cette incapacité est pour elle la cause de multiples souffrances. Elle parvient cependant à limiter d'une manière importante la capacité de changement qui est normalement le propre de la personnalité humaine.

L'image égotique constitue, au sein de la phénoménologie psychologique, un phénomène jouant le rôle de filtre qui empêche l'apparition d'un ensemble de phénomènes profondément transformateurs.

L'éveillé a, également, une personnalité. Son comportement, sa façon de penser, d'agir et de réagir, possède des caractéristiques spécifiques. Mais, cette personnalité ne contient pas cette sclérose que représente l'image égotique. En

conséquence, sa personnalité est infiniment plus souple que celle du non éveillé. Elle s'adapte aisément aux modifications dues aux circonstances.

D'autre part, la personnalité de l'Éveillé est une personnalité ouverte face à l'infinité des possibles, alors que celle du non éveillé est frileusement recroquevillée sur les caractéristiques auxquelles elle s'identifie.

Dans cette optique, on comprendra que toute analyse définissant les caractéristiques psychologiques d'une personne, que cette analyse utilise les méthodes de la graphologie, de la morphogonomie, de la chiologie, de l'astrologie, de la numérologie, des tests, etc., ne peut qu'aider l'ego à cristalliser, avec plus de précision, l'image qu'il se forme de lui-même.

Ceci est totalement indépendant de la valeur ou de la non-valeur scientifique de telle ou telle des méthodes que nous avons citées, car, pour nous, que l'ego construise sa propre image à partir d'éléments objectivement réels, ou totalement imaginaires, c'est, en définitive, de peu d'importance. Dans un cas comme dans l'autre, la nocivité de l'image égotique est la même.

Les méthodes d'analyse psychologique sont donc incompatibles avec le sentier de l'Éveil.

Elles renforcent l'identification et le sentiment égotique. C'est d'ailleurs ce qui explique leur succès. L'ego trouve en elles un appui.

Le sentier de l'Éveil a pour but de déraciner l'ego.

Il nous amène à la compréhension d'une double constatation : je ne suis pas cet homme - cet homme est une suite de phénomènes impermanents et imprévisibles.

En Éveil, vous pouvez juger le passé, mais vous n'interprétez jamais le présent en fonction du passé.

Vivre cela, c'est vivre de jour en jour une vie totalement neuve.

Sur autrui, je ne sais rien d'autre que ce que je puis constater dans le présent.

Toute opinion sur autrui relative au passé, même au passé d'une heure, est incompatible avec l'Éveil.

Sur l'homme que j'habite et utilise comme instrument, je ne connais rien d'autre que ce que je constate d'instant en instant.

Toute opinion sur lui, relative à ce qu'il aime ou n'aime pas, peut faire ou ne pas faire, doit faire ou ne pas faire, si elle fait référence au passé, même au passé d'une heure, et si elle n'est pas le fruit d'une constatation jaillissant à l'instant même, n'appartient pas à l'Éveil.

Réfléchissez à cela et comprenez à quel point l'Éveil nécessite un changement radical.

Réalisez toutes les complications et surcharges inutiles de l'existence qui s'écroulent dans l'Éveil.

Voyez à quel point la vie de l'Éveillé est comparable à celle de l'enfant : fraîche, pure, éternellement neuve, imprévisible, spontanée, vibrante de vie, constamment jaillissante, émerveillée !

Ayant clairement vu cela, mettez-vous au travail.

Chaque fois que le passé intervient dans votre perception ou appréciation, rassemblez toute votre attention sur ce qui peut être vu en l'instant même, sans référence au passé.

Évoquer le passé et le superposer au présent, voilà ce qui éloigne radicalement de l'Éveil. Cela ne veut pas dire qu'il est interdit de penser au passé, car penser au passé est un acte qui s'effectue dans le présent. Ce qu'il faut proscrire, ce sont les interférences du passé sur le présent, interférences qui déforment notre appréhension du réel, tel qu'il est perceptible dans l'instant.

Les gens vivent constamment avec leur passé. Lorsqu'ils disent « je suis ceci ou cela », ils se réfèrent généralement à ce qu'ils ont été dans le passé et non à ce qu'ils sont à l'instant même.

Puis-je dire « je suis courageux » ? S'il s'agit d'une constatation dans un moment de danger où je surmonte ma peur pour faire ce que me dicte mon devoir, je puis effectivement le dire. Mais, en dehors de ce moment-là, dire « je suis courageux », c'est une référence au passé.

Mettre le passé au présent, telle est l'erreur commune qui donne à l'ego l'impression de posséder des qualités stables.

Autrefois, j'ai été courageux et aujourd'hui je dis « je suis courageux », c'est totalement erroné, et ceci pour deux raisons.

En premier lieu, on ne peut être courageux qu'en cas de danger. Dire je suis courageux en prenant un verre avec quelques amis est un non-sens absolu. Je parle au présent d'un phénomène qui n'existe pas. En faisant cela, je crée l'illusion de l'existence actuelle d'une qualité qui s'est manifestée il y a longtemps.

En second lieu, si demain un nouveau danger survenait, j'ignore totalement si mon comportement serait courageux. Le dire n'est que de l'autosuggestion ou de la vantardise. Nombreux sont les gens qui, ayant été courageux en telle ou telle circonstance, ne l'ont pas été par la suite en d'autres.

La vérité, c'est que j'ai été courageux, mais que le courage n'est pas une faculté stable. Comme toute faculté humaine, elle est impermanente. L'image de moi-même, en tant qu'homme courageux, repose donc sur une illusion égotique qui puise dans le passé pour construire une permanence inexistante.

Si, par une pseudo modestie, je n'ose pas dire en public « je suis courageux », mais le pense et en suis convaincu en faisant référence au passé, si je cherche à cultiver et défendre cette image de moi-même, le processus psychologique et ses conséquences sont les mêmes.

En vérité, je suis ce que je constate être d'instant en instant et rien d'autre.

Le reste appartient au passé et le passé est mort.

Ce qui vient d'être dit au sujet du courage, vous devez l'appliquer pour toutes les qualités ou caractéristiques dont se pare votre ego, pour construire une fallacieuse image de lui-même qu'il appelle « sa personnalité ».

La même prise de conscience doit être faite vis-à-vis des défauts : « je suis pécheur » entretient la même illusion. Vous êtes un pécheur au moment même où vous accomplissez un péché. L'instant d'après, vous ne l'êtes plus. C'est une évidence objective.

Pour aider les gens à comprendre le fait que le passé est mort, des rites de purification pour les péchés ont été institués en diverses traditions. A la fin de ce rite, la personne doit comprendre que ses péchés ont été effacés, car il n'est rien de

plus terrible, pour un dévot, que de porter sur ses épaules, toute sa vie durant, des péchés accomplis dans le passé.

Si nous ne nous accrochons pas au passé, le passé nous abandonne définitivement, d'instant en instant. Mais, si nous nous accrochons au passé, celui-ci peut nous influencer pendant de longues années.

Tel acte commis ou subi, il y a des années, continue à conditionner la vie psychologique d'un individu. Pourquoi ? Parce que cette personne s'est accrochée au souvenir de l'acte commis ou subi. Si elle ne l'avait pas fait, il y a longtemps que cet acte n'aurait plus aucune influence sur son comportement psychologique.

On voit l'importance que ceci peut avoir vis-à-vis des actes négatifs. Plus je m'accroche au souvenir de mes péchés, plus ceux-ci continuent à m'influencer. Plus je m'accroche au souvenir des expériences négatives, plus celles-ci me traumatisent.

Le remords prolongé n'est rien d'autre qu'un attachement morbide au passé. Il en est de même des chagrins.

J'ai péché, mais pour peu que je réalise que le présent est neuf, mon vécu actuel est un vécu nouveau dans lequel tout est possible.

Ayant fait une erreur, il me faut savoir que cette erreur n'hypothèque mon avenir que dans la mesure où je m'accroche à elle. Si je réalise que le présent est neuf, cette erreur n'a plus aucune influence sur moi et un changement radical se produit.

Certains pleurent des disparus pendant quelques mois, d'autre pendant quelques années, d'autres enfin les pleurent jusqu'à la fin de leur vie. Ceci n'est pas une preuve d'amour, c'est une preuve d'attachement au passé.

Quand j'aime, je suis heureux et je communique mon bonheur à autrui.

En pleurant sur les morts, je ne leur fais aucun bien et je suis malheureux.

En pleurant sur les morts, je ne fais que conserver un cadavre dans mon cœur.

Si j'aimais la personne telle qu'elle est maintenant, en tant qu'esprit désincarné, mon amour vécu dans le présent serait une source de bonheur pour moi-même et une aide pour l'esprit désincarné.

Tel est l'extraordinaire message d'espoir que contient l'Éveil : nous pouvons déposer le fardeau du passé.

En voulant abandonner ce fardeau, nous constatons que l'ego s'accroche avec opiniâtreté à ses hontes, ses faiblesses, ses remords, ses chagrins, ses orgueils ou ses vantardises. Il a peur du vide et de la liberté intérieure qui surviennent lorsque l'on cesse de s'appuyer sur le passé pour vivre, lorsque l'on avance dans une vie vierge et neuve où tout est possible.

De son point de vue, l'ego a raison, car, vivre constamment dans le présent, c'est dissoudre l'ego d'une manière définitive.

Certains objecteront peut-être : « Puisque tout phénomène est le produit d'une loi de cause à effet qui a son origine dans le passé, le présent n'est-il pas la résultante du passé ? La manière dont j'appréhende la vie n'est-elle pas la résultante de la manière dont je l'ai appréhendée depuis l'enfance ? Le poids de nos conditionnements ne pèse-t-il pas sur nous ? »

Certes, il en est ainsi, mais la sensation : « tout est possible », provient du fait que, l'image égotique ayant disparu, beaucoup plus de choses sont effectivement possibles au sein de notre expérience.

Enfermé dans son image égotique, le profane crée de multiples limitations.

Ces limitations disparaissent avec la dissolution de l'ego.

Sachez-le, l'Éveil n'est jamais dans le passé.

C'est d'instant en instant que vous êtes en Éveil.

Quelle qu'ait pu être la puissance de votre Éveil ou de votre expérience spirituelle d'hier, ce n'est pas un acquis immuable. La seule chose qui compte, c'est le degré de votre Éveil en l'instant même.

De même, vous n'êtes jamais bon, généreux, intelligent, mauvais, perversi, etc., d'une manière stable et acquise. C'est d'instant en instant que vous êtes ceci ou cela et, dès que l'instant s'efface, vous êtes autre chose.

Croire en la permanence de vos qualités ou de vos défauts, c'est construire un ego.

N'ayez aucune image de vous-même.

Toute image est un mensonge.

Seul compte ce qui est perçu dans l'instant.

Faire revenir en l'instant la saveur de l'expérience spirituelle d'hier, c'est la vivre à nouveau, mais, se rappeler le souvenir de cette expérience, le chérir et le considérer comme un acquis définitif, c'est le processus de l'illusion égotique.

Le but n'est pas d'avoir un ego spirituel, illusoirement paré des qualités morales prescrites par les traditions. Le but est de dissoudre l'ego illusoire.

C'est d'instant en instant que l'on est endormi ou éveillé.

C'est d'instant en instant que le passé meurt pour l'éveiller.

APPROCHE DE LA SOLITUDE

En son aberration coutumière, l'ego veut tout ramener à lui-même. C'est le processus de l'égoïsme.

En s'appropriant fictivement les choses, l'ego se gonfle démesurément. C'est une baudruche pleine de vide.

Avide de possessions, la personnalité, par cercles concentriques, cherche à étendre une emprise illusoire sur le monde. Ce faisant, elle conçoit des sentiments de propriété pour un logis, une voiture, une femme, des enfants, des parents, une famille, un pays, une race, une position sociale...

L'homme, ici-bas, a des rapports avec des choses, des êtres, des concepts. Il n'a que des rapports, mais rien ne lui appartient.

Contre une certaine somme d'argent, je puis acheter des objets divers. Ces objets sont alors ma propriété au sens légal et conventionnel. Mais ils ne sont pas ma possession au sens égotique, car la possession, au sens égotique, est une extension du moi. Je possède ce que j'incorpore à moi, ce qui devient une partie de moi-même. Cette incorporation au moi s'effectue par l'investissement du sentiment de possession dans la chose en question, sentiment de possession qui engendre l'attachement : « J'y tiens, car c'est à moi », « Si l'on m'en prive, c'est comme si l'on m'arrachait une partie de moi-même ».

Pour une certaine somme d'argent, je bénéficie momentanément de la jouissance de certaines choses, mais jamais ces choses ne feront partie de moi. Elles resteront toujours étrangères à moi.

Tenir à quelque chose « comme à la prunelle de ses yeux », c'est plus qu'un abus de langage, c'est le symptôme d'une absurde identification à un objet.

Les choses matérielles auxquelles on s'identifie sont alors ressenties comme un prolongement passionnel et sensitif du moi.

C'est ainsi que l'on voit des automobilistes identifiés à leur véhicule qui, lorsqu'ils conduisent, sont vexés quand une autre voiture les dépasse.

C'est ainsi que ceux qui sont identifiés à leur appartement souffrent psychologiquement en apprenant que celui-ci a brûlé en leur absence.

Plus je me projette moi-même dans un grand nombre de choses par l'identification possessive, plus je suis fragile et sujet à souffrance.

User des choses, sans investir en elles un attachement sentimental, considérer mes rapports avec elles comme des rapports momentanés, c'est rester lucide, car je suis étranger à tout ce qui existe dans l'univers.

Je suis irrémédiablement et définitivement distinct et séparé de tout.

La croyance du contraire est une illusion pernicieuse.

Sachant cela, je traverse la vie sans me lier sentimentalement à quoi que ce soit.

Les choses dont j'use, je sais que je n'en use que momentanément. Savoir cela, lorsque j'entre en jouissance de la chose et ne pas l'oublier, c'est ne pas être surpris ou peiné lorsque cette chose n'est plus accessible.

Tout ce qui a un commencement a une fin.

Tout ce qui traverse le champ de mon expérience le quittera dans un temps plus ou moins proche.

Mon regard est celui de l'éternité.

Je suis l'éternité traversant un monde éphémère.

Est-ce que je possède une nationalité, une race, une famille ou une position sociale ? Quelle bêtise de le croire !

En tant qu'homme, je suis né au sein d'un pays, d'une race, d'une famille. Je puis évoluer au sein de telle ou telle catégorie sociale, mais je ne possède aucune de ces notions. Elles ne sont pas à moi et n'ont aucune chance de l'être.

Je suis distinct de tout cela.

Je suis moi et moi, je suis complètement autonome et indépendant.

Il y a moi et il y a les autres.

Là où je suis, ils ne sont pas et là où ils sont, je ne suis pas.

Nous ne sommes pas superposables, nous ne sommes pas assimilables.

Nous sommes distincts et indépendants.

Nous sommes irrémédiablement séparés.

Un être humain peut-il m'appartenir ? Comment pourrais-je le croire ?

Il peut y avoir une femme avec laquelle je vis, des enfants que j'ai engendrés, des parents qui m'ont mis au monde. Mais, dire « ma femme », « mes enfants », « mes parents », c'est utiliser un langage trompeur.

A ce langage, une attitude mentale fait écho. Un être humain ne peut appartenir à un autre être humain. Chaque être humain est une réalité indépendante et séparée des autres. Il y a des femmes, des enfants et des parents ; mais, je n'ai ni femme, ni parents, ni enfants.

Je ne possède rien. Comment le pourrais-je ?

Je n'ai que des rapports avec des objets et des êtres.

Puis-je emporter la femme avec laquelle je suis marié ou la voiture que j'ai achetée dans l'au-delà ?

Y a-t-il dans l'univers quelque chose qui soit inséparable de moi ?

Au contraire, tout est séparé de moi.

Je suis seul, isolé de tout, ne possédant rien.

Comprenant cela, le vivant intérieurement, je constate que je suis absolument libre.

Ne possédant rien, rien ne m'attache.

Toutes mes relations avec les êtres et les choses sont momentanées.

Je suis un voyageur qui traverse l'immense univers.

Je suis un voyageur dépourvu de besace.

Cet homme lui-même au travers duquel je m'exprime n'est qu'un instrument momentané d'action et de perception. Il ne m'appartient pas, il est engendré par la nature et bientôt il me sera retiré.

Ne possédant ni corps, ni sentiments, ni mental, je suis un voyageur immobile qui, regardant par la fenêtre du train, contemple le monde intérieur et extérieur à l'homme.

Je suis l'immuable devant qui s'agite le monde.

Je suis l'éternellement seul qui se distrait par le spectacle de l'univers.

Il n'y a personne à mes côtés de par les abîmes des éternités successives

Les illusions de la possession et de l'identification à l'homme m'apparaissent comme des leurres, masquant la solitude cosmique qui est la mienne.

Dissipant ces illusions, je cultive une lucidité froide, la lucidité glacée des espaces infinis.

En cette lucidité et en ce froid, nulle douleur.

La douleur est chaude, la douleur est un spectacle.

Et moi, je suis l'éternel Spectateur solitaire.

En mon esseulement intégral, j'atteins l'extrême pointe de moi-même.

Par la prise de conscience de mon esseulement métaphysique, lorsque cette prise de conscience descend dans mon vécu quotidien et décolore le regard que je pose sur les êtres et les choses, je coupe tous les liens psychologiques qui me relient au monde et j'accède au détachement intégral.

C'est parce que je suis intégralement détaché que je suis libre.

Sans détachement, pas de liberté.

Tout attachement, tout sentiment d'identification ou de possession vis-à-vis d'un élément physique ou psychique de l'homme ou de l'univers, m'enchaîne à l'homme ou à l'univers.

Nous subissons le destin de ce à quoi nous sommes enchaînés et c'est pourquoi, par le détachement intégral, je n'ai plus de destin.

Tous les destins sont extérieurs à moi.

Ce sont les différentes espèces de spectacles qui ont des destins.

En ma solitude intégrale, en l'amplification, l'approfondissement et l'intégration de ma solitude, j'obtiens la liberté.

Je suis alors face à moi-même, à un moi-même indéterminé et indéterminable.

Il faut aller jusque-là !

Puis, étant arrivé à l'extrême pointe de moi-même, il faut comprendre que je ne suis pas la totalité de l'immuable et de l'inconditionné. Il faut pressentir intuitivement que je suis une parcelle du vide cosmique devant qui défile les abîmes du temps.

Alors, m'ouvrant à la Totalité, je quitte mon esseulement tandis que l'indescriptible fusion de la parcelle et du global se réalise.

Dès lors, la solitude est dépassée et la plénitude se fait mienne.

Une béatitude bien au-delà des joies humaines m'est connue.

Arrivé à l'extrême pointe de moi-même, je sens cette extrême pointe réaliser une fusion expansive avec l'infini.

Voici pourquoi le conquérant de la lucidité doit aller jusqu'à la solitude suprême, puis briser sa solitude pour trouver le Divin, lequel est totalité de la transcendance immuable dont il n'est qu'un fragment.

APPROCHE DE L'APERCEPTION ONTOLOGIQUE

Lorsque nous percevons que notre identité est celle de la pure Conscience, lorsque toutes les composantes matérielles et psychologiques de la personnalité humaine nous apparaissent comme de simples perceptions passagères traversant la surface de notre Conscience immaculée, lorsque ceci n'est pas spéculativement accepté, mais vécu au niveau intuitif, la contemplation des immensités de notre propre gloire devient possible.

Pour ce faire, il ne faut pas conserver l'attention fixée sur l'homme, mais, parallèlement à l'inévitable perception de l'homme et du monde matériel appréhendé par ce dernier, percevoir l'infinitude de notre propre Essence. C'est en cette perception que se situe l'aboutissement de toute métaphysique.

Je suis pure Conscience. Mais, je suis la pure Conscience de quoi ?

Il ne s'agit pas d'endosser le vêtement d'une croyance quelconque. Il faut faire l'expérience aperceptive de ma propre essence.

Nous allons expliquer cela avec des mots, mais chacun devra utiliser ses mots pour réaliser l'investigation qu'ils suggèrent.

Lorsque je contemple le monde matériel, lorsque je contemple les pensées et les sentiments qui appartiennent à la personnalité, lorsque je réalise ainsi la contemplation globale de tout ce qui se manifeste dans le champ de ma Conscience, je sais par expérience intérieure directe que je ne suis ni le monde, ni le corps, ni le mental.

Je le sais, car, en ma contemplation, ils sont tous objets de mon observation, tandis que moi, je me ressens comme le sujet qui réalise l'observation.

Mais, quelle est la nature de celui qui observe ?

Qu'y a-t-il, en dernière analyse, au-delà des sensations, des sentiments et des pensées ?...

Il ne reste que la Conscience.

Cette Conscience est vide de contenu et ce sont les pensées, les sentiments et les sensations qui constituent les objets d'observation de la pure Conscience.

Cette Conscience vide de contenu est la Conscience de quoi ? Voici la question qu'il faut longuement nous poser.

Qu'y a-t-il pour celui qui perçoit, derrière tout ce qui est intérieurement et extérieurement perçu ?

Qu'y a-t-il ?

Posez-vous la question.

Même si vous connaissez la réponse, posez-vous la question de manière à faire surgir une réponse qui ne soit pas dialectique, mais qui soit aperceptive.

La pure Conscience qui est ma véritable nature, qui est moi, cette pure Conscience qui perçoit l'homme et perçoit le monde, c'est la pure Conscience de quoi ?

C'est la pure Conscience de l'Être.

Ceci est une évidence qu'il faut intuitivement appréhender.

En effet, derrière les pensées, en cette Conscience vide de contenu, témoin silencieux de tous les contenus, il y a le fait d'Être.

Cette Conscience est donc la Conscience de l'Être en soi.

Ainsi, nous devons distinguer l'Être en soi de l'existant. Ou, en d'autres termes, nous devons distinguer l'Être des manifestations de l'Être.

Je me sais exister.

Je puis ne pas prêter attention à la perception de mon existence, mais, tout le monde sait consciemment ou inconsciemment, qu'il existe.

Si nous sommes attentifs, chaque instant nous apporte l'éclatante confirmation de notre existence.

Cette perception du « JE », c'est l'aperception de l'Être.

Sentir « JE SUIS », c'est percevoir l'Être.

Mais, sur cette perception du « je suis », s'ajoute un ensemble de notions qui la recouvrent et la dissimulent. Je suis ceci ou cela... Je suis un homme... Je suis une âme... etc.

Les qualités attribuées à l'Être, au « Je », sont en réalité extérieures à Lui.

L'essence du « JE » qui est le fait d'Être, est vide de toutes attributions et qualifications.

En me désidentifiant des attributions et qualifications faussement attribuées à l'Être, il m'est possible de distinguer clairement, au sein de mon expérience quotidienne, l'Être en soi, de ses manifestations.

L'homme et le monde sont des manifestations de ce qui existe. Ils sont l'existant.

Mais, derrière toutes les manifestations qui peuplent et composent l'univers, il y a un fait unique et commun à toutes les formes d'existence, il y a le fait d'Être.

Il y a l'Être qui est la racine de moi-même, comme il est la racine de toute chose.

Nous devons diriger notre Conscience vers sa propre Essence, c'est-à-dire vers l'Être.

La notion de l'Être ne peut être valablement appréhendée que par notre intuition, le mental en est incapable. Il peut mener jusqu'au seuil de l'intuition, mais doit être abandonné en cette dernière.

Dirigeons donc notre attention vers l'Être et, par l'intuition, percevons l'Être vide de toute qualification, car, au-delà de toute qualification.

Contemplons l'Être pur, au sujet duquel rien de valable ne peut être dit.

Contemplant cet ineffable et incommensurable océan silencieux, sous-jacent à tout ce qui existe, témoin de tous les univers.

Ne faisons pas de cela une conception philosophique ou une croyance. Réalisons la perception intuitive de l'Être universel.

En cette perception transcendante, tout ce qui peuple la multitude des univers nous apparaîtra comme la manifestation mouvante de l'Être unique et immuable.

Partant du fait que tout ce qui peuple l'univers a en commun le fait d'Être, ce qui est une évidence, nous contemplons ce principe de l'Être, commun à tout ce qui existe.

En contemplant ce principe de l'Être, nous contemplons notre propre Essence puisque notre pure Conscience est la Conscience de l'Être.

Le fait d'Être est unique, la multiplicité se situant au niveau des manifestations existentielles.

Je suis, l'arbre est, toute chose est...

Entre l'arbre et moi, il y a de grandes différences au niveau de l'existence, mais au niveau de l'Être il n'y en a pas. L'arbre et moi-même avons le fait d'Être en commun.

Mais, ce fait d'Être, cet Être que nous avons en commun, nous l'avons d'une manière identique. Il est impossible de faire la distinction entre l'Être d'un arbre et l'Être d'un homme. C'est le même Être, car la notion d'Être est une notion vide de qualification.

Étant vide de qualification, l'Être est un fait univoque qui ne contient aucune espèce de différenciation.

On ne peut distinguer l'Être d'un arbre de mon Être car toute distinction repose sur l'existence de qualifications spécifiques.

L'Être est universel, car aucun pluralisme et aucun individualisme ne peuvent exister là où règne l'absence totale de toute espèce de qualité particulière.

Cette absence n'est pas un manque, mais, au contraire, le signe d'une plénitude intégrale, car toute qualification engendre une limitation.

L'Être est plénitude parfaite, car il est au-delà de toute qualité particulière.

Il est universel, car il est au-delà de toute espèce d'individualisation.

Ainsi, mon Essence, le « je suis », exempt de qualifications et de caractéristiques individuelles, est indissociable de l'Être.

Je suis l'Être.

Mon essence est celle de l'Être.

Ma conscience est la Conscience de l'Être.

Au sein de la vie quotidienne, parallèlement à la perception du monde objectif et subjectif, soyons conscients de l'éternel et infini silence de l'Être.

Racine de notre existence, racine de tout ce qui existe, l'Être en soi, l'Être omniprésent, est immanent à tout, indépendant de toutes les formes d'existence et transcendant toutes les manifestations de l'univers.

L'Être en soi, c'est Dieu, c'est l'Absolu, c'est Brahman.

Que l'Être soit, à de fréquentes reprises quotidiennes, l'objet de notre contemplation.

Que l'arrière-plan de notre Conscience s'immerge dans l'infinitude de cette suprême réalité.

Laissons les pensées, les sentiments, les sensations et les perceptions se manifester, mais ne nous laissons pas accaparer par elles.

Maintenons en nous une inaltérable aperception de l'Être en soi.

Tel est le but de la Réalisation spirituelle qui se manifeste par l'Éveil à la Conscience transcendante.

APPROCHE DU SENTIMENT D'EXISTENCE

Que suis-je indépendamment et au-delà de mes sensations et perceptions corporelles, de mes sentiments et de mes pensées ?

Il me faut répondre à cette question, non point par une théorie philosophique, mais en accédant à une expérience intérieure révélatrice.

Je puis me sentir exister comme un corps. Un corps fatigué ou détendu, un corps torturé par la faim ou tendu par le désir sexuel, un corps tremblant de peur, etc. Me sentant exister comme un corps, je fixe momentanément la perception du « moi » au niveau corporel.

Je puis me sentir exister comme un complexe psychique, le corps oublié, mon attention étant accaparée par l'intensité de ma vie psychologique. Je me sens être un homme qui souffre d'un chagrin d'amour, un homme qui pense, qui espère ou qui attend... En ce cas, la perception du « moi » se trouve momentanément fixée au niveau de la psyché et il y a dépassement du niveau corporel.

Puis-je aller au-delà ?

Il le faut si je veux atteindre la Transcendance.

Les niveaux physique et psychique constituent la réalité de l'homme incarné, le niveau exclusivement psychique la réalité de l'homme désincarné. Mais, tout cela se situe dans le temporel et l'intemporel commence au-delà.

Que suis-je par-delà les niveaux physique et psychique ?

Je sais, par habitude et expérience, comment je puis me sentir exister à ces deux niveaux, mais il faut que j'apprenne à me sentir exister au niveau supérieur. Telle est la tâche initiatique.

Comprenant que mes perceptions et mes pensées sont de simples phénomènes qui traversent le champ de ma Conscience et qu'ainsi elles ne peuvent être moi-même, car, d'évidence, je suis celui qui perçoit l'existence des phénomènes en question. Comprenant cela et vivant intérieurement cette compréhension, je dirige mon attention sur ce qui se trouve derrière les perceptions,

les sensations et les pensées qui, à l'instant même, meublent ma Conscience. Et, ce faisant, je cherche à savoir ce que je suis au-delà des phénomènes qui sont perçus ou produits par le mental.

Suis-je le mental ?

Non, car le mental n'est rien d'autre que l'ensemble actuel et virtuel des phénomènes subjectifs qui sont par moi perçus.

Je perçois un monde et je perçois ce monde au travers d'un homme. La question est de savoir qui perçoit l'homme.

Se prendre pour un homme, se prendre pour l'instrument qui perçoit le monde, c'est l'erreur classique. Mais, au bénéfice de qui existe ledit instrument ?

Le fait que je puisse contempler tout ce qui compose l'homme me prouve bien que je ne suis pas cet homme.

Que suis-je ?

Ou, en d'autres termes, qu'y a-t-il derrière mes pensées, mes sentiments, mes sensations ? Il n'y a rien de déterminable, mais il y a quelque chose de constatable.

Il y a le fait d'Être.

Si je fais abstraction des perceptions, des sensations, des sentiments et des pensées, il me reste le fait d'exister.

Voici que je découvre qu'il m'est possible de me sentir exister derrière mes pensées, mes sentiments et mes sensations.

Il y a alors fixation du « moi » au niveau ontologique, avec dépassement des niveaux physique et psychique.

Je me sens être quelque chose d'immatériel, de léger, de silencieux, d'immobile et d'indescriptible.

Me sentant être CELA, je sais que la naissance et la mort ne me concernent plus. Car CELA ne naît pas et ne meurt point, naissance et mort étant des phénomènes se situant aux niveaux physique et psychique.

Me sentant être AINSI, je sais que je suis éternel, car le temps n'est qu'une simple perception du mental.

Je me connais comme une Réalité impalpable, vierge de toute trace de personnalité ; la personnalité étant une combinaison psychique et physique.

Tel que je suis, j'ai toujours été et je serai toujours, au-delà de la vie et de la mort, par-delà l'apparition et la disparition de l'univers.

La sensation de mon existence au niveau ontologique peut, au début, n'être qu'une faible appréhension. Mais son agrandissement progressif finira par me faire comprendre tout cela, non point spéculativement, mais comme une évidence intuitive aussi forte que la présence du soleil dans le monde matériel.

Répetons-le : ce qui importe, c'est de sentir ce qu'il y a derrière le mental et d'entrer dans cette sensation jusqu'à la submersion complète.

Ceci étant réalisé, je comprends le mécanisme de l'existence. Il y a d'abord le fait d'Être. Il y a ensuite le monde psychique et, enfin, le monde physique. Trois cercles concentriques, le cercle ontologique se trouvant au centre et le physique à la périphérie.

Réintégrer le niveau ontologique, c'est retrouver l'absence de changement et de contingence qui précède tout et qui est antérieure à tout.

En moi-même, il faut savoir qu'en premier lieu il y a le fait de mon existence et, qu'au sein de cette existence, apparaissent secondairement les phénomènes subjectifs et objectifs.

Si mon sentiment d'existence se situe dans la trame des phénomènes subjectifs et objectifs qui sont perçus, je suis emprisonné à l'intérieur des contingences qui régissent lesdits phénomènes.

Mais, si mon sentiment d'existence se situe dans le pur fait d'Être, il n'y a plus pour moi aucune contingence possible et me voici, dès lors, délivré de l'emprisonnement dans le temporel.

La temporalité n'est pas abolie ou méprisée. Elle est perçue comme auparavant, mais cette perception n'est plus aliénante au niveau de mon sentiment d'existence.

Le cheminement intérieur que nous venons de faire est un cheminement conscient. Mais, le fait d'Être est-il limité par la conscience humaine ?

Certainement pas !

La conscience dont je fais présentement l'expérience concerne l'individualité humaine. C'est elle qui est consciente ou inconsciente. Le fait d'Être est totalement indépendant de la conscience individuelle.

Nous avons l'éclatante preuve de cela chaque fois que nous sommes en état de sommeil profond dépourvu de rêve. Ce sommeil est une inconscience pour l'individualité. Cependant, au réveil, nous savons que nous n'avons pas cessé d'Être durant notre sommeil.

Concentrons notre attention au sortir de cette inconscience, sur ce qu'a été une période de sommeil profond et nous sentirons qu'il y a en elle une Présence vierge de perception. En elle, il y a le pur fait d'Être. Il n'y a plus de moi individuel, il n'y a plus ni homme ni univers, il y a le seul fait d'Être, vide de contenu.

Ce qui cesse dans le sommeil profond et l'évanouissement, c'est l'individualisation. Mais la Conscience présente en nous existe de toute éternité et indépendamment de l'individualisation, c'est-à-dire indépendamment de ce rétrécissement de la conscience aux dimensions des perceptions humaines.

S'éveiller c'est, tout en demeurant une conscience individualisée, cesser de nous limiter aux contenus des mondes physiques et psychiques. C'est cesser de nous enfermer dans l'individualité et dans les perceptions humaines. C'est devenir conscient de notre propre Essence. C'est permettre à la focalisation de la conscience de l'Être présente en l'homme de connaître l'Être lui-même. C'est savoir ce que nous sommes.

Si mon sentiment d'existence se situe au niveau de l'Être, la conscience ou l'inconscience de l'homme ne me concernent plus. Il s'agit simplement de la présence ou de l'absence des perceptions physiques ou psychiques.

Lorsque je sais que j'existe indépendamment de toute perception, mon sentiment d'existence n'est plus dépendant des perceptions.

J'existais avant la naissance de cet homme.

J'existe dans le sommeil profond.

J'existe de toute éternité et sentir cela c'est connaître la Paix et la Béatitude.

APPROCHE DE L'ÊTRE PUR

Confortablement assis, je ferme les yeux et je me désintéresse du monde ainsi que des bruits qui, me le rappelant encore, parviennent jusqu'à moi. En faisant cela, je constate intérieurement que j'existe indépendamment du monde.

Cessant également de prêter attention aux sensations corporelles qui peuvent survenir, je constate intérieurement que j'existe indépendamment du corps.

Me désintéressant de toute espèce de pensée, d'imagination et de sentiment, je constate intérieurement que j'existe indépendamment du psychisme.

Restant ainsi, concentré en moi-même, indifférent à tout, je fais l'expérience de l'Être pur.

Je fais l'expérience de mon existence, telle qu'elle est en elle-même, indépendamment du monde et de l'homme qui ne sont plus pour moi que des perceptions.

Je constate que derrière tout ce que l'on peut percevoir, il y a le pur et immuable fait d'Être.

Il y a mon Être, ma pure existence, sans qualification ni attributs individualisés.

Investissant toute mon attention dans cet arrière-fond de l'intériorité, je perçois un silence, un vide, un espace.

Les perceptions de quelque nature qu'elles soient, qu'elles appartiennent au monde extérieur ou bien au monde psychique et qui peuvent s'imposer à moi pendant que je reste ainsi, concentré sur la sensation de l'Être pur, ne me gênent pas. Elles appartiennent à la surface des choses et voici que, par ma concentration, j'entre dans la profondeur.

Cette surface du perçu, constitué par quelques pensées qui surnagent encore, par quelques sons qui frappent mes oreilles, cette surface ne dérange aucunement. Car, par ma concentration sur ce qui se trouve derrière les sons, je perçois le silence

impalpable. Derrière le monde, je perçois le vide. Derrière les pensées, je perçois l'abîme.

Vouloir chasser les perceptions du monde qui me parviennent, vouloir chasser les pensées qui se forment serait une manière indirecte de leur prêter attention et donc, de renforcer leur emprise sur moi. Évitant cette erreur que certains commettent, je ne rejette rien, mais, prêtant attention à ce qui se trouve au-delà, je ne suis accaparé par rien.

Avec l'habitude de cette pratique, mon attention s'investit de plus en plus profondément dans l'au-delà du perçu et, peu à peu, sans le chercher, les perceptions du monde et les pensées qui m'atteignent encore, se raréfient.

J'entre dans un silence, un espace et un vide qui ne sont pas matériels.

Les mots sont inadéquats pour décrire.

J'entre dans l'informulable et l'impalpable, au-delà de tout concept.

Et là, il ne subsiste que mon Existence, ma pure Existence dépouillée de tout.

Comprenant que je suis Cela, je comprends ce que j'ai toujours été, car cet impalpable n'a ni commencement ni fin. On peut sentir ou ne pas sentir sa présence, c'est tout.

Le pur fait d'Être, c'est cela.

Cette somme incommensurable de tranquillité immobile et ce silence, c'est ce que je suis. Dès lors, je comprends que je me confondais avec ce que je percevais.

Je percevais un homme et, faute de connaître ma vraie, inaltérable et profonde nature, je croyais être un homme.

Cette fausse croyance s'estompe comme la brume devant le soleil.

Je vois, au-delà de toute vision, je vois et je sais ce que je suis. Je suis le simple fait d'Être.

Tout le reste n'est que perceptions.

Le monde n'est qu'un amas de perceptions, une suite schématique de perceptions coordonnées. Il n'a aucune réalité profonde.

La seule Réalité qui ne dépend d'aucune autre réalité, c'est le pur fait d'Être.

Est-ce à dire que le monde et l'homme n'existent pas ?
Ce serait absurde.

Cela revient à déclarer que la nature réelle du monde et de l'homme est celle d'une perception. Le monde et l'homme ne sont pas inexistantes car leur perception existe. Ce qui est illusoire, c'est de voir en eux autre chose qu'une simple perception.

Je comprends que je ne suis jamais né.

La naissance n'a été que le début de ces perceptions qui, en l'instant même, viennent encore jusqu'à moi.

Ce silence bienheureux, cette densité impalpable, ce vide qui n'est pas une absence ont toujours et immuablement été, bien avant l'existence de l'homme, bien avant l'existence du monde.

Tel que je me perçois, je ne suis lié ni au monde, ni à l'homme, ni au temps.

Le temps, c'est ce qui découle de la succession des perceptions. Et moi, je ne suis aucune perception. Je suis la pure conscience de l'Être pur.

Ma Conscience a enregistré toutes les perceptions de l'homme. Quant à la conscience humaine, c'est le fragment de conscience lié à cet enregistrement. Mais, ma Conscience englobe et dépasse l'existence de l'homme. De ce fait, ma Conscience n'est pas limitée par la conscience humaine.

Je perçois mon existence pure, avant le début des perceptions qui ont composé ce qui est appelé la vie de l'individu.

Je perçois mon existence pure, après la disparition de ce fleuve de perceptions que l'on appelle l'univers.

Car, pour moi, en ma nature propre, il n'y a ni avant, ni après. Il n'y a que l'immuable éternité du vide et du silence, de la pure existence.

Avant l'apparition de cet homme, j'étais le pur silence du Sans-limites. L'homme n'a été qu'une perception qui a frappé ma Conscience. Une parcelle de cette Conscience s'est trouvée liée à ce qu'elle percevait. Maintenant, cette parcelle vient d'appréhender intuitivement la totalité de son état originel et indifférencié.

Cette parcelle de conscience est encore liée à la perception de l'homme et ceci aussi longtemps que ladite perception humaine se manifesterait.

Mais qu'importe ! Dorénavant, cette perception de l'homme n'est plus aliénante.

L'à telle jamais été ?

En vérité, je m'aperçois qu'il n'y a eu aucune espèce d'aliénation. Il ne peut y avoir aliénation pour ce qui est immuablement transcendant. Une simple transformation s'est produite à l'intérieur du perçu.

Avant l'expérience intérieure qui vient d'être vécue, la perception de l'homme contenait une fausse croyance sur la conception de ma Réalité et sur la conception de la réalité du monde.

Maintenant, la perception de l'homme sait qu'elle n'est qu'une perception qui traverse l'intemporel espace de mon immuable Nature.

Je suis de toute éternité et l'éphémère étincelle d'une perception humaine est en train de partiellement meubler le champ de ma conscience.

Voici la Réalité.

APPROCHE DE NOTRE IDENTITÉ

Au début de l'Éveil spirituel, nous apprenons à percevoir le silence qui est présent derrière tout ce qui s'agite, à l'extérieur et à l'intérieur de l'homme.

Nous commençons par penser au silence éternellement présent et la pensée de ce silence qui est une évocation nous achemine vers la sensation intérieure du silence.

Alors, nous faisons l'expérience intérieure du silence de l'Être.

Dès lors, un premier pas est franchi, de la croyance nous sommes passés au savoir. Désormais, impossible de douter, nous savons que l'Être intemporel et silencieux existe. Nous le savons, car nous avons l'expérience de sa présence. Nous pouvons oublier cette présence, en nous laissant absorber par les dynamismes de l'existence, mais rien ne peut nous priver de cette connaissance.

Cependant, il est une plus haute forme de savoir à laquelle il nous faut accéder.

En cette forme de savoir, il ne s'agit plus de simplement percevoir le silence de l'Être. Il faut comprendre, par l'expérience intuitive, que nous sommes le silence de l'Être.

De même que pour la perception du silence, la pensée peut être le véhicule nous acheminant vers l'expérience.

Nous commençons par penser « je suis le silence éternel et infini de l'Être ». Cette conceptualisation intense et la compréhension profonde de cette identification nous amènent à goûter la saveur interne de son contenu. Nous vivons intérieurement cette vérité. Nous en faisons l'expérience.

Comment se manifeste cette expérience ?

Elle commence par une prise de conscience toute simple : je réalise, avec toutes les conséquences que cela implique, l'évidence suivante :

- Je perçois les formes et les couleurs,

- Je perçois les sons,
- Je perçois les sensations corporelles,
- Je perçois les pensées et les sentiments.

Étant ainsi attentif à tout le perçu, je comprends ce qui est logiquement irréfutable. A savoir que je suis celui qui perçoit cet ensemble de choses et que je ne suis aucune des choses perçues. Je suis le sujet observant et non point ce qui constitue l'objet de mon observation.

Cette évidence descend progressivement en moi et m'imprègne. Toutes les conséquences de cette évidence sont, progressivement, approfondies par ma perception intérieure.

Telle est la forme supérieure de l'Éveil.

Je comprends que je ne suis pas un homme. Alors, je sais que je ne suis jamais né et que je n'ai aucune chance de mourir.

Je comprends que je n'ai aucun lien avec ce monde qui n'est que le spectacle contemplé par ma conscience.

Je suis l'éternel silence contemplateur de l'Être.

Je suis ce vide sans fond, en dehors de l'espace et du temps.

Je suis cet indescriptible ineffable qui demeure immuablement.

Je suis cette somme incommensurable de tranquillité immobile que rien ne peut atteindre.

Je suis CELA qui, en cet instant même, perçoit l'homme et le monde qui l'entoure.

Déclarer « je ne suis pas un homme » étonne beaucoup de profanes. N'est-ce pas un homme qui déclare cela, disent-ils ? Certes, c'est un homme qui affirme cela. Mais, en tenant ces propos, l'homme, cet instrument, parle au nom de la Conscience silencieusement observatrice. Or, cette Conscience n'est pas la conscience d'un homme, ainsi que le voudraient les matérialistes. Cette Conscience, comme le montrent la réflexion et l'expérience, est ce qui perçoit l'homme. Attribuer à l'homme cette Conscience, telle est l'erreur de base qui

constitue le péché originel que commet, en les premiers âges de sa vie, tout individu.

Je perçois un ensemble de choses, les unes extérieures à l'homme, les autres intérieures à lui. Et, au sein de ces perceptions, la pensée du « moi » se formule dans le mental.

Se connaître soi-même, au sens profane, c'est cela : c'est percevoir cette pensée du moi.

Mais si nous analysons les choses, nous nous apercevons que cette pensée du moi ne repose sur aucune réalité. C'est un simple concept, arbitrairement posé sur un monde de fantômes.

En effet, où donc, en la totalité de ce qui est perçu, puis-je situer mon « moi » ?

Le profane se prend pour un corps ou pour une psyché.

S'il se prend pour un corps, où donc situe-t-il son « moi » ? Dans sa main, son pied, son sexe, son cerveau ?

A la réflexion, aucune partie de son corps ne peut être désignée comme étant son « moi ». On peut amputer le corps de telle ou telle partie, la personne physique continue à exister. Si je l'ampute d'une partie vitale, le corps cesse de vivre, mais non point d'exister. De ce fait, aucune partie spécifique du corps ne peut être désignée comme étant le siège du « moi ».

Le moi serait-il la totalité du corps ?

C'est impossible, car cette totalité est en perpétuel changement et renouvellement. Rien n'est perdurable en ce corps. La seule chose qui dure le temps de la vie, c'est la perception du corps. Ce qui est permanent, c'est ce qui perçoit le corps, tandis que les éléments qui composent la totalité du corps sont impermanents. La permanence du « moi » ne peut donc être située dans le corps en son ensemble, mais dans ce qui le perçoit.

Si le profane se prend pour une psyché, demandons-lui en quel sentiment ou en quelle pensée spécifique situe-t-il son « moi » ?

Il lui est impossible de répondre, car les pensées et les sentiments sont évanescents. Ainsi, de même que le corps, mais avec encore plus d'évidence, dans l'ensemble de la psyché et dans chacune de ses composantes, il n'y a de place où situer le siège du « moi ». Une seule chose est permanente : ce qui perçoit les contenus de la psyché.

Quant à ce qui dit « moi » en se référant à l'homme, nous nous apercevons qu'il ne s'agit que d'une simple pensée, elle-même perçue par ce qui perçoit l'ensemble de la psyché.

Le sens du moi projeté sur le corps ou la psyché n'est qu'une simple idée et une idée fausse.

Il n'y a pas de « moi » dans le corps.

Il n'y a pas de « moi » dans la psyché.

Corps et psyché constituent des catégories différentes de perceptions impermanentes.

Je suis celui qui perçoit, et celui qui perçoit était dupe de l'une de ses perceptions. Il était dupe de la perception de la pensée identificatrice qui dit « je suis cela », lorsque le corps ou les contenus de la psyché sont perçus.

Comprenant le leurre du « moi » identifié à l'homme, j'y mets fin.

Qu'est-ce qui perçoit le corps et la psyché ?

Ce n'est pas un corps qui perçoit ce corps, ce n'est pas une pensée qui perçoit les pensées. C'est une conscience corporelle qui perçoit ce corps ; c'est une conscience mentale qui perçoit les pensées.

Toute chose perçue l'est grâce à l'existence de la conscience.

Cependant, la conscience des perceptions est impermanente, car la conscience des perceptions, c'est la conscience non dissociée, une conscience liée et limitée dans la perception de ceci ou cela.

Ainsi, la conscience du corps est engendrée par la perception du corps. La conscience du mental est engendrée par les perceptions psychiques. La conscience

humaine dans son ensemble est engendrée par la somme des perceptions intérieures et extérieures de l'homme.

Suis-je la Conscience humaine ?

Non, puisque la conscience humaine est impermanente. Elle s'interrompt dans les états de coma, de transe et de sommeil profond.

Qui suis-je ?

Je suis la Conscience en elle-même.

La Conscience de l'Être pur et non la conscience de tel ou tel être particulier.

La Conscience de l'Être non manifesté, en sa vacuité informelle, indépendante de toutes perceptions sonores, visuelles, gustatives, tactiles ou mentales.

Ma conscience n'est liée ou suscitée par aucune perception, car je ne suis pas la conscience de ceci ou cela. Je ne suis pas la conscience d'un homme ou d'une psyché.

Mon essence est Conscience, pure Conscience uniquement.

Cependant, c'est ma Conscience qui appréhende toutes les catégories de perceptions ainsi que l'absence de perceptions.

Je suis le témoin qui perçoit l'absence du sommeil profond et du coma.

Je suis le témoin de l'état de rêve et de l'état de veille.

Je suis ce qui perdure et qui contemple toutes les perceptions et toutes les absences de perceptions.

Il y a forcément un facteur commun qui relie les états de sommeil profond, les états de rêve et les états de veille. Je suis ce facteur commun.

Je suis ce qui ne perçoit pas en état de sommeil profond,

Je suis ce qui perçoit en l'état de rêve,

Je suis ce qui perçoit en l'état de veille,

Je suis le silence du fait d'Être, ce silence sans fond, infini et indescriptible qui perçoit ou ne perçoit pas, mais qui reste immuable.

La naissance, la mort, la vie post-mortem, tout cela ne m'affecte pas :

Je ne suis lié à aucun présent, passé ou futur.

Je suis le témoin de toutes les catégories de perceptions.

Je suis ce qui perçoit la fin des perceptions, ce qui perçoit l'oubli des perceptions, ce qui perçoit le recommencement des perceptions.

Je n'ai ni vie, ni mort, ni existence post-mortem, ni réincarnation, ni transmigration, ni destin, ni karma.

Je ne suis lié ni aux conditions d'existence, ni au temps, ni aux lieux.

Je suis l'éternité immuable qui perçoit la fantasmagorie des différentes conditions d'existence.

Je n'ai besoin de rien,

Je ne fais rien,

Je ne participe à rien,

Je ne possède rien,

Je ne perds rien.

Je suis ce qui est et ce qui reste, dépouillé de tout, plein de silence et de félicité, complet, parfait, sans qualité et sans défaut, sans attribut ni caractéristique.

Je suis ce qui est derrière tout ce qui est perçu.

APPROCHE DE CELUI QUI PERÇOIT

A l'instant même, vous percevez.

Constatez cela.

Constatez que vous êtes en train de percevoir les objets et les sons.

Sentez-vous en train de percevoir.

Sentez « je perçois ceci », « je perçois cela ».

Concentrez-vous sur la sensation subtile qui résulte du fait de vous sentir en train de percevoir.

Approfondissez cette sensation, amplifiez-la.

Sentez avec intensité votre présence en train de percevoir.

Demeurez conscient de votre présence.

Vous êtes là.

Sentez-le intérieurement.

Sentez votre Soi qui perçoit.

En vous sentant en train de percevoir le monde extérieur, les pensées et les sensations corporelles, vous découvrez que celui qui perçoit n'est ni physique, ni psychique.

En percevant une couleur, vous sentez que vous qui percevez n'avez pas de couleur.

En percevant un son, vous sentez que celui qui écoute est silence.

En percevant une pensée, vous sentez que celui qui perçoit cette pensée est au-delà du mental.

En percevant une sensation corporelle, vous sentez que celui qui perçoit est immatériel.

Constatez cela, tranquillement, pesamment, en vous attardant sur chaque aspect.

Rassemblez et pointez toute votre attention sur ce que vous êtes, vous qui percevez.

Découvrez votre vide, votre plénitude, votre abîme, votre silence, votre transcendance.

Intensifiez la sensation de votre pure existence spectatrice.

Toutes les pensées s'engloutissent et disparaissent dans la sensation de votre présence.

Vous êtes là, immuable, indéfinissable, incommensurable.

Regardant cela, vous ne voyez rien.

Écoutant cela, vous n'entendez rien.

Vous sentez votre identité véritable, votre Soi.

Demeurez en vous-même.

Demeurez conscient de vous-même.

Noyez le mental en vous-même.

Installez-vous en votre réalité spectatrice.

Vous êtes celui qui perçoit.

Sentez-le.

Entrez dans cette sensation.

Rassasiez-vous du nectar de la connaissance transcendante du Soi.

Vous êtes le Soi.

Vous êtes la Conscience.

A la surface de l'océan de votre conscience surnagent les perceptions du monde et du mental.

Sentez cela.

Percevez le miroitement du monde à la surface de votre Conscience.

Baignez-vous dans les fraîches profondeurs de cette Conscience.

Prenez conscience d'être spectateur.

Le monde est un mirage qui passe.

Demeurez en vous.

C'est vous qui percevez.

Sentez-le.

Sentez la distance et l'immensité de la profondeur qui vous sépare du perçu.

Ne vous crispez pas.

Vous êtes là.

Laissez les perceptions mentales ou physiques surgir.

Tout effort pour atteindre un état d'esprit particulier crée une illusion.

Vous êtes là.

Aucune distance ne vous sépare de vous-même.

Sentez votre présence.

Goûtez la saveur immatérielle de votre présence, de la présence de celui qui perçoit les pensées et le monde.

Laissez-vous submerger par votre Réalité, par votre silence, par votre béatitude, par vos ténèbres resplendissants.

Laissez la sensation de vous-même déferler.

Laissez-la engloutir le moi psychologique.

Sentez votre éternité.

Appréhendez intuitivement votre gloire.

Laissez-la éblouir l'homme.

Vos yeux sont ouverts, votre regard est fixe. Vous percevez le monde, mais toute votre attention est centrée sur vous-même.

Sur le Soi-même qui perçoit.

Vous pouvez vous lever, mais ne vous oubliez pas, demeurez conscient du fait d'être celui qui perçoit le corps se lever.

Ne vous oubliez plus.

De temps à autre, immergez-vous totalement dans vous-même.

Rentrez en vous-même, en votre Réalité impalpable, informelle, immatérielle et incommensurable.

Noyez-vous en votre Réalité transcendante.

Rappelez-vous votre Soi.

Puis, de nouveau, au sein du Soi, laissez l'homme vaquer à ses occupations.

L'action, c'est l'apparition de l'homme.

La contemplation, c'est sa disparition.

Allez librement de la contemplation à l'action et de l'action à la contemplation.

Vous êtes le Soi éternel.

L'action et la contemplation sont de simples phénomènes à la surface de vous-même.

Tel que vous êtes, vous serez toujours, au-delà de l'action, au-delà de l'inaction, au-delà de la Connaissance spirituelle, au-delà de l'ignorance spirituelle.

Vous êtes la Conscience immuable.

De l'abîme de cette Conscience jaillissent tous les phénomènes.

Naissance et mort sont un simple fantasma coloré surgissant dans la Conscience.

Vous êtes cette Conscience éternelle.

Rien n'a jamais commencé.

Rien ne finit jamais.

Vous êtes le Vide au sein duquel surgit le miroitement du monde.

Devenez conscient de votre profondeur, la profondeur de celui qui perçoit.

Si le mental s'empare de cette Connaissance, elle meurt. Voici pourquoi, sans cesse, à tout instant, en toute activité, il faut réinstaurer la conscience du Soi, la conscience de celui qui perçoit.

Chaque fois que l'oubli s'est emparé de vous, chaque fois que le mental vous a entraîné dans ses arabesques, chaque fois que le monde vous a noyé dans ses replis, il faut vous rappeler le Soi.

Comme le son d'une trompette qui déchire les nues, le rappel du Soi écarte les brumes du sommeil spirituel. Brusquement, au sein du sommeil, comprenez « je suis spirituellement en train de dormir ».

C'est cela le rappel du Soi.

Vous êtes en train de marcher, vous êtes en train de lire, vous êtes en train de parler, vous êtes en train de travailler et, soudainement, vous vous souvenez du Soi, du Témoin immatériel. Vous souvenant de lui, vous constatez que vous l'aviez oublié.

Oublier le Soi, c'est cesser d'être conscient de votre Réalité transcendante.

Oublier le Soi, c'est être devenu l'acteur et avoir cessé d'être le spectateur.

Constatant l'oubli du Soi, cherchez aussitôt à retrouver la saveur du Soi.

A l'instant où vous vous souvenez du Soi, vous êtes spectateur.

Vous êtes éternellement le spectateur du monde, de l'après-monde, de tous les mondes et de tous les états de conscience.

Vous êtes celui qui perçoit l'instant.

Vous êtes celui qui perçoit l'homme en train de lire.

Sentez la présence intérieure, impalpable, immatérielle et informelle de celui qui perçoit l'homme lire.

A l'instant même, devenez conscient de votre Soi.

Votre Soi, c'est vous-même, c'est votre identité profonde, c'est la présence de celui qui perçoit.

D'instant en instant, restez conscient d'être celui qui perçoit.

D'instant en instant, sentez votre pur fait d'Être, contemplateur de l'homme et du monde.

D'instant en instant, accrochez-vous à ce qui, au début, vous paraîtra sans saveur et dont, peu à peu, vous découvrirez les immensités immatérielles.

D'instant en instant, restez relié à votre silencieuse intériorité transcendante.

D'instant en instant, sentez la présence de celui qui perçoit.

C'est le chemin.

Il n'y a pas d'autre chemin.

En cette quête, tous les mots doivent être oubliés.

L'expérience du Soi ne peut être décrite ou circonscrite par les mots.

Pour celui qui connaît et qui ressent la présence du Témoin silencieux, toutes les doctrines sont fausses, ce sont des balbutiements nostalgiques au sein des ténèbres.

Abandonnez tous les mots, désintéressez-vous des pensées, ne vous laissez absorber par aucune perception et aucune sensation, allez vers le Soi, allez à la recherche de vous-même.

La recherche s'achève au moment où elle commence.

Vous êtes là.

Aucune distance ne vous sépare de vous-même.

Pas de degrés, pas d'étapes, pas de stations, pas de cieus ou d'éons à franchir.

Vous êtes là, c'est vous le spectateur.

Vous êtes celui qui EST.

Sentez votre Être.

C'est au sein de l'Être qu'apparaissent les perceptions.

Demeurez dans l'expérience qui résulte du fait de sentir immatériellement que vous êtes celui qui perçoit.

Voici ce qui constitue en définitive l'unique pratique nécessaire.

En premier lieu, intensifier votre conscience des choses. Soyez intégralement conscient du fait d'être assis, de regarder, de parler, de respirer ; soyez conscient d'être conscient. Rassemblez toute votre attention sur ce qui est perçu afin d'en avoir une conscience plus nette, plus aiguë, plus intense.

En faisant cela, comprenez que, dans l'état dit de « veille », il y a de multiples niveaux d'intensité consciente. On peut être assis distraitement, absorbé par un souci psychologique ou une rêverie. En ce cas, l'intensité est faible. Vous accédez à une intensité beaucoup plus grande si vous êtes, par une forme d'attention spéciale, intégralement conscient du fait d'être assis.

En ce cas, vous percevez la sensation du corps reposant sur le siège, la sensation des vêtements enveloppant le corps, la sensation du va-et-vient respiratoire. Vous écoutez attentivement les sons et vous êtes conscient de percevoir ce qui se trouve dans votre champ visuel.

De tout cela résulte une perception globale de l'instant, perception qui déjà possède une saveur particulière.

En second lieu, après avoir intensifié votre conscience du perçu, devenez conscient du fait que vous êtes celui qui perçoit.

Ajoutez à cette prise de conscience celle des pensées éventuelles qui, malgré la tranquillisation du mental, peuvent encore jaillir.

Devenir conscient d'être celui qui perçoit, ce n'est pas penser : « je suis celui qui perçoit ». Il s'agit de vous sentir en train de percevoir.

Lorsque vous êtes parvenu à sentir votre présence silencieuse qui demeure immuablement, immatériellement et silencieusement le Témoin de l'homme psychologique, de l'homme physique et du monde, la deuxième pratique est accomplie.

En troisième lieu, ayant senti la présence de celui qui perçoit, vous concentrez toute votre attention sur sa nature.

Concentrer ainsi votre attention revient à vous immerger en vous-même.

Dès lors, pour le temps de la contemplation, oubliez tout.

Oubliez le monde, oubliez l'homme, oubliez les pensées.

Ne faites aucun effort pour chasser quelque chose.

Simplement, tournez-vous entièrement vers la présence de celui qui perçoit.

Grâce à une attention sans faille, la Vérité suprême vous sera révélée.

APPROCHE DE LA CONSCIENCE DE SOI

Il y a de multiples façons d'expliquer le mouvement intérieur qui engendre l'Éveil. Afin de vous indiquer comment procéder, nous avons parlé de l'observation, de l'attention à l'instant présent, de la vigilance, de la conscience témoin... Il s'agit, en fait, de différentes manières de parler d'une chose unique. Dans le présent texte, nous parlerons encore de la recherche de la conscience de soi.

Le sommeil spirituel, c'est la perte de soi-même.

On est perdu au sein des phénomènes du monde extérieur et du monde intérieur.

On est exilé hors de soi-même.

Vouloir s'éveiller, c'est devenir l'enfant prodigue qui rentre chez lui.

Rentrer chez nous, c'est rentrer en nous-mêmes, retrouver la conscience de soi-même.

Vous croyez être conscient de vous-même, mais, en fait, vous êtes conscient des perceptions sensorielles, vous êtes conscient des perceptions psychologiques, mais toutes ces perceptions ne sont pas vous-mêmes. Vous vous êtes oublié. Vous vous ignorez.

L'initiation, c'est la redécouverte de soi-même, d'un Soi dissimulé par le voile bariolé des perceptions sensorielles et mentales.

La perception de soi-même est cependant la chose la plus facile qui soit. Elle est très simple à une seule condition : que vous cessiez de la confondre et de l'assimiler avec les perceptions sensorielles et psychologiques.

Au cours des années, votre corps subit de multiples modifications : de maigre vous devenez gros ou le contraire, de chevelu vous devenez chauve, de jeune vous devenez vieux... Au travers des toutes les décennies, une seule chose demeure : la sensation de votre Soi.

Si vous plongez en vous-même, c'est une sensation que vous retrouvez identiquement en n'importe quelle année de votre vie.

Qui êtes-vous ?

Vous êtes vous-même.

Mais, ce vous-même n'est aucun des éléments du corps puisque ceux-ci changent constamment. Par contre la sensation de votre Soi demeure identique. Il y a vingt ans vous n'étiez pas plus ou moins vous-même qu'aujourd'hui.

Vous êtes toujours vous-même.

On peut amputer le corps. Il peut être malade ou bien portant. Le sentiment de votre Soi demeurera identique.

Par ailleurs la science nous apprend que rien ne reste stable dans le corps. Ce qui le compose est soumis au flux d'un changement perpétuel.

Comprenez cela et ressentez-le profondément.

Il y a, d'une part, le corps qui se modifie tout au long de la vie et il y a d'autres parts, le sentiment du Soi qui reste identique.

En vous intériorisant et en sentant votre Soi, constatez qu'au cours de toutes les années que vous avez vécues, le sentiment de votre existence est resté identique. Constatez que celui-ci est indépendant des expériences du corps.

Lorsque vous sentez « moi, je suis malade » et lorsque vous sentez « moi, je suis en pleine forme », ce qui est différent, c'est l'état du corps. Par contre, la sensation interne de votre Soi est identique.

Reportez-vous aux années de votre jeunesse et de votre adolescence. Rappelez-vous combien vos conceptions sur la vie étaient différentes. Cependant, lorsque vous vous remémorez cette époque, le sentiment de votre Soi était identique à celui qui est le vôtre en ce moment même.

Il faut que vous parveniez à sentir la chose suivante : en votre jeunesse, avec une conception du monde différente, vous vous sentiez être vous-même. Maintenant, avec d'autres conceptions, une autre vision des choses, vous vous

sentez également être vous-même. Ce qui a changé, c'est votre structure intellectuelle et psychologique. Par contre, le sentiment d'être soi-même est identique dans les deux cas. Ce sentiment est indépendant de vos conceptions, de vos croyances, de vos connaissances. Sentez cela.

Sentez que quelle que soit votre façon de vivre ou de penser, quelque chose d'indéfinissable, mais de clairement évident à l'intérieur de vous-même demeure identique. Ce quelque chose d'impondérable, c'est vous-même.

Ayant compris que vous n'êtes ni le corps, ni les pensées qui changent constamment, ni les croyances ou les opinions qui se modifient, ni les connaissances qui sont sujettes à l'oubli, vous sentez que vous êtes celui qui demeure au travers de toutes les modifications de la vie.

Ce qui demeure, c'est votre Soi.

Le moi égotique est une fausse conception du Soi. C'est le moi identifié par un processus mental au corps et aux pensées. Le Moi véritable, que nous appelons le Soi, c'est le sentiment de vous-même, tel que vous pouvez le ressentir indépendamment du corps, des sentiments et des pensées.

Ce qu'il faut, c'est donc demeurer conscient de vous-même, d'instant en instant.

Vous êtes assis. Vous pouvez être assis distraitement, plongé dans une rêverie ou une réflexion. Mais, vous pouvez également être conscient d'être assis. Être conscient d'être assis, cela ne veut pas dire être concentré sur la sensation du corps qui est assis. Cela signifie très simplement être conscient de soi-même en position assise.

La conscience de soi-même ne contient aucune réflexion, aucune pensée au sujet de soi-même. C'est une simple conscience vide de toute pensée. Votre présence interne ne contient rien de particulier ou de définissable. C'est une plénitude qui se suffit à elle-même.

Être conscient de soi-même en position assise, c'est être conscient de soi et de la position assise. En ce cas, vous êtes centré en vous-même, dans le sentiment et la perception interne du Soi et, à partir de ce centre, vous percevez le corps assis et l'ensemble de la pièce.

Conserver la perception interne du Soi, c'est être spirituellement éveillé.

Dès lors, vous pouvez vous lever et marcher en demeurant conscient de vous-même.

Il y a vous-même, immuable, immatériel, et le corps qui marche.

Ne vous contentez pas de lire ce qui est écrit. Expérimentez la différence qui existe entre le simple fait de se lever distraitemment et le fait de se lever en étant conscient de soi-même.

Cette conscience de soi, qui est indépendante des perceptions sensorielles et mentales, il faut travailler à la conserver constamment : être conscient de vous-même en train de parler, être conscient de vous-même en train de travailler, de manger, de souffrir, de réfléchir, être conscient de soi en toutes circonstances de la vie.

Vous constaterez qu'étant conscient de vous-même, votre sentiment du moi ne se localise ni dans la tête, ni dans les pieds, mais au centre de votre poitrine. C'est à cause de cette observation que de nombreuses traditions ont fait du coeur le centre spirituel de la personne. Sentir sa présence immatérielle au centre de la poitrine, c'est la réalisation du Soi suprême qui se trouve dans le coeur.

Plus vous garderez la conscience de vous-même, plus vous sentirez d'une manière évidente que vous êtes quelque chose d'intérieur, situé au centre de la poitrine, quelque chose de silencieux, d'immuable, d'informel, d'immatériel, d'incommensurable, vide de tout contenu et plein de vous-même.

Ce « quelque chose » perçoit le monde extérieur, le corps humain et les pensées de l'homme. Cependant, il en demeure séparé et distinct.

Dès lors, votre « je » ne se situe plus au niveau du corps ou des pensées. Votre « je » a rompu la fausse identification qui l'emprisonnait dans la temporalité.

Déarrassé de ces scories, votre JE resplendit : immortel, éternel, libre de toute attache, non concerné par la naissance ou la mort, demeurant au-delà de toutes les conditions d'existence possibles.

Vous avez réalisé le but de la vie humaine.

Vous êtes passé au-delà des ténèbres.

APPROCHE DU DÉPASSEMENT DE LA PENSÉE

Le début de la quête spirituelle est déterminé par la pensée. C'est la pensée qui s'interroge sur les choses de la vie et de la mort. C'est la pensée qui étudie les réponses formulées dans les différentes doctrines. C'est la pensée qui cherche la Vérité.

En chaque forme de spiritualité, on veut apaiser l'intellect en répondant aux questions que se pose la pensée. Il y a donc toute une partie de la spiritualité qui relève du domaine mental. Cet aspect, quelle que soit l'importance du nombre de livres qui lui sont consacrés, demeure cependant secondaire et inférieur.

Certains, durant toute leur vie, ne connaissent rien d'autre qu'une spiritualité mentale. Pour eux, la spiritualité consiste à collectionner un ensemble d'idées et de connaissances. Leur pratique spirituelle se résume à des méditations et des réflexions sur les idées qu'ils ont adoptées. Ces gens-là ignorent totalement ce qu'est la véritable spiritualité.

La véritable spiritualité commence avec une expérience dans laquelle les mots et les pensées sont dépassés.

Cette expérience, en laquelle on transcende le domaine mental, nous l'appelons l'Éveil.

L'Éveil se caractérise par une double prise de conscience. D'une part, il y a une grande attention vis-à-vis du perçu qui acquiert ainsi une clarté et une lucidité particulières et, d'autre part, simultanément, l'au-delà du perçu révèle sa présence en tant que réalité intemporelle, transcendante et béatifique.

Tous nos efforts spirituels doivent finir par aboutir à l'Éveil, à s'engloutir dans le simple fait d'être en Éveil.

Que se passe-t-il lorsque nous sommes en Éveil ?

Il se passe la chose suivante : nous sommes très attentifs à ce qui est perçu dans l'instant présent, aux sensations, aux sons, aux perceptions visuelles, aux

odeurs, aux pensées... Nous sommes très attentifs et nous nous sentons être le Témoin de tout cela.

Ce Témoin se révèle comme étant notre véritable nature et nous percevons ces qualités d'impersonnalité, d'infinitude, de vacuité, de plénitude, d'intemporalité.

L'Éveil se résume donc à ceci : être attentif à la fois au perçu et à celui qui perçoit. Car celui qui perçoit n'est pas l'homme. Celui qui perçoit, perçoit à la fois l'homme physique et psychologique ainsi que le monde, c'est l'immuable Témoin intemporel de toute chose.

Par l'Éveil, nous savons « je suis ce Témoin de l'homme ».

Percevoir les choses avec intensité et sentir le vide, le silence éternel de celui qui perçoit, c'est l'Éveil.

A l'instant même, regardez autour de vous avec une intensité tranquille... Écoutez les sons... Sentez la présence du corps assis... Regardez les pensées s'il y en a qui jaillissent... Plus la qualité de votre attention sera forte, plus la nature de celui qui est attentif vous apparaîtra clairement. Dès lors, vous êtes en Éveil.

Vous vivez l'instant présent non plus en tant qu'homme, mais en tant que Conscience éternelle.

L'instant présent devient un fragment de votre Éternité.

Extérieurement rien n'a changé. Intérieurement tout a changé.

Dans le non-éveil, vous vivez avec croyance « je suis un homme ».

Dans l'Éveil, vous vivez avec connaissance « je suis le Témoin de l'homme ».

Pour ce Témoin, il n'y a pas de temps ou d'espace, pas de début et de fin, pas de naissance, pas de mort, pas d'incarnation et pas de vie post-mortem, pas de forme, pas de couleur, pas de pensée et pas de croyance. Il n'y a qu'une vacuité béatifique et incommensurable.

Vous vivez cette expérience et vous êtes en Éveil. Dans cette expérience, il n'y a aucune considération mentale, tous les mots sont caducs, toutes les doctrines sont dépassées.

Dans cette expérience, il n'y a pas de pensée, le mental peut s'arrêter ou continuer à fonctionner, cela est égal. Toute pensée se rapporte à ce qui fait partie de l'homme que nous observons, mais aucune pensée ne peut être attribuée au Témoin intemporel. Car le Témoin ne pense pas, il ne fait que demeurer dans son état d'Être pur - de Conscience pure - de pure béatitude.

L'expérience de l'Éveil sonne le glas de l'empire de la pensée.

Avant l'Éveil, la pensée était la chose la plus élevée et elle régnait sur la vie humaine. Mais, avec l'Éveil, voici qu'apparaît une expérience qui dépasse infiniment le domaine de la pensée.

Il y a une Réalité au-delà de la pensée et cette Réalité est la seule vraie.

Lorsque vous atteignez l'expérience de l'Éveil, le mental n'est plus qu'un instrument du véhicule humain. Vous êtes le Témoin des agissements du véhicule.

Dans l'Éveil, il n'y a ni acceptation ni refus du monde, ni désidentification, ni amour formulé mentalement. Même les notions d'emprisonnement dans la temporalité, ou la délivrance dans la Transcendance, d'asservissement au monde de la transmigration, ou de délivrance vis-à-vis de la causalité karmique, n'ont plus cours. Tout cela relève du royaume de la pensée et a été abandonné.

Toute espèce de considération mentale, toute espèce de pensée au sujet de l'Éveil ou de la spiritualité ont été dissoutes.

Seul demeure l'Éveil en la plénitude de son expérience.

Ce que vous vivez est incommensurable.

Ce que vous vivez est ineffable.

Vous acceptez de parler et d'utiliser les arguments du royaume de la pensée pour guider les autres vers l'Éveil, mais, pour vous-même, la pensée est dépassée.

Vous cessez de penser à l'Éveil et à la spiritualité, car vous vivez l'Éveil qui inclut le dépassement de la pensée.

APPROCHE DES CHANGEMENTS DE NIVEAUX DE CONSCIENCE

Je suis triste ou morose. Je suis profondément contrarié ou impatient. Apparemment, contre cet état de fait, je ne puis rien faire. Je m'observe être ainsi. Même s'il m'est impossible de retracer l'ensemble des circonstances qui ont engendré en moi cette humeur, cela ne change rien. Je puis me raisonner, me donner « de bons conseils », me dire que tout cela n'est pas bien grave ; cependant, ce genre de suggestions reste inefficace. L'humeur qui est la mienne submerge tout et colore entièrement mon esprit.

Mais, voici que je me rappelle être : « l'éternelle Conscience, vide de contenu, contemplant le spectacle de l'existence ».

La sonorité et les échos de cette phrase qui, sortant de ma mémoire, est silencieusement prononcée à l'intérieur de mon mental provoquent en moi un étrange et subtil bouleversement. Semblables à la neige fondant sous l'action du feu, ma tristesse, ma morosité, ma contrariété ou mon impatience se sont dissipées.

Me sentant exister comme la pure Conscience vide de contenu, éternelle spectatrice de l'existence, expérimentant, vivant en l'instant même ce mode d'existence qui est le mien au niveau le plus élevé, je me sens léger, libre et radieux.

Quels étaient donc ces sentiments qui, tout à l'heure, emplissaient mon esprit et obnubilaient ma conscience ?

Ah oui, je me souviens ! Il s'agissait de tristesse, de morosité, de contrariété ou d'impatience ! Comme cela me paraît lointain ! L'existence de tels sentiments me semble ridicule au sein de la plénitude existentielle qui, en cet instant, est mienne ! Je me rappelle avec compassion et pitié ce petit homme qui était, tout à l'heure, la proie de problèmes dérisoires. Comment ai-je pu, par mon identification, être aussi stupide, aussi mesquin, aussi étroit ? Que s'est-il passé en moi pour qu'une transformation aussi radicale ait pu s'opérer ?

Il s'est tout simplement produit un élargissement dans le champ de ma conscience.

Tout à l'heure, le champ de ma conscience était rétréci aux dimensions du mental humain. Ce mental étant empli d'un ensemble spécifique d'émotions, sentiments, pensées qui avaient un impact de premier plan. Maintenant, en me rappelant quelle est ma Nature profonde, le champ des perceptions embrassé par ma conscience s'est élargi jusqu'au niveau de ma propre Essence éternelle, intemporelle et bienheureuse.

Conséquence indirecte de la perception de mon Essence ontologique : un flot d'émotions, de sentiments, de pensées nouvelles a déferlé en l'homme et a chassé les humeurs négatives qui stagnaient dans son mental.

Ces dernières ont été chassées irrésistiblement, car l'élargissement du champ de ma conscience, en me faisant prendre du recul, m'a fait apparaître les sentiments négatifs qui habitaient mon mental comme tellement insignifiant qu'ils ont automatiquement perdu toute emprise sur moi.

Ainsi, je m'aperçois que la tristesse, la morosité ou l'impatience sont, ainsi que mille autres sentiments, la conséquence d'un rétrécissement du champ de la conscience ainsi que d'une persévérance obtuse et bornée à cause de laquelle le mental, au lieu de s'ouvrir envers ce qui le dépasse, reste bloqué et concentré sur ce qu'il contient.

Celui qui comprend cela et le vérifie en son expérience sait désormais qu'il lui est toujours possible de quitter, quand il le désire, le niveau de conscience humain pour atteindre le niveau de Conscience intemporel.

Dès lors, goûtant les fruits de la vie humaine, il dépassera les horizons de celle-ci chaque fois que l'appel vers le haut s'intensifiera.

APPROCHE DE LA PROGRESSION INTÉRIEURE

La Connaissance métaphysique commence avec une prise de conscience et finit en une prise de conscience.

Pour le débutant, il y a un double problème : le risque de sous-estimer la pratique en raison même de sa simplicité, et celui d'être découragé par la monotonie et l'indéracinable persévérance que réclame cette pratique.

Prétendez-vous comprendre en quelques mois l'une des branches de la science du monde extérieur qui vous serait totalement étrangère ? Non. Eh bien, pourquoi vous imaginez-vous pouvoir pénétrer dans les arcanes de la science introspective en quelques mois de pratique ?

La pratique doit être poursuivie sans relâche pendant de nombreuses années pour mener à bien votre quête initiatique. Les solutions préfabriquées n'existent pas ! Les réalisations « éclair » ne sont que des promesses de charlatans ! Les sentiers faciles sont fallacieux.

Vous êtes seul sur le chemin. Vous êtes seul et le chemin est long. Commencez par comprendre cela avec toutes les conséquences qui en résultent et, si l'appel intérieur persiste, poursuivez alors le pèlerinage qui vous mènera vers l'ultime Réalité.

La persévérance n'est pas nécessaire pour atteindre l'Éveil, car l'Éveil résulte d'une prise de conscience qui se fait en un instant. Concevoir l'Éveil comme un état sublime qu'il n'est possible d'atteindre qu'à la suite d'une longue progression, c'est n'avoir véritablement rien compris. Qui pense cela se fait une idée complètement fautive de l'Éveil et, ce qu'il appelle Éveil, peut être n'importe quoi, hormis l'Éveil.

L'Éveil est un état de conscience qui se manifeste instantanément, à partir du moment où, ayant correctement compris en quoi il consiste, vous effectuez adéquatement le mouvement intérieur de clarification qui est requis.

S'il en est ainsi, en quoi la persévérance est-elle nécessaire ?

La persévérance est indispensable pour empêcher les tendances psychologiques contraires à l'Éveil d'accaparer la conscience et de la plonger dans des états de conscience inférieurs.

Depuis des années vous êtes habitué à fonctionner psychologiquement d'une certaine manière. Voici qu'en l'Éveil vous faites l'expérience d'un état intérieur radicalement différent. C'est formidable, c'est merveilleux, dites-vous en l'expérimentant. Mais les vieux automatismes psychologiques sont toujours là. Ils se manifestent à nouveau et l'Éveil s'estompe... Un certain laps de temps s'écoule puis une autre prise de conscience intérieure permet à l'Éveil d'apparaître, en dissipant les états de conscience inférieurs dans lesquels vous étiez immergé. Mais cet Éveil, à son tour, ne dure pas... C'est à partir du moment où, ayant accédé à l'Éveil, nous constatons sa fragilité, que l'ardeur et la persévérance deviennent le moteur essentiel de notre progression.

Sans ardeur et sans persévérance, l'Éveil restera pour vous une série d'éclairs illuminateurs dont la beauté et la brièveté ne feront que mieux souligner la grisaille et la pesanteur de votre vie intérieure.

Il faut de l'ardeur pour, systématiquement, travailler à introduire l'Éveil dans chacune de nos journées, avec une fréquence toujours plus grande. Il faut de l'ardeur pour lutter contre la pesanteur des automatismes inférieurs et chercher à prolonger au maximum la durée de chaque Éveil.

La persévérance est indispensable pour répéter ces efforts avec régularité, aussi longtemps que nécessaire et sans se laisser détourner du but par des circonstances contraires.

Mais, ce qui importe, ne serait-ce qu'un bref instant au début, c'est de savoir, par expérience, ce qu'est l'Éveil, d'avoir goûté sa subtile saveur intérieure. Ceci est fondamental.

C'est le début du sentier ; le seuil de la porte du temple intérieur se trouve franchi.

Cette expérience de l'Éveil sera pour le débutant presque obligatoirement fugitive et incomplète. Il est possible que votre Éveil à la Conscience transcendante ne soit, en premier lieu, qu'un pâle Éveil, à peine différenciable de votre état d'esprit habituel. Il vous faudra prendre l'habitude de provoquer cette sensation de l'Éveil afin de la rendre plus profonde.

Qu'importe si, au début, il s'y mêle des aspects artificiels.

Qu'importe si votre Éveil ne contient pas toutes les caractéristiques que nous avons décrites !

A mesure que, le reproduisant à plusieurs reprises chaque jour, vous vous familiariserez avec lui, il deviendra de plus en plus large et profond.

Que des éclairs d'Éveil illuminent chacune de vos journées !

Il faut, chaque jour, à différentes reprises, prendre conscience de notre Nature véritable et vivre à son niveau quelques instants, jusqu'à ce que la puissance des habitudes acquises vous fasse oublier sa présence. Il en résultera, dans le courant de chaque journée, une série d'Éveils intermittents dont il faudra, peu à peu, augmenter la durée et la profondeur.

Par eux-mêmes, ces Éveils, quoique fractionnés, agiront dans votre existence comme des germes qui favoriseront l'apparition de nouveaux états d'Éveil.

Élargissez, peu à peu, la durée de vos Éveils.

Avec l'habitude, vous percevrez qu'oublier l'Éveil pour retomber dans l'état de conscience commun, c'est, réellement et non point allégoriquement, tomber dans une forme d'inconscience. Ainsi, pour vous, l'état dit « de veille » sera devenu un sommeil de la Conscience transcendante.

La sensation de s'endormir, ou de dormir au niveau spirituel aide celui qui le désire à s'éveiller à ce même niveau. Le fait de glisser dans l'état de conscience commun finira par provoquer, en vous-même, une sorte de signal d'alarme et, réalisant que vous êtes en train de quitter l'Éveil, vous pourrez aussitôt restaurer votre conscience à son niveau transcendant.

L'apparition d'un tel signal d'alarme est déjà le signe d'un grand progrès. Cela prouve que, grâce à la vigilance très persévérante, l'état d'Éveil vous est devenu familier et que l'état de veille classique commence à être perçu par vous comme un état de semi-inconscience anormal.

Persévérez !

N'interrompez jamais votre effort durant de longues périodes !

Que votre vie tout entière devienne une croissance en Éveil !

Tel est le long travail de la discipline spirituelle par lequel notre ancienne personnalité est appelée à mourir pour que naisse une nouvelle personnalité spiritualisée et régénérée par la connaissance gnostique.

Les esprits timorés trouvent, devant l'ampleur de la tâche, divers prétextes pour excuser ou justifier leur paresse et leur lâcheté face à ce qui constitue l'exigence fondamentale de toute spiritualité véritable et devant être réalisée en cette vie même.

Par la persévérance, multiples sont les choses qui, à première vue impossibles, deviennent réalisables.

Pour le novice se trouvant au pied d'une montagne, atteindre le sommet qui se profile dans le lointain paraît une folle entreprise, mais, s'il commence à tranquillement cheminer sur le sentier qui serpente, bien avant la fin de la journée, le voici juché sur le sommet qui semblait inaccessible.

Il en est de même pour la discipline spirituelle. Ayant connaissance de cette dernière, le novice est tenté de penser « que cela est difficile, voici une entreprise qui demande une intériorité, des prédispositions et une force de volonté bien au-delà de mes possibilités ». Il n'en est rien. Méfiez-vous de ce genre de raisonnement. Que représente-t-il ? Une simple manœuvre du vieil homme qui essaie d'empêcher la naissance de l'homme nouveau, en vous détournant du chemin de la réalisation intérieure.

Ne vous préoccupez pas de l'aspect imposant, terrifiant ou simplement rébarbatif que peut avoir la discipline spirituelle nécessaire. Faites comme le promeneur évoqué plus haut, avancez tranquillement, sans hâte, mais résolument et régulièrement. Ne vous préoccupez pas du sommet, concentrez-vous sur l'accomplissement régulier de votre marche en avant. Au bout de quelque temps, les premiers résultats obtenus vous montreront que tout est simple pour qui sait persévérer.

Les illusions doivent être rejetées et parmi ces illusions, il y a celle qui consiste, d'une manière plus ou moins implicite, à souhaiter l'avènement d'une transformation spirituelle soudaine et définitive.

Ceux qui s'imaginent qu'il suffit d'adhérer à ceci, de croire en cela ou de partir là-bas, pour que, soudainement, les choses deviennent faciles et que la grande

transformation s'accomplisse, s'ils ne se guérissent pas de cette illusion, ils iront, durant toute leur vie, d'enthousiasme en déception, finissant toujours, lorsque la fascination exercée par la nouveauté se dissipe, par se retrouver seuls en face d'eux-mêmes, au point de départ ou presque.

Les mauvais sentiers sont ceux qui se nourrissent des illusions et les entretiennent. Il suffit donc de se purger des illusions relatives aux choses de la spiritualité pour éliminer la possibilité d'être la proie des mauvais sentiers.

Dissipez le mirage des solutions faciles et vous cesserez de pouvoir vous laisser duper par les vendeurs de mirages.

Beaucoup de gens sont à la recherche de l'épanouissement intérieur. Chacun formule l'objet de sa recherche différemment, mais la recherche est la même. Cette recherche est comme un désir, une insatisfaction fondamentale, tout à la fois obscure et lancinante, une soif, oui c'est une espèce de soif. De multiples marchands sont là, vous proposant des fioles miraculeuses qui, prétendent-ils, apaiseront instantanément vos tourments ; comme il est tentant de les croire !

Ce que vous êtes est le produit d'un long processus. C'est donc par un autre long processus que ce que vous êtes pourra se transformer.

Il n'y a que deux solutions. Ou bien renoncer et s'endormir dans la passivité, ou bien s'engager sur le long sentier qui mène à la Libération.

Les transformations soudaines, hautes et durables, n'existent pas.

Cependant, il est vrai qu'il y a de brusques et spectaculaires éclosions spirituelles chez certaines individualités, mais elles ne sont que la soudaine apparition de virtualités qui se sont formées au cours d'un long cheminement dont la trame est antérieure à la présente vie.

Il y a également de brusques illuminations qui vous emmènent très loin et très haut, mais la totalité de ce que vous êtes ne pourra se transformer d'une manière intégrale et définitive que par un cheminement lent et progressif.

Pour notre part, nous ne voulons permettre l'entretien d'aucune illusion. Que ceux qui sont à la recherche d'un miracle aillent chercher ailleurs. Le sentier que nous indiquons est long. Certes, la quête spirituelle finit par se terminer un jour, mais ne vous posez pas de questions à ce sujet. N'essayez pas de vous représenter

ce que sera votre attitude en l'aboutissement. Ne cherchez pas à déterminer votre degré d'avancement lorsque vous parcourrez les méandres du sentier. Ne vous occupez que d'une chose : de ce que vous êtes actuellement et du travail à accomplir chaque jour pour élargir les lueurs de l'Éveil.

Qu'importe le temps que vous mettez ! Votre quête est une quête au sein de l'éternité.

Dissiper toute hâte est la condition requise pour avoir une bonne réceptivité.

Parfois, vous serez peut-être découragé. Vous traverserez des périodes sombres durant lesquelles tout deviendra obscur. Ce qui était précédemment acquis intérieurement semblera vous échapper. La joie et la lumière intérieures dont vous aviez goûté des parcelles se seront dissipées. Les choses négatives réapparaîtront et vous aurez l'impression de régresser. Ne vous inquiétez pas, ce genre d'épreuve est classique. Les bonnes périodes succèdent aux mauvaises. La progression intérieure n'est pas un mouvement ascendant et rectiligne. Les retours en arrière sont fréquents.

Cependant, si au travers des périodes négatives vous gardez votre face orientée vers les réalités spirituelles, vous constaterez qu'après chaque période sombre, une période lumineuse la déchire et vous permet un essor encore plus vaste.

C'est par cycles de plus en plus puissants que vous avancerez sur le Sentier. La réapparition des éléments négatifs n'est que le prélude à un nouvel essor qui dépassera les précédents. Donc, ne vous découragez pas. Restez froid et objectif en face des périodes négatives. Ne vous laissez pas entraîner par elles dans la formulation de décisions regrettables. Gardez confiance ! Attendez patiemment la venue d'une nouvelle aube intérieure, en continuant votre pratique même si les résultats sont décevants.

La persévérance est une disposition qu'il faut entretenir et nourrir. Entraînez-vous à la persévérance, exhortez-vous à elle. Dites-vous « je ne relâcherai jamais mon effort. L'Éveil est le but de mon existence et je n'aurai de cesse avant de l'avoir atteint ».

Marchez, marchez, allez de l'avant sans vous interrompre, jusqu'à ce que la persévérance vous soit naturelle, facile et que plus rien ne puisse vous décourager.

Tous les espoirs vous sont permis si vous êtes persévérant.

Restez conscient de la direction que vous voulez donner à votre existence. Refusez de vous laisser submerger par les forces collectives de la passivité et de l'inertie.

Se décourager, c'est oublier l'Éveil vers lequel on s'achemine et devenir inconscient de la vibration dynamique que propage son évocation. Complaisez-vous journallement en la remémoration de cet objectif existentiel et la force nécessaire à son accomplissement ne vous fera jamais défaut.

Il faut pourtant dire que, sur le chemin spirituel, la persévérance n'est nécessaire qu'au débutant. Elle est requise tant que la pratique spirituelle constitue quelque chose d'extérieur que vous vous efforcez d'accomplir. Mais, lorsque la pratique spirituelle s'est parfaitement intégrée à votre vie, la persévérance est inutile. Vous n'en avez plus besoin, car, aussi longtemps que vous vivrez, vous pratiquerez la spiritualité, votre vie elle-même étant devenue une pratique constante. Dès lors, les notions d'effort, de persévérance et même de pratique s'évanouissent.

N'oubliez pas que l'Éveil ne peut être obtenu par la force, la volonté et la persévérance.

L'Éveil est une prise de conscience paisible et calme qui ne demande aucun effort.

Dans la personnalité humaine et dans le monde, beaucoup de forces contraires cherchent à vous détourner de l'Éveil. Ce n'est donc pas pour produire ou obtenir l'Éveil que la persévérance est nécessaire, c'est pour orienter le chercheur vers la paix de l'Éveil que l'effort est requis.

L'Éveil est expérimenté sans effort, mais il est généralement long de mettre durablement la personnalité en l'état de réceptivité attentive qui est requise.

Ainsi s'expliquent la nécessité des efforts et l'abandon des efforts qui surviennent en l'installation de l'Éveil.

APPROCHE DE LA VOCATION

Lorsque la grande immobilité intérieure, la grande paix lumineuse et l'étendue sans frontière des sentiments vous sont connues, vous savez ce qu'est l'Éveil.

Et, cependant, vous n'êtes qu'au début du Sentier.

Vous connaissez l'Éveil, mais l'Éveil se retire et la vie vous accapare.

C'est cela le grand obstacle : cet accaparement de l'existence qui vous plonge dans le tourbillon quotidien du superficiel.

Si vous ne réagissez pas, si vous ne luttez pas fermement, l'Éveil restera une réalité entrevue.

Quelques souvenirs de plénitude, voilà tout ce qui subsistera au terme de votre vie.

Que faire ?

Empêchez la vie de vous accaparer.

Il faut, à tout prix, lutter pour empêcher l'existence de noyer votre conscience dans ses replis. Il faut résister, refuser de vous laisser entraîner, et conserver en vous l'immense dépouillement, l'extraordinaire étendue et la douce paix de l'Éveil.

Comment peut-on résister ?

En débarrassant son existence des préoccupations matérialistes superflues qui l'habitent, en la simplifiant, en la dépouillant.

Le contexte matérialiste de la société qui vous entoure cherche à vous entraîner dans une voie qui n'est pas la vôtre. Il s'efforce, par une propagande insidieuse, d'infuser en votre esprit des préoccupations et des motivations qui vous éloignent du sentier spirituel.

Analysez vos besoins véritables, libérez-vous des fausses nécessités qu'on vous a suggérées, remontez le courant du conditionnement collectif.

Cultiver l'Éveil, ce n'est pas suivre le troupeau, le troupeau est un troupeau d'endormis.

Cultiver l'Éveil, c'est vous destiner à une existence d'exception. Les initiés sont le sel de la terre.

Ce qui est la règle pour la masse ne peut être la loi que vous devez suivre.

Il faut donc que vous cultiviez une indépendance d'esprit totale.

Vous n'avez que faire des conseils et des raisonnements des gens du sommeil.

Votre existence a un but, une visée différente de la leur.

Vos valeurs ne sont pas leurs valeurs.

Acceptez la solitude intérieure de l'initié, renforcez-la.

Votre indépendance vis-à-vis de l'idéologie mondaine étant solidement acquise, la place pour la recherche spirituelle sera faite.

Alors, le but assigné à chacune de vos journées sera clair. Chacune d'elles deviendra une lutte entre l'Éveil et l'inconscience, la liberté intérieure et l'accaparement.

L'Éveil deviendra pour vous la seule chose vraiment importante et, dès lors, aucune considération ne pourra vous empêcher de lutter contre l'accaparement de l'existence.

Tous ceux qui s'interrogent sur les choses de la spiritualité savent bien qu'il leur manque quelque chose et qu'une exigence fondamentale reste, en eux, insatisfaite.

Ils le savent bien, car sinon pourquoi chercheraient-ils ?

Parmi ceux qui trouvent un moyen de satisfaire cette aspiration, il en est qui, au seuil de la découverte, prétextant des raisons diverses sans valeur véritable, se détournent du sentier entrevu pour retourner dans la grisaille d'une vie sans élévation. C'est alors que la puissance des forces d'ignorance peut se mesurer.

Ils ont compris que l'Éveil nécessitait l'abandon total des vieilles formes de pensées qui sont les leurs. Mais, précisément, ils ne veulent pas abandonner ces formes de pensée qui sont pourtant responsables de leurs souffrances et de leurs vicissitudes. Ils sont attachés à l'obscurité et au sommeil intérieurs par la force de l'habitude et la complaisance qui l'accompagne. Leur esprit est plein de purulences, mais ils s'y sont accommodés. Ils se plaignent, mais ils sont habitués à leurs plaintes. Ils sont installés dans la fange intérieure. Ils sont fortement enracinés dans leur attitude obscure et égotique. Dépasser l'ego, dissiper l'obscurité, assécher leurs plaies leur fait peur. Ils ont l'amour de leurs faiblesses et de leurs erreurs. Seule la partie supérieure d'eux-mêmes réclame la lumière, mais son appel est étouffé par l'ensemble de la personnalité qui se complaît en elle-même et ne désire pas de changement.

Telle est l'impasse où aboutissent certains pèlerins.

Sachez-le, l'Éveil ne pourra s'installer en vous que si vous développez une soif ardente pour son obtention. Il ne pourra se révéler que dans la mesure où vous serez fermement décidé à accomplir en vous-même une révolution radicale.

L'ardeur est engendrée par la compréhension. Si nous ne désirons pas ardemment parvenir à la réalisation spirituelle, c'est parce que nous n'avons pas compris en profondeur quelle est notre situation existentielle.

Celui qui sait que toute vie humaine qui n'aboutit pas à une réalisation effective du spirituel constitue un dramatique échec. Celui-là connaît l'ardeur.

L'ardeur est également engendrée par l'amour. Lorsqu'une profonde relation amoureuse nous lie au Seigneur, par notre désir d'union mystique, l'ardeur nous emplit.

En voulant comprendre, en cherchant à comprendre, en essayant de comprendre, on finit par comprendre.

En voulant aimer, en cherchant à aimer, en essayant d'aimer, on finit par aimer.

Ainsi, l'ardeur peut-être générée et le fruit de l'ardeur, c'est la vocation.

Possède la vocation spirituelle celui dont l'accès à l'Éveil, son enracinement et son épanouissement constituent le but de l'existence.

Vous pouvez croire et espérer, mais, tant que vous n'avez pas la vocation, les portes de la réalisation intérieure vous resteront fermées.

Avez-vous la vocation ?

Interrogez-vous là-dessus, sachez où vous en êtes.

Avez-vous la vocation ou bien êtes-vous en train de vous acheminer vers son obtention ?

Si la quête spirituelle n'est pas pour vous une véritable vocation, si vous ne faites qu'ajouter la spiritualité à votre vie, et non point vivre pour la spiritualité, nous ne pouvons que vous encourager à continuer à vous y intéresser et à vous souhaiter, du fond du cœur, que la bénédiction de la vocation descende sur vous.

Puissiez-vous désirer et chercher la vocation ! Car la vocation survient à qui la désire et la cherche.

Avoir la vocation est l'aboutissement de tout un périple.

Le plus généralement, nous avons commencé par un simple intérêt pour la spiritualité. Il a fallu que cet intérêt grossisse et devienne une véritable préoccupation, une quête systématique.

Ensuite, il a fallu que nous fassions des expériences intérieures en lesquelles nous goûtions les préludes de la véritable béatitude.

Puis, il a également fallu que, durant nos périodes de plénitude mystique, l'Éveil s'installe en notre vie, pour qu'ensuite, pendant nos cycles négatifs, lorsque nous étions momentanément privés de ces expériences, nous réalisions la terrible chute qui s'accomplissait en nous.

Ainsi, par de tels méandres, nous sommes arrivés, un jour, à la conclusion que la vie sans Éveil ne valait pas la peine d'être vécue, qu'elle n'était que ténèbres, bassesses et médiocrités.

Alors, ce jour-là, nous avons su que la vocation nous habitait et que, dès lors, le seul et véritable but de notre vie était celui de la réalisation spirituelle.

Pour celui qui en est à ce stade, tout commence. La vie profane s'achève. C'est une deuxième naissance. Il entre de plain-pied dans la vie mystique.

Quiconque a compris que la vocation nous engageait dans une entreprise de longue haleine, ne saurait se décourager par le nombre d'années qui lui seront peut-être nécessaires pour enregistrer un début effectif de réalisation.

Comprendre que le but de notre vie est la réalisation spirituelle et ne pas tout mettre en œuvre pour concrètement réaliser ce but, c'est une mortelle négligence.

L'exigence spirituelle ne peut s'acheminer vers sa propre satisfaction que dans la mesure où elle constitue le but essentiel de notre existence, et où toute autre ambition lui est explicitement et véritablement subordonnée.

Ceci doit être compris en profondeur, avec toutes les conséquences qui en résultent.

C'est en l'application effective des conséquences de la vocation qui se réalise la grande sélection.

Car, beaucoup de gens veulent bien orner leur vie de spiritualité, mais ils reculent devant l'aridité et les exigences d'une vocation véritable.

Que celui qui a la vocation réfléchisse bien à la tournure qu'il doit donner à sa vie, car rien ne doit l'arrêter, aucun sacrifice ne doit lui paraître trop fort et, d'ailleurs, il n'y a de sacrifice que dans la mesure où il y a attachement erroné.

Pour réaliser sa vocation, il n'est pas obligatoirement nécessaire de se réfugier dans une forêt ou un monastère. Accomplissons ce qui constitue nos aspirations les plus profondes. Restons dans le monde si nous y sommes profondément poussés. Quittons-le si nous y sommes profondément poussés.

Mais, que nous soyons dans le monde ou en dehors de celui-ci, il nous faut organiser notre vie de manière à pouvoir croître dans la lumière de l'Éveil. C'est là le critère fondamental.

Il n'y a pas de règle rigide, à chacun de constater ce qui, en sa vie, est nécessaire à sa croissance spirituelle et ce qui lui est néfaste.

Nous entendons par néfaste ou nécessaire les façons de vivre qui se révèlent ainsi.

Il faut que nous éliminions de notre façon de vivre ce qui, dans notre expérience, se révèle comme faisant obstacle à l'installation des prises de conscience de l'Éveil, dans le contexte de chaque journée. En corollaire, il faut que nous choisissons un mode de vie permettant une progression effective au sein de l'Éveil.

En clair, cela signifie que, si le travail que nous accomplissons pour gagner notre vie ne se révèle pas compatible avec une recherche de l'épanouissement spirituel, nous devons changer de travail. Il en est ainsi pour certaines professions ou, plutôt, il en est ainsi pour la manière dont certaines professions sont parfois exercées et qui demandent soit trop de temps, ce qui ne laisse même plus le loisir de réfléchir, soit trop d'efforts physiques engendrant une fatigue excessive, soit trop de préoccupations qui absorbent entièrement l'esprit.

Les critères de la réussite sociale ne doivent plus avoir cours pour nous.

Le seul critère qui détermine notre réussite ou notre échec est le suivant : parviendrons-nous à casser l'emprise de l'accaparement existentiel pour vivre en l'Éveil ?

De même, si une habitude nous gêne, nous devons changer d'habitude.

Si notre milieu familial ou social exerce sur nous une pression psychologique s'opposant à notre croissance spirituelle, nous devons le quitter.

La Libération est à ce prix.

Si nos relations amicales et l'influence qu'elles exercent sur nous font de même, nous devons rompre avec elles.

Si l'endroit où nous vivons n'est pas favorable, nous devons nous en aller...

Il en est ainsi pour toutes choses.

Seul, celui qui agit de la sorte se conduit honnêtement vis-à-vis de sa vocation.

Sinon, c'est un hypocrite. Les hypocrites n'auront pas droit au royaume céleste.

La vocation n'est pas une idée générale et vague. Répétons-le. Les conséquences pratiques de la vocation sont les suivantes : notre but, ici bas, doit être d'organiser notre vie de la manière la plus propice à la réalisation effective de notre aspiration spirituelle et ceci d'une manière concrète et non point abstraite, car nous devons tenir compte de nos caractéristiques individuelles.

En effet, il ne s'agit pas de déterminer ce que l'on penserait pouvoir considérer en général comme favorable, mais de constater ce qui nous est personnellement favorable.

Il ne s'agit pas, non plus, de rêver à ce que seraient les conditions de vie idéales et d'en faire un projet de réalisation. Il faut, dès à présent, aménager au mieux de nos possibilités notre manière de vivre pour qu'en elle, notre spiritualité puisse s'épanouir.

Qui ne fait pas cela,

Qui ne subordonne pas tout à la spiritualité,

Qui n'est pas prêt à abandonner tout ce qui fait obstacle à sa croissance intérieure,

N'ATTEINDRA PAS LE BUT.

C'est une flèche perdue sur l'arc de l'existence.

APPROCHE DE L'ÉPANOUISSEMENT DE LA PERSONNALITÉ HUMAINE

Nous avons vu comment on pouvait parvenir à, clairement, savoir que nous ne sommes ni le corps ni le mental de l'homme. Est-ce à dire que le corps et le mental de l'homme utilisés en cet instant même sont sans relation avec moi ?

Une telle déduction serait complètement erronée.

Le corps et le mental de l'homme ne sont pas moi au sens limitatif de cette acceptation, mais ils sont utilisés par moi. Ils sont ma manifestation.

Confondre ce par quoi je me manifeste et ce que je suis, voilà qui est absurde.

J'ai dissipé cette absurdité, mais il me reste à éviter une deuxième absurdité, celle du mépris de la manifestation.

En cette présente condition d'existence, l'homme constitue mon instrument de perception et d'action. Moi-même, en ma nature propre, je n'agis jamais et je reste éternellement immuable. C'est l'homme qui, manifestation individualisée de mon statique fait d'Être, agit dans le monde de la manifestation universelle. C'est également lui qui est présentement l'instrument de perceptions grâce auquel ma conscience perçoit les apparences phénoménales.

J'agis au niveau de ma manifestation temporelle.

Je n'agis pas au niveau de ma Nature propre qui est Conscience intemporelle dépouillée de tout.

J'ai deux aspects, l'aspect de mon Être et l'aspect de ma manifestation.

En l'aspect de ma manifestation, l'homme est ce que je suis.

Mais moi, je ne suis pas réductible à l'homme, car je le dépasse infiniment en mon aspect intemporel.

M'identifier à l'homme, c'est me réduire à lui, m'enfermer en lui.

Connaître ma Nature propre constitue une gnose indispensable, mais la connaissance de l'intemporel doit se compléter par la compréhension du temporel.

Si je connais l'intemporel sans avoir compris le temporel, je vais me réfugier dans l'intemporel.

Me réfugiant dans l'intemporel, je me réduis à ma nature propre, à mon simple fait d'Être, statique et impuissant.

La manifestation de l'Être, si elle est ignorante de l'essence de l'Être, constitue un emprisonnement ténébreux. Mais, par contre, si la manifestation est consciente de son essence intemporelle, elle devient une glorieuse extension de celle-ci.

Ainsi, la désidentification illuminatrice de l'homme doit s'accompagner de l'acceptation et de l'accomplissement de l'homme, instrument de perception et d'action dans le temporel.

Je suis par nature intemporel, mais je ne me limite pas à l'intemporel.

Connaissant l'intemporel, j'appréhende le temporel.

La création existe, non pour que je m'en retire, mais pour que je m'intègre à elle par une participation volontaire ; pour que je réalise, en ma manifestation individuelle et fragmentaire, les potentialités évolutives que contient la manifestation cosmique et universelle.

Double est donc la tâche à accomplir : connaître notre Nature transcendante et épanouir notre manifestation humaine.

L'épanouissement de la personnalité humaine présuppose une récupération de l'homme que j'avais abandonné en mon processus de désidentification.

Cette récupération de l'homme ne consiste pas à retrouver l'état d'esprit qui était le mien avant la désidentification. Car, récupérer l'homme, ce n'est en aucun cas croire et se percevoir à nouveau circonscrit par lui. Cette récupération de l'homme se fait par la constatation suivante :

Je suis l'Être intemporel et je suis étalement la personnalité humaine, laquelle est une extension passagère de mon éternelle non-manifestation.

Au début de la quête spirituelle, il est nécessaire de casser l'identification au moi humain et l'emprisonnement en ce dernier pour découvrir que notre Réalité profonde et essentielle ne se situe pas en l'homme.

Ceci constitue une recherche de l'Essence, mais, à la recherche de l'Essence, doit succéder, sans l'exclure, l'œuvre de transformation de la substance.

Le gnostique qui ne cherche pas à fuir le monde s'aperçoit que le moi humain et l'Être transcendant ne s'annulent pas.

Le moi humain et l'Être transcendant sont tout les deux nous-mêmes. Notre Réalité les englobe. Le premier est une manifestation limitée, conditionnée et temporaire, tandis que le second demeure en son illimitation non manifestée et éternelle.

Celui qui comprend cela au plus haut niveau peut dire « je » en parlant de l'homme, sans pour cela faire montre d'ignorance métaphysique, comme c'est le cas pour le profane. Car, s'il inclut l'homme en sa Réalité, il a cessé en son expérience de limiter sa Réalité à l'homme.

Nous savons que notre Nature véritable, notre Nature profonde, notre Essence sont absolument indépendantes du corps et de la personnalité humaine.

Nous savons que ce corps et cette personnalité ne sont en aucune façon notre limite.

Si la prise de conscience de notre Essence a été suffisamment profonde et intense, nous ne nous sentons plus enchaînés et enfermés dans l'homme.

C'est très bien. Mais, maintenant, qu'allons-nous faire de cette Connaissance transcendante ?

Allons-nous l'utiliser pour nous dégoûter de l'homme, pour nous retirer de la vie humaine ?

La tentation des doctrines qui prêchent la retraite hors des agitations du monde s'offre à nous. Il nous est, en effet, loisible de chercher à demeurer le plus

possible dans l'exclusive et silencieuse contemplation extatique du transcendant. Mais en faisant cela, il est peu probable que nous accomplissions la finalité de notre manifestation humaine.

Il est et reste constamment nécessaire de dépasser l'homme pour connaître notre Essence. Ceci est fondamental, car, si nous vivons sans connaître notre origine, nous sommes une manifestation ignorante de ses racines. Or, c'est par la connaissance de nos racines que nous nourrissons notre appréhension intérieure des sucres de l'ambrosie spirituelle.

Mais, allons-nous rester uniquement préoccupés par nos racines, sans nous intéresser aux fleurs et aux bourgeons éphémères ?

Le but des racines n'est pas simplement de puiser la vie, c'est également de permettre à la vie de sortir de terre et de se manifester en la surface des choses.

La connaissance de notre Essence ne doit pas aboutir à la négation ou au désintéressement de notre manifestation.

Si l'Essence s'est manifestée, ce n'est pas pour que la finalité de cette manifestation consiste à prendre conscience de son Essence, afin de s'anéantir en elle. Car, si cela était, y aurait-il une absurdité plus évidente que cette manifestation qui sort de l'Essence dans le but d'y retourner le plus vite possible ?

Il apparaît donc que, si connaître son Essence est indispensable, comprendre et épanouir notre manifestation est également nécessaire.

Notre Essence est l'éternelle Conscience.

Notre manifestation individuelle est le corps humain avec les sentiments et les pensées qui s'y expriment.

Notre manifestation universelle, c'est la Totalité du cosmos.

Tant que nous sommes des hommes, la base de notre manifestation ne saurait être les sentiments ou les pensées, mais le corps. Le corps, qui est la chose la plus extérieure par rapport à l'Essence, est donc la chose la plus importante au niveau de la manifestation. En la présente manifestation, le corps est la base de tout, sentiments et pensées lui sont subordonnés. Toute altération du corps se répercute dans les sentiments et les pensées qui ne peuvent s'exprimer, ici-bas, qu'avec la

permission du corps. L'inconscience de celui-ci, c'est l'interruption de toute expression sentimentale ou psychique. Sa mort, c'est la fin de toute expression matérielle; par ces deux lapalissades, se constate la primauté du corps.

Cette primauté est liée à la condition humaine. La mort est un changement de condition et ce qui caractérise la mort, c'est la perte du corps physique. Avec cette perte la condition humaine prend fin. Une autre condition d'existence, non humaine, lui succédera. Cette dernière sera différente et appartiendra à un autre plan de la manifestation cosmique, précisément parce que la base de la manifestation individuelle ne sera plus le corps physique.

Par la Connaissance transcendante, nous avons conscience d'exister au-delà du corps, des sentiments et des pensées.

Par la réalisation de notre finalité temporelle, nous devons vivre en premier chef dans le corps puis dans les sentiments et ensuite dans les pensées.

Le corps doit être l'assise et le pilier soutenant la réalisation de notre temporalité humaine.

Si les fondations sont négligées, la maison n'est pas solide. Mais, si les fondations ne supportent rien, elles sont inutiles.

Il nous faut donc valoriser la vie corporelle.

Cela signifie que nous devons soigner, entretenir et développer le corps avec amour. Le premier objectif d'un épanouissement humain intégral résidant dans la recherche de la santé, de la force et de la joie corporelle.

Ne méprisez pas le corps !

Le corps, ce temple de l'Esprit, doit être respecté, purifié et fortifié.

Rendez-le puissant, agile et vigoureux !

Apprenez à vivre avec le corps !

Participez à ses joies !

Faites descendre la lumière en lui !

Pratiquement, cela signifie qu'il est nécessaire de s'adonner à la pratique régulière d'une ou de plusieurs méthodes de culture, de développement et d'épanouissement corporel. Il est normal que le choix de la méthode se fasse en fonction du caractère personnel et il n'est pas nécessaire de devenir un expert. Il est

même déconseillé de consacrer à la pratique corporelle un temps excessif, le but n'étant pas de réaliser des performances, mais, simplement, d'entretenir et de développer le corps.

Notons qu'une pratique diversifiée en laquelle on s'adonnera à telle discipline corporelle pendant un certain temps, puis ensuite à une autre et une autre encore, et ainsi de suite est préférable au fait de s'enfermer dans la pratique exclusive d'une seule discipline. En d'autres termes, l'amateurisme éclairé est plus souhaitable que le professionnalisme absorbant.

Cependant, un épanouissement corporel qui ne s'accompagne pas d'un épanouissement et d'un raffinement des sentiments fait de la personnalité une brute obtuse.

Alliez donc la robustesse extérieure et l'extrême sensibilité intérieure.

Ne brisez jamais votre sensibilité. Cultivez-la !

Une culture de la sensibilité ne s'accompagnant pas d'un enrichissement constant de la pensée, engendre une personnalité superficielle, instable, frivole ou tourmentée. Sans lui permettre de vous emprisonner en ses structures, abreuvez le mental pour qu'il croisse en force et en profondeur.

Tout au long de votre vie, développez un goût pour l'étude de la métaphysique et les compréhensions qui en résultent.

Triple doit être la culture de l'homme.

Il faut développer le corps, il faut développer les sentiments et la sensibilité, il faut développer les pensées.

C'est en cette triple culture que se trouvent la joie, la grandeur, la maîtrise, l'épanouissement et la réalisation de la personnalité humaine, fragment de la Totalité cosmique.

APPROCHE DE L'ATTITUDE SOCIALE

S'enfermer dans la tour d'ivoire d'une spiritualité complètement introvertie, en se désintéressant des réalités sociales, n'est pas une attitude juste.

C'est pourquoi notre enseignement propose un équilibre entre l'esprit d'action et l'esprit de contemplation.

Être un homme d'action, un militant qui œuvre pour l'amélioration des réalités politiques et sociales, c'est un corollaire de toute spiritualité intégrale.

Nombreuses sont les œuvres à réaliser. Il nous faut ressusciter, en notre monde contemporain, de nombreuses valeurs traditionnelles qui courent le risque de se perdre. Il nous faut élaborer de nouvelles valeurs sociales destinées à remplacer ce qui est devenu caduc.

Il faut également renouveler les voies d'approche du spirituel, élaborer la gestation d'une nouvelle société qui ne soit basée ni sur le totalitarisme, ni sur l'exploitation de l'homme par l'homme.

Le rôle que les spiritualistes doivent assumer ne consiste pas à être des excroissances sociales, mais, au contraire, des ferments dans la pâte collective. En bref, loin de fuir la société, de démissionner devant la réalité, il s'agit de s'intégrer dans le courant des forces positives qui, en notre temps, œuvre à l'éternelle transformation du monde.

Ceci dit, notre enseignement n'a pas pour objet l'analyse des conjonctures sociales. Il n'incite à aucun engagement politique particulier. Son but est, et reste, d'ouvrir en chacun l'accès à la réalisation spirituelle.

Cependant, il importait de préciser, avec toute l'intensité nécessaire, que notre perspective ne s'accompagne, ne fusse implicitement, d'aucune incitation à la démission politique, à l'indifférence sociale, à l'attitude réactionnaire, peureusement et égoïstement conservatrice. Ce qui, d'ailleurs, ne veut pas dire, non plus, qu'elle soit conciliable avec l'un de ces fanatismes idéologiques qui, par leur intolérance, leur étroitesse de vue et leur matérialisme actif et dogmatique, sont incompatibles avec toute espèce de spiritualité.

La réalité sociale est une réalité vivante et aucune théorie préfabriquée ne peut valablement et définitivement indiquer le genre d'action qu'il faut accomplir. C'est toujours en fonction de l'analyse de la conjoncture historique du moment que doit se déterminer l'action de ceux qui ne sont la proie d'aucune chimère doctrinale.

Notre enseignement ne peut donc qu'inviter chacun à chercher, en toute liberté, le type d'action le plus socialement fécond, car l'amour de nos semblables, qui est proportionnel à notre croissance spirituelle personnelle, ne peut, lorsqu'il est véridique, demeurer une charité verbale ou superficielle qui n'engage à rien et se préoccupe du sort de nos frères avec suffisamment de légèreté pour ne vouloir aucun changement profond améliorant leur sort. Il ne peut se contenter de rester une simple utopie, en refusant de se confronter avec la pesanteur des institutions humaines.

Par ailleurs, l'avènement intérieur de l'Éveil clarifie l'action sociale et politique, car, grâce à lui, l'individu cesse de faire, sur les réalités collectives, la projection dualisante des problèmes psychologiques qui l'habitent. Dépouillé de ces derniers, il peut jeter un regard, à la fois objectif et dépassionné sur le monde, pour agir en ce dernier sans accroître la confusion générale, ainsi que le font, en toute bonne foi, de nombreux réformateurs et révolutionnaires dont l'action est entachée par leur propre confusion.

Pour en revenir à l'erreur qu'il y a de fuir l'aspect social des choses, nous nous apercevons, si nous réfléchissons correctement, que vouloir s'émanciper de la réalité humaine et parvenir à l'insensibilité vis-à-vis du monde, pour se perdre dans la Transcendance divine, c'est manger le fruit d'une compréhension incomplète.

En effet, il apparaît particulièrement incohérent de s'imaginer que le but spirituel de l'homme doit être de se détourner de la condition en laquelle il est venu s'incarner.

Souscrire à une telle vision, c'est déclarer implicitement l'absurdité de la création tout entière et, en ce cas, mettre en cause l'intelligence créatrice elle-même.

Nous sommes venus sur terre pour réaliser la condition humaine et non pour la fuir.

Le dépassement du stade humain comprend l'épanouissement préalable des potentialités contenues dans ce stade.

Comprenez toutes les conséquences de ce fait.

Visible et invisible s'interpénètrent. Matériel et spirituel se complètent. Transcendant et immanent, loin de s'opposer, appartiennent à la même Vérité suprême dont ils sont l'envers et l'endroit.

Pour une spiritualité intégrale, il ne s'agit pas de fuir ascétiquement la condition humaine, il faut transfigurer toutes les activités de l'homme.

APPROCHE DU RÊVE PHÉNOMÉNAL

D'où vient l'univers ?

Voici une question qui depuis des temps immémoriaux retentit dans le cœur de l'homme. Il est cependant possible d'y répondre :

Sachant qu'il n'y a qu'un seul et unique Être, et que cet Être est pure conscience, nous devons nous interroger de la manière suivante : Que représente l'univers pour la pure Conscience de l'Être éternel ?

De toute évidence, il apparaît que l'univers ne peut représenter que l'ensemble des contenus de la conscience de l'Être.

Éternelle en elle-même, en sa nature propre, la Conscience de l'Être est vide de contenus. Par ailleurs, la totalité des perceptions passagères qui traverse l'incommensurable champ de sa perception constituent l'univers. L'univers, c'est donc l'ensemble des phénomènes évanescents, que contemple la Conscience de l'Être en son immuabilité.

Mais quelle est donc la nature de ces phénomènes qui composent l'univers ?

L'Être étant pur Esprit immatériel, l'univers ne peut être quelque chose de matériel. L'immatériel ne pouvant produire une réalité matérielle. L'univers est donc une réalité psychique, et non point matérielle, ce que nous appelons la matérialité, par opposition à la subjectivité, n'est qu'une catégorie spécifique de perception. N'oublions pas cette évidence : nous ne connaissons rien en dehors de nos perceptions, L'expérience de la matérialité est fondée sur un ensemble de perceptions, qui ont pour caractéristiques toutes les qualités que nous attribuons à la "matière", mais cette matière personne ne l'a jamais vue, c'est un postulat conceptuel. En présence d'un ensemble de perceptions à caractère matériel, nous déclarons qu'il existe une réalité matérielle. C'est une affirmation gratuite, qui ne repose sur rien puisque nous ne connaissons rien en dehors de nos perceptions.

Dire que certaines perceptions contiennent, ou se caractérisent par des sensations matérielles, cela est juste. Quant à la matérialité, elle n'a aucune réalité en soi. La matérialité se confond avec les caractéristiques propres à certaines perceptions individuelles et collectives.

Hors de ces perceptions, il n'y a pas de monde matériel, tel que nous le percevons.

La physique moderne a montré le caractère erroné du concept de matérialité, ainsi qu'on l'entendait autrefois dans le monde profane.

Mais il faut aller plus loin, et pour cela il faut faire appel aux données de la métaphysique traditionnelle.

D'où proviennent l'ensemble des perceptions et des énergies non matérielles que nous percevons ?

Elles proviennent de la pensée de l'Être, L'Être pense le monde, et le monde n'est rien d'autre que la grande méditation de l'Être. La création du monde est une manifestation de l'Être ; et en raison même de la nature de l'Être cette manifestation est une manifestation psychique, voilà qui apparaît évident à qui sait réfléchir !

L'ensemble des pensées qui composent l'univers est engendré passivement par l'Être sans participation directe de sa part. Par sa seule présence, la conscience de l'Être provoque en son sein, l'apparition des pensées cosmiques dont l'univers est constitué.

L'univers, qui n'est que la somme des pensées de l'Être, constitue pour ce dernier l'immense rêverie que contemple sa Conscience, mais cette rêverie n'est pas une rêverie fantaisiste. C'est un songe cohérent, et c'est pourquoi la science humaine est possible. Cette dernière reposant sur l'étude des lois qui régissent la production des phénomènes composant le rêve de l'Être.

En tant qu'homme nous sommes une pensée de l'Être, se mouvant au sein de l'univers des pensées de l'Être.

Les pensées de l'Être étant des pensées conscientes. La conscience de l'Être est à la fois intrinsèque, et extrinsèque à la création.

Par rapport à l'Être, la pensée de l'Être est irréaliste. C'est une simple rêverie. L'Être seul est réel, car lui seul possède l'Être.

Ce qui est réel c'est l'Être, qui est conscience ; ce qui est irréel, c'est l'ensemble des apparences phénoménales de l'univers.

Les divers contenus de la Création tirent leurs apparences de La manifestation des pensées de l'Être; et ils tirent leur réalité de l'unique Conscience universelle de l'Être, présente en chacun d'eux.

Cependant pour l'homme biologique, qui n'est qu'un contenu particulier du rêve cosmique, le monde est une réalité objective.

Car si l'homme est une simple pensée de l'Être, tout ce qui l'entoure est aussi l'expression de la manifestation psychique de l'Être. Ainsi, chaque homme a le

même degré de réalité que ce qui l'entoure , et de ce fait, à son niveau, le monde est une réalité objective.

Que le monde soit pour l'homme une réalité objective, le simple fait de trébucher par inadvertance sur une pierre insoupçonnée suffit à nous le prouver !

Il importe donc de conserver le sens du réel au niveau de l'action et de la pensée. Bref, garder comme on dit vulgairement "les pieds sur terre". Mais par ailleurs, il importe également au niveau de notre Conscience, de percevoir l'irréalité du monde. Car si le monde est une réalité objective pour notre corps et notre mental; c'est une simple perception subjective pour notre conscience. Laquelle n'est rien d'autre que la présence en nous de la conscience de l'Être.

Les perceptions du monde extérieur sont habituellement dites objectives, par rapport aux perceptions se rapportant au monde intérieur, qui elles sont dites subjectives. Ceci est vrai pour l'homme, mais pour la Conscience intemporelle qui est notre véritable nature, les perceptions du monde extérieur et les perceptions du monde intérieur sont toutes deux subjectives. Elles forment un tout cohérent, qui constitue le rêve de la vie individuelle.

Pour l'intemporelle conscience, qui d'une manière impersonnelle constitue ce que nous sommes réellement ; notre naissance a été le commencement confus d'un rêve, interrompu durant nos périodes de sommeil profond. Rêve qui prendra fin au moment de la mort, et qui s'intègre dans l'immense rêve de l'univers.

De même, la vie post-mortem est le début d'un autre rêve individuel, constituant également une fraction du grand rêve collectif.

Au cours de la vie nocturne, aussi longtemps que nous sommes plongés dans un rêve, ce qui nous arrive est perçu comme réel. C'est seulement lorsque nous cessons de rêver que nous réalisons que tout ce qui a été perçu n'avait pas de véritable réalité, et n'était que le simple produit de notre mental. Semblablement, la vie à l'état de veille est pour notre conscience intemporelle une simple rêverie, engendrée par la pensée de l'Être.

Cette rêverie de l'état de veille est une réalité pour notre corps, car ce dernier est lui-même un élément de ladite rêverie ontologique. La rêverie de l'existence humaine nous paraît réelle parce que notre conscience est accaparée par elle, et de ce fait plonger en elle. Il y a là un leurre que la Connaissance métaphysique doit dissiper ; afin que nous cessions d'être la proie de l'illusion existentielle qui nous fait prendre pour réel, ce qui au niveau de notre Conscience n'est qu'une suite de

fantasmes hallucinatoires. Nous sommes la proie de la grande hallucination de l'existence, voilà ce dont il faut prendre conscience!

Lorsque notre Conscience prend connaissance de sa véritable nature, elle réintègre le niveau qui lui est ontologiquement propre ; et de par ce fait elle entre dans une vacuité absolue. Cette entrée (figurative, car en réalité il n'y a pas de déplacement spatial) dans la vacuité absolue, constitue une sortie du grand rêve de l'univers phénoménal. Dès lors pour la conscience individuelle le monde cesse d'être perçu comme une réalité ; et deviens un simple songe traversant le champ de sa perception. En cette réalisation intérieure il y a cessation de l'illusion existentielle, mais non point cessation du rêve existentiel.

Il est possible de rêver tout en sachant qu'il s'agit d'un rêve. Beaucoup de gens ont fait ce genre d'expérience au cours de la vie nocturne, ceci étant provoqué par un mélange des états de conscience de rêve et de veille. Il s'agit de provoquer le même phénomène au cours de l'état de veille, pour tout à la fois percevoir la vie humaine et réaliser qu'elle n'est qu'un rêve. Cette expérience résultant d'un mélange de l'état de conscience de veille, avec l'état de conscience ontologique.

Vivre l'existence comme une réalité absolue, c'est se trouver emprisonné dans l'univers comme au fond d'un puits.

Le but est de vivre la vie humaine à partir du point de vue de notre véritable nature, et non de l'apparente réalité humaine. Il ne s'agit pas de fuir ou de dénigrer la vie humaine. Ce qu'il faut c'est la vivre comme un rêve, qui interrompu chaque soir recommence chaque matin.

Il est donc très important de parvenir à créer en nous la sensation du rêve. Ceci est d'ailleurs beaucoup plus facile qu'on le croit généralement : lorsque regardant ce qui nous entoure, et percevant ce qu'il advient à l'homme qui regarde, nous sentons intérieurement avec une force variable que tout ce que nous percevons n'est qu'un rêve, il y a révélation de la subjectivité phénoménale.

Cette sensation du rêve doit s'intégrer dans notre vie pour l'imprégner d'une manière spécifique.

Pour parvenir à cela, à différentes reprises au cours de chaque journée, prenons conscience du fait d'être plongé clans un rêve.

En ce domaine comme en beaucoup d'autres, les résultats sont liés à l'intensité et à la régularité de la pratique.

Il faut prendre conscience de l'illusion phénoménale à de fréquentes reprises quotidiennes, jusqu'à ce que votre croyance en la réalité du monde extérieur se disloque.

En cette dislocation vient l'épreuve du vide. Tout s'écroule, plus rien n'a de sens.

Percevoir, non point concevoir, mais percevoir que le monde est un simple rêve, c'est sentir s'évanouir tout espèce d'attachement, c'est perdre tout intérêt pour la fantasmagorie du quotidien.

Vous comprendrez que vos amours, vos intérêts, n'étaient que des affections et des curiosités vis-à-vis d'un mirage.

Vous vivrez l'acidité dissolvante de cette compréhension, et vous sentirez que tout est vide.

Il n'y a qu'une suite de fantômes colorés reposant sur le néant.

L'homme et le monde sont dérisoires.

Parvenu à ce degré de compréhension, pour ne point sombrer dans le désespoir ou l'apathie, accrochez-vous à la seule Réalité, celle de l'Être éternel et intemporel. Ainsi la dislocation de votre croyance en la réalité du monde, s'accompagnera d'un renforcement compensatoire de votre perception de l'Être divin.

Vous quitterez une fausse réalité pour entrer dans une vraie réalité.

Et puis, peu à peu, vous réconcilierez en vous les deux aspects de l'Être vous réaliserez que la Connaissance de l'aspect absolu et non manifesté vous détache des choses du monde ; mais que ce détachement ne nécessite pas un désintéressement total pour l'aspect relatif et manifesté.

La merveille de la fantasmagorie phénoménale vous sera révélée.

Vous vivrez la vie humaine en sachant, et en sentant intérieurement qu'il s'agit d'une grande rêverie hallucinatoire, dont la réalité au niveau humain n'est que relative.

Vous goûterez les délices et les tragédies de l'existence; tout en jouissant de l'absolue liberté d'une conscience intemporelle que rien ne peut atteindre ; et qui au-delà de tout, contemple paisiblement le spectacle de la mouvance cosmique. En celui qui a cette vision, la plus grande paix et le plus total détachement s'installent.

En Celui qui a cette vision, la joie la plus haute, et l'énergie la plus intense se manifestent.

APPROCHE DE L'IMMUABLE

Demeurez tranquillement assis pendant que se déroule la vie quotidienne de votre foyer. Vos enfants sont peut-être là en train de jouer, et il y a peut-être de la musique ...

Vous restez ainsi, en contemplant le spectacle existentiel. Ce spectacle fait de perceptions visuelles, de sons, d'odeurs, de pensées ... Ces perceptions sont celles de tous les jours, mais vous constatez que le simple fait de savoir qu'elles sont un spectacle, et de prêter une attention particulière à leur spectacle global les accompagne d'une saveur intérieure particulière, subtile et indescriptible.

Il y a en l'instant que nous décrivons une intensité spécifique de la conscience. Cette intensité est une présence calme. Le spectacle n'est pas seul, il y a un spectateur. D'habitude les événements du quotidien absorbent votre attention, vous êtes plongé, immergé en eux, brassé dans leur saveur; et voici que le regard calme et dépassionné que vous êtes en train de leur porter modifie la perspective. Tout cela, ce logement, ces bruits, ces enfants, ces préoccupations et ces soucis éventuels. Tout cela qui était votre vie, devient le spectacle que vous contemplez. Percevoir en l'instant que la vie est un spectacle, telle est la première expérience à laquelle il faut aboutir. C'est très simple, asseyez-vous et regardez ...

Ne faites rien, le faire relève du spectacle, contentez-vous de regarder, de voir avec intensité; regardez le spectacle du corps, qui lui-même voit le spectacle du monde, et fait partie intégrante de lui, contemplez le spectacle des pensées qui vont et viennent. Restez assis, laissez peu à peu une grande paix et une grande tranquillité descendre en vous. Devenez un simple regard. Sentez-vous exister en tant eue Conscience présente et attentive.

Lorsque l'on devient paisible, attentif et silencieux, la Conscience cesse d'être noyée au sein des perceptions. Une distance apparaît. Celui qui perçoit et ce qui est perçu deviennent distincts. Comprenez cela, puis l'ayant compris constatez le : quand vous devenez tranquille et silencieux, vous pouvez vous sentir exister en tant que Conscience spectatrice. Vous êtes alors un espace intérieur attentif et lucide, il y a vous, il y a cet espace, et il y a les perceptions. Les perceptions du monde, les perceptions du corps, et la perception des pensées.

Cette prise de conscience contient une désidentification spontanée, quelle soit ou ne soit pas formulé mentalement : vous vous sentez être distinct de tout ce que vous percevez c'est la première étape. Cette première étape contient elle-même trois degrés. Des degrés que le débutant doit aborder dans une succession paisible. Le premier consiste à voir le monde extérieur comme spectacle. Le second regarde le corps assis comme étant lui-même un spectacle. Le troisième contemple les pensées comme faisant partie du même spectacle.

Lorsque seuls le monde extérieur et le corps physique sont perçus comme un spectacle, on se sent exister comme un esprit pensant. Une telle prise de conscience n'est pas libératrice, il faut aller plus loin, être encore plus calme et plus attentif, de manière à constater que les pensées font elle-même partie du spectacle. Ce spectacle a un côté lumineux et un côté sombre. Le côté lumineux c'est celui des perceptions visuelles. Quant aux pensées, elles se meuvent sur l'envers du tissu phénoménal. Le côté sombre, l'obscurité en laquelle se développent les cogitations humaines.

Apprenez à percevoir l'existence interne et externe comme un spectacle global, puis approfondissez les conséquences de cette compréhension. L'attachement ne peut survivre à un tel approfondissement. L'attachement se produit lorsque la conscience est entraînée par les perceptions humaines, à cause de cet entraînement la voici enfermée en elles, étant enfermée en elles, elle s'assimile au perçu par un phénomène d'intégration. Cette intégration provoque une fixation du sentiment d'existence au niveau humain, qui se traduit par la formulation mentale : "je suis un homme". Fort de cette affirmation identificatrice, on craint ce que l'homme craint, et on désire ce que l'homme désire. Par contre, lorsque ma conscience n'est pas captivée par le spectacle du monde intérieur et extérieur, je me perçois comme étant distinct des perceptions, me percevant comme distinct, les désirs et les craintes de l'homme ne sont pas miens, ils sont de simples modalités du spectacle. Spectacle que Moi, pure Conscience, je contemple dans une indifférence parfaite.

Lorsque les désirs et les craintes de l'homme sont vécus comme des spectacles, ils n'ont pas de racine . Ils n'ont pas de racine, car la profondeur consciente de moi-même demeure inaffectée. Il s'ensuit une transformation involontaire au niveau des réactions de l'homme. Les contenus du spectacle se modifient lorsque la conscience demeure spectatrice.

Les désirs et les craintes de l'homme passent devant mon regard intemporel sans trouver d'endroit où s'accrocher, et il en résulte un détachement intégral. A

quoi d'ailleurs pourrait-on s'attacher lorsque tout est perçu à la manière d'un spectacle ?

Le monde ne paraît réel qu'à celui dont la Conscience est captivée. Lorsque le spectacle me captive, j'oublie qui je suis, et je m'identifie au héros. M'identifiant au héros je connais l'âcre saveur des affres de l'angoisse. Je m'imagine perdre certaines choses et en gagner d'autres, car je me trouve à l'intérieur du rêve.

Demeurant spectateur, je comprends d'expérience que la vie humaine n'est qu'un tissu de perceptions. La suite coordonnée de ces perceptions forme le grand rêve de l'existence. C'est un rêve récurrent qui recommence tous les matins, mais qui n'en demeure pas moins une fantasmagorie dénuée de toute réalité profonde.

Ne prenez surtout pas cela comme une affirmation spéculative. Au moment précis où vous sentez que vous êtes le spectateur immatériel du monde extérieur et intérieur, vous percevez que le monde dans son ensemble est irréel, qu'il n'est qu'un mirage projeté sur l'écran sans fond de la Conscience.

Le monde n'apparaît réel qu'à celui qui se trouve à l'intérieur de son rêve. Dès que vous sortez de ce rêve, dès que vous vous Éveillez à votre réalité profonde, en percevant que vous êtes Conscience spectatrice, non inséré dans la trame des perceptions, l'irréalité du monde est pour vous une expérience évidente.

Ne discutez pas au sujet de l'irréalité du monde, apprenez à la percevoir. Laissez l'usage sans fin du verbe aux philosophes stériles. Développez en vous une sensibilité méditative, cette sensibilité méditative naît au sein d'un très grand calme, lorsque vous n'êtes plus qu'une conscience attentive au contenu de l'instant qui passe.

Voyez l'erreur des ascètes qui, plongés dans le rêve, entrent en lutte contre le rêve lui-même. Le détachement est une douce réalité pour qui se sent exister comme Pure Conscience.

A quoi s'attacher lorsque l'on voit que le conjoints les enfants, la maison ... ne sont que des éléments de la rêverie qui se déroule devant notre intemporelle Conscience ?

On peut rêver tout en sachant qu'il s'agit d'un rêve. Telle est l'attitude que vous devez chercher à acquérir au sein de la vie quotidienne. Vivez chaque journée comme le passage d'un songe relié aux songes précédents. Une grande douceur

s'installera en vous. Percevant le songe des jours, percevant l'homme agir et penser en ce songe, vous demeurez intérieurement dans les abîmes d'une paix parfaite. Considérons donc que vous avez atteint la première étape. L'homme est tranquillement assis avec un livre posé devant lui, et vous vous sentez exister en tant que présence immatérielle et consciente. Vous êtes ce quelque chose d'impalpable qui, à l'instant même, perçoit le monde des choses et le monde des pensées.

Vous existez et vous sentez votre pure existence. Vous percevez le simple fait d'Être, qui telle une évidence généralement ignorée demeure derrière les perceptions physiques et mentales.

C'est la première étape : vous êtes attentif au perçu, et vous sentez peut-être confusément que quelque chose perçoit.

La deuxième étape consiste à diriger l'attention sur le percipient. On peut y parvenir en se posant la question : « qui suis-je ? Qui suis-je moi qui en cet instant même perçois le monde extérieur, le corps et les pensées ? »

D'évidence je ne puis être ce que je perçois, je suis nécessairement celui qui perçoit.

Qui suis-je alors ?

Je suis ce qui perçoit, mais qu'est-ce qui perçoit ?

Quelle est la nature de ce témoin du monde physique et du monde psychique ?

Je ne puis répondre mentalement à cette question, puisque toute pensée ne fait que s'inscrire au sein du perçu. Je ne puis répondre à cette question qu'en tâtonnant au sein d'une sensation interne, peut-être imprécise au début.

Dirigeant toute mon attention sur ce que je suis, lorsque je me sens être spectateur. M'intériorisant de la sorte, peu à peu, la perception de ce que je suis, répondra à la question qui suis-je ?

Je suis Conscience légère et pure, mais je ne suis pas la conscience de ceci ou cela. Je suis la Conscience en elle-même, et cette conscience en elle-même est un vide, un infini. Dirigeant mon attention vers elle je me sens devenir immense. L'univers entier n'est qu'une bulle éphémère surgissant au sein de ce vide sans fond.

Je suis cela. Cette Réalité sans borne, impalpable, incommensurable, ineffable. Je suis ce vide conscient plein d'une béatitude qui dépasse la joie. Je n'ai

ni forme, ni contour, ni mouvement. J'emplis la totalité de l'abîme. Je suis totalement immatériel et intemporel. Je suis cela, que ceux qui, plongés dans le rêve, ont appelé Dieu, car ils ressentaient obscurément une présence infinie et englobante.

Je ne suis ni un homme, ni une âme, ni un esprit incarné ou désincarné. Je n'ai ni naissance, ni mort, ni corps physique, ni corps psychique. Je suis la plénitude sans fin du vide éternel. Je suis Être pur, Conscience pure, et suprême Béatitude.

Ayant compris cela, possédant à ce sujet une connaissance ferme et véritable, je prête à nouveau attention au monde que j'avais oublié. Le spectacle du quotidien continue à se dérouler ... Les enfants ont peut-être cessé de jouer et maintenant ils ont faim, le corps est un peu ankylosé et la musique s'est arrêtée ...

Percevant tout cela, je constate que derrière le spectacle du monde le vide sans fond demeure. Alors je me lève, je fais à manger, je parle aux enfants ... et pendant ce temps-là l'ineffable plénitude demeure.

Peu à peu, au fil des jours, et grâce à une volonté paisible et persévérante, soutenue par des moments de quotidienne méditation, je m'aperçois que je puis demeurer conscient du vide à chaque instant. Aucune espèce d'activité ne peut me séparer de Lui. Il demeure constamment présent, et sa perception, et l'immersion en Lui constituent une telle Béatitude que plus rien d'autre ne saurait être désiré.

Voici le travail auquel vous êtes conviés: par la méditation, découvrez votre éternelle nature profonde, et apprenez à vous immerger totalement en Elle. Par une volonté, une aspiration, et un rappel constant, efforcez-vous de demeurer aussi longtemps que possible, à de multiples reprises, et au sein de toutes les espèces d'activités humaines, conscient de votre Réalité transcendante.

Une forme de méditation extrêmement simple consiste à s'asseoir et devenir le spectateur du perçu. La méditation les yeux fermés aide le débutant à mieux plonger dans le vide, mais il ne faut pas se limiter à cette pratique, car la méditation les yeux ouverts a pour inestimable avantage de vous permettre de constater que le vide et perpétuellement présent, et qu'il n'est pas nécessaire de ne plus percevoir le monde, et d'arrêter le mental pour s'immerger dans sa Réalité.

A chaque instant il y a le vide et il y a les perceptions. Voilà ce qu'il faut constater pour ne pas être séparé du vide. Aboutir au vide en cessant de percevoir le monde .et en arrêtant les pensées, est une voie restrictive. Le vide demeure que

l'homme pense ou ne pense pas. Il demeure que les perceptions physiques soient douloureuses ou agréables. Il demeure dans le sommeil profond, le rêve ou l'état de veille.

Voilà ce dont il faut devenir conscient.

Apprenez donc à percevoir le vide au sein de toutes activités.

Peu à peu vous saurez, de plus en plus fortement, que l'homme bouge, agit, se déplace et pense, alors que vous demeurez immuable, en votre plénitude impalpable.

APPROCHE DU SOI

Entrez dans le silence de votre SOI.

Vous connaissez votre moi superficiel, le moi de la personnalité psychologique et sociale. Cependant la surface n'a de signification qu'en la profondeur qui l'engendre. C'est pourquoi il vous faut connaître votre identité profonde, il vous faut connaître ce que vous êtes réellement. Votre identité essentielle peut s'appeler le Moi transcendantal, le Moi profond, nous la nommons ici votre Soi.

Entrez donc dans le silence de votre Soi.

Vous êtes le spectateur silencieux du monde.

Prendre conscience de votre existence spectatrice, c'est entrer dans le silence de votre Soi.

A chaque instant la présence silencieuse de la Conscience du Soi demeure en vous. Bien souvent elle est obnubilée, dissimulée, voilée par l'attention portée aux perceptions du monde, ou bien aux pensées. Cependant, que votre attention soit perdue ou non dans un océan de perceptions absorbantes, cela ne change rien pour la Conscience du Soi qui demeure inaltérable. Vous l'oubliez ou vous la retrouvez, mais elle demeure.

Ne l'oubliez pas, et focalisez votre attention sur sa présence. C'est une expérience immédiatement possible. A l'instant même, vous sentez que vous êtes le spectateur du monde. Quiconque le veut bien, peut constater que ce spectateur est parfaitement silencieux. Qui ne perçoit pas son silence se confond avec les pensées. Ce sont elles qui jugent analysent, cogitent, se souviennent. Qui devient par ce mouvement intérieur très simple le spectateur de tout ce qui est perceptible connaît le Silence.

Lorsque la conscience s'extériorise, vous êtes plongés dans le monde. Lorsque la conscience s'introverti, vous pouvez être plongé dans le monde de vos pensées, de vos souvenirs, de vos impressions et de vos fantasmes. S'il en est ainsi votre introversion manque de profondeur, il faut aller plus loin, il faut vous retirer plus profondément en vous-même de manière à devenir le spectateur du monde physique et psychique. Ayant compris cela ne vous attardez pas trop sur le monde

psychique. Lui prêter une trop grande attention le renforce, et le rend plus difficile à dépasser dans l'instant. Celui qui sait pouvoir être le spectateur du monde extérieur et intérieur n'a pas à prêter une attention particulière à l'intériorité psychologique. Il s'installe dans l'intériorité de l'intériorité, et devient le spectateur indifférent de tout. Un tel spectateur n'a aucune préférence pour les perceptions externes ou internes, il est spectateur un point c'est tout. Il laisse venir à lui tout ce qui parvient jusqu'à sa conscience, mais il ne s'intéresse à rien. Si une pensée vient, il la laisse, si une perception visuelle ou auditive s'impose, il l'accepte également. Ainsi il voit les choses apparaître puis disparaître. Toute son attention est investie dans la perception de lui-même. Et c'est en cette perception de lui-même qu'il connaît son propre silence. Avec le silence viennent la tranquillité, puis la paix. C'est une paix légère, aérienne et douce. Il y a aussi dans la perception de Soi une fraîcheur qui rassérène. Une joie très subtile et discrète qui pétille légèrement.

Plus son attention s'investit dans la perception du Soi, plus les pensées se raréfient, plus les perceptions du monde s'annihilent. Celui qui devient conscient du Soi - regarde le monde sans le voir. Il est parfaitement intériorisé. Il demeure dans une solitude vaste et bienheureuse. Plus rien ne le sollicite. Les passions et les désirs se sont éteints.

Dans un grand nombre de cas, la perception du silence intérieur de Soi-même précède la perception du vide. Le vide c'est l'espace dans lequel se développe infiniment le silence.

Lorsque percevant le silence, votre attention s'immerge complètement en Lui, vous constatez qu'il ne contient aucune limite spatiale. Entrant dans cette absence de limite vous percevez alors que vous êtes infini. Vous devenez immense, et d'immensité en immensité, vous vous acheminez vers l'insondable et l'incommensurable vide.

Devenez donc ce que vous êtes, et que vous aviez oublié.

Cessez de vous prendre pour un individu.

Éveillez-vous à votre Réalité impersonnelle et immuable.

L'immuabilité du vide provient du fait qu'il contient tout. Seuls les contenus bougent à l'intérieur du contenant.

Mais le vide et le silence éternels qui tout englobent, et tout contiennent, ne peuvent aucunement se déplacer, car l'espace n'a aucun endroit où n'étant pas, il puisse aller.

Fondez-vous dans cette mer sans rivage. Devenez le vide éternel. Par la perception de votre Soi, déplacez peu à peu votre sentiment d'existence, et sentez-vous exister en tant que le Soi.

Alors pour vous il n'y aura plus de naissance ni de mort.

Dissipant l'illusion de l'individualité, vous serez devenu la Réalité impersonnelle et intemporelle, qui perdure dans son immuabilité informelle.

Lorsque sortant de votre Soi, vous prêtez attention aux gens qui vous entourent, vous remarquez aussitôt qu'ils sont inconscients de leur Soi, de leur Réalité profonde. Vous les contemplez en train de s'agiter sur la surface d'eux-mêmes. Vous regardez la multitude des gestes, des paroles et des pensées, par lesquelles ils se masquent leur Réalité profonde. Cette turbulence égotique s'accroche à de multiples colifichets, et ainsi résiste à la Révélation du vide et du Silence éternel. Vous voyez les gens comme des enveloppes de chair et de pensées, des enveloppes sans consistance, des enveloppes ignorantes du vide qu'elles contiennent.

En chaque personne, au-delà des apparences substantielles, vous retrouvez votre propre Vide, votre propre Silence. A la manière des vases communicants, toutes les individualités vivantes aboutissent à l'océan informel de la même Conscience, dont la vacuité et la plénitude resplendissent en chacun, derrière l'enveloppe corporelle et l'enveloppe psychique. Sortant de votre Soi, vous retrouvez la même réalité en tout individu, et dès lors vous savez d'expérience qu'il n'y a qu'un Soi. L'identité de chaque personne est votre identité. Il n'y a qu'une identité, qu'une réalité profonde. La diversité des personnes n'apparaît qu'en surface. Dans cette surface bruyante et colorée qui est posée sur le Vide.

En vérité toutes les formes contiennent le Vide, voici ce qui vous apparaît clairement.

Cette diversité, cette mouvance du monde d'où vient-elle? Pour le savoir, il faut fermer les yeux et plonger dans votre Soi. Dans la fraîcheur éternelle du Silence intérieur. Il faut vous absorber totalement dans votre Réalité profonde. Il arrivera un moment où la pensée s'arrêtera complètement. Vous serez alors fondu dans le Vide infini. Vous demeurez au-delà de toute idée de fusion. Lorsque sortant de votre Soi vous reviendrez dans le monde, et ouvrirez les yeux, vous saurez que tout cet univers surgit sans cesse du Vide.

Le monde entier avec ses innombrables galaxies émerge du Vide de votre Soi. Le monde sort de vous-même et s'y résorbe. Voici ce que vous apprendrez d'expérience.

De ce vide sort une énergie infinie, engendrant de multiples formes pensées qui deviennent substantielles. Le monde entier est une création mentale. Non point, bien sûr, du mental de l'homme qui lit, mais du mental cosmique, dont le mental humain n'est qu'un minuscule, mais indissociable fragment.

Considérant le monde sans son aspect perceptible nous disons : « C'est une création de la pensée cosmique ». Considérant le monde sans son aspect cinétique nous disons : « Le monde est une manifestation de l'Énergie cosmique ».

De même que ce Vide est votre Soi, cette pensée et cette Énergie cosmique sont votre manifestation. Ne demandez pas à la parcelle de voir la totalité. Ne demandez pas à l'homme de percevoir l'ensemble de l'univers. Mais comprenez qu'ayant quitté l'homme, et étant devenu pour un moment indissociable du Non-Manifesté, le Manifesté devient votre Manifestation.

Chaque fois que vous redescendez au niveau de l'homme, vous serez à nouveau une parcelle du monde. Chaque fois que vous vous immergerez dans le vide, le monde sera votre manifestation.

Cette Connaissance doit imprégner le niveau de l'homme. Ainsi la parcelle humaine cessera de se croire être une entité séparée.

Ouvrant à nouveau les yeux vous regardez ceux qui vous entourent, imprégné de l'expérience précédente vous ne les percevez plus comme des marionnettes vides, vous voyez en eux votre propre manifestation. Ils sont votre corps. Ils sont la concrétisation de votre énergie. Alors vous sentez que les autres sont également votre Soi. Ils sont Vous-même, car ce que Vous êtes, c'est à la fois le Vide sans fin et le rugissement des mondes.

De même que l'ignorant se dit : "Je suis un corps et un mental" - Vous dites désormais : « Je suis le Vide infini et l'univers » - « Je suis indissociable du vide et indissociable de l'univers ».

Peu à peu, cette connaissance acquise par la contemplation imprégnera toute la vie de l'homme.

Si vous êtes enraciné dans la perception du Vide, lorsque des perceptions s'imposeront vous ne verrez en elles que votre manifestation.

Autrui n'est plus distinct de vous.

Vous êtes la montagne et l'oiseau.

Vous êtes la fleur et l'océan.

Vous êtes le soleil et les étoiles.

Que ce sentiment d'unité illumine toutes vos journées; et transfigure la vie humaine.

Dès lors l'univers est le champ de vos libres ébats. Vous êtes libre. La parcelle n'est qu'un jeu de l'Unique.

Jouez éternellement en plongeant dans le silence et en courant dans le bruit. Allez de par l'univers en de multiples conditions d'existence.

Que votre félicité grandisse et dépasse tout ce qui est exprimable.

APPROCHE DE L'OUVERTURE EXISTENTIELLE

Me retirant et m'élevant jusqu'au centre de moi-même.
 Prenant conscience d'être la pure Conscience spectatrice.
 Je suis étranger a tout ce qui existe.
 Un isolement total et infini se fait mien.
 En lui sont goûté les délices de l'appréhension de l'Absolue liberté.
 Absolue liberté qui est lié a la parfaite intemporalité.

Connaissant cela par expérience personnelle, je sais et je sens que je peux m'abstraire de la vie humaine. Toutes les passions, tous les attachements, tous les intérêts, tous les désirs sont morts en moi. Désormais, je puis passer le reste de mon existence dans une indifférence totale vis-à-vis des événements humains.

Inutile de vouloir aller plus loin tant que cela n'est pas réellement vécu. Sans artifices, imitations ou suggestions. Il faut installer notre Conscience dans le dépouillement intégral de la perception de l'Intemporel.

Lorsque ceci est ressenti.

Lorsque nous sommes intérieurement morts vis-à-vis de tout ce qui existe, et que cette mort s'accompagne d'une immersion dans l'Ineffable Silence sans fond.

Qu'allons-nous faire ?

Allons-nous ainsi rester coupés du monde, dans une bienheureuse indifférence ?

C'est une possibilité.

C'est une médiocre possibilité, car en agissant de la sorte nous nions implicitement le bien-fondé de la Création.

Nier ce bien-fondé, c'est prouver notre impuissance à le comprendre.

L'existence, n'est tel qu'un rêve inutile et pernicieux ?

Si la finalité spirituelle de chaque individualité réside dans démarche consistant à se libérer du monde dans l'indifférence, à quoi rime l'apparition en ce monde des individualités ?

Si la vie n'est qu'un piège pour la Conscience intérieure, il est nécessaire de nous en émanciper.

Mais la vie est-elle un piège ?

Et si elle en est un pourquoi existe-t-il ?

De plus, comment imaginer qu'une Perfection transcendante puisse donner naissance à une stupidité phénoménale ?

En vérité, la vie humaine est une pure expression de la joie.

Issue de la béatitude statique de l'incommensurable Non Manifesté, la Manifestation phénoménale qui englobe tous les Univers est une expression dynamique de la Divine joie.

Voilà ce qu'il nous reste à découvrir, après avoir trouvé la Paix sans limites et sans visage de l'Isolement suprême.

Pour découvrir cela, il faut, étant mort à soi-même et au monde par le détachement intégral, engendré par le retrait observateur, ressusciter à la vie humaine en réveillant notre cœur, et en l'ouvrant à toutes les joies pures, et tous les dynamismes positifs de l'existence.

Étant détaché de tout je ne me complais pas dans mon détachement, mais je m'ouvre aux forces de la vie. Par cette ouverture les projets humains, les affections et les entreprises humaines, les joies et les horreurs humaines pénètrent à nouveau en moi d'une manière large et généreuse. Elles ne le font plus à partir du-point de vue étroit de l'égoïsme habituel, mais sur la base d'une vision élargie de l'homme, considéré comme le réceptacle individualisé de l'Éternelle, Universelle et impersonnelle Conscience.

Alors la vie devient pour moi un jeu merveilleux. Poises et douleurs se fondent dans une harmonie supérieure qui en lobe tous les contrastes de l'existence.

Je reste au niveau le plus profond, parfaitement et totalement détaché du vécu. Cependant, au niveau superficiel de la manifestation existentielle, me voici rempli d'un vaste dynamisme grâce auquel la vie est pour moi une pure merveille.

Le pouvoir psychologique que confère le détachement nous donne la possibilité de fermer notre personnalité, et de la rendre imperméable vis-à-vis des forces de la vie.

Mais ceci n'est qu'un médiocre usage de ce pouvoir psychologique.

Par lui il est également possible de réaliser une ouverture de la personnalité d'un type nouveau. En cette ouverture existentielle, tous les fruits de la vie sont

désirés et goûtés. Cependant les joies les désirs et les projets qui s'élèvent spontanément, en vertu du dynamisme intrinsèque de la nature, ne créent dans la personnalité aucun attachement.

La vérité suivante m'apparaît :

« Je puis jouir de tout sans m'attacher à rien ».

Je m'attache lorsque je me prends pour un homme. Mais quand ayant conscience de ma véritable Nature Intemporelle et Transcendante, je ne fais que vivre au travers de l'homme, alors je puis jouir de tout ce qui existe sans m'attacher à rien.

Entièrement ouvert vis-à-vis de l'existence, je jouis intensément de la féerie quotidienne, qui se révèle à celui qui sait contempler avec un regard éveillé les choses simples de la vie de tous les jours. Je ne suis enchaîné par rien, et rien n'est capable de m'affliger profondément. Quelle que soit leur intensité, mes douleurs et joies ce ne sont que des maelströms superficiels, derrière lesquels perdure la Conscience de l'Éternelle Immuabilité de l'Être.

Réalisant cela j'accomplis le but de la Création. La Création est le jeu merveilleux que l'Éternel se joue à lui-même. Par la joie le jeu cosmique est motivé. En la joie existentielle des individualités, il accomplit sa finalité intrinsèque.

L'Éternelle Conscience Spectatrice, qui est ma véritable nature, joue avec les passions et les déceptions de la personnalité humaine. Elle les englobe dans une vaste étreinte amoureuse, qui surgissant hors d'elle-même ne modifie en rien son inaltérable immuabilité.

Pour naître à cette vie supérieure, en laquelle la plénitude d'en haut s'est jointe à la plénitude d'en bas, il faut d'abord mourir à notre ancienne personnalité faite d'identification erronée et d'attachements mesquins. À cette mort intérieure une résurrection vis-à-vis de l'existence succède. C'est en elle que le transcendant et l'humain réalisent leurs noces mystiques.

Délaisser l'humain pour atteindre le transcendant peut être un retrait nécessaire, constituant une étape importante, mais ce n'est pas l'ultime, car en l'ultime rien ne saurait être rejeté, et tout doit fleurir.

APPROCHE DE L'EUPHORIE EXISTANTIELLE

Découvrant qu'ils étaient l'Esprit unique et éternel, de nombreux Sages ont aspiré à se délivrer des liens de l'incarnation. Leur désir était de cesser d'être des hommes, et de redevenir l'unique Esprit.

De leur côté les mystiques adorant l'Éternel, ont exacerbé leur désir d'union. Pour eux le monde n'était qu'un passage et une attente. Ils désiraient rejoindre l'Éternel et se fondre en Lui.

Fondamentalement, les mystiques et les sages étaient en état de fuite. Il y avait toujours au fond de leur attitude une fuite vis-à-vis du monde.

Contrairement à tous ceux qui, pour des raisons spirituelles, ont fui le monde et la société, nous ne proposons pas une Sagesse du dégoût, mais une Sagesse de l'acceptation. Nous ne fuyons pas le monde, nous le bénissons et nous nous intégrons à lui. Nous ne cherchons pas à nous échapper de la condition incarnée, car pour nous cette condition n'est pas une prison, mais une expérience voulue au sein de notre éternité.

Notre Délivrance est celle de l'ego, et non celle de la Manifestation cosmique.

Nous comprenons qu'en certains hommes l'Esprit aspire à retourner à l'Esprit. Mais si nous considérons cette Voie du retour comme l'une des expériences vécues au travers de l'homme par l'Esprit unique ; nous déclarons que cette expérience spirituelle et transcendante n'est pas la seule possible. C'est pourquoi nous ne parlons pas pour ceux qui désirent quitter l'existence et se fondre dans l'Unique. Nous parlons pour ceux en qui l'Unique accepte l'existence. Que les dégoûtés suivent le chemin du dégoût, mais que les ardents suivent le chemin de l'ardeur.

Parlant pour ceux en qui l'Esprit s'étant individualisé se complaît dans l'expérience individuelle. Notre Sagesse n'est pas un refuge, c'est une compréhension et une invitation. En nous l'Esprit se convie au banquet de l'existence.

Lorsqu'une personne transmigrante est devenue vieille à force de cheminer au sein de l'Éternité, elle retourne à l'indistinction Transcendante et originelle.

Nous parlons pour des esprits jeunes et ardents. Notre sagesse n'est pas celle du retour et du déclin, mais celle de la pénétration et de la maturité.

Que personne n'ose s'imaginer que la pénétration dans le monde est supérieur ou inférieur au dégoût et au rejet du monde. Tout n'est que le jeu de l'Unique. Chacun en l'Unique doit jouer le jeu qui lui incombe. Les distinctions et les appréciations relatives à d'imaginaires supériorités ou infériorités, ne sont que des fariboles d'ignorant. Être en l'Unique, tel est ce qui est commun à tous.

Les uns acceptent l'incarnation, tandis que les autres s'en évadent. Accepter l'incarnation, c'est comprendre que vous qui êtes l'Esprit Unique et Éternel, vous êtes venus en la condition humaine, ou plutôt vous êtes devenus la condition humaine, pour appréhender l'existence. Vous, Esprit informel et intemporel, vous êtes là pour expérimenter tout ce qui existe. Vous avez l'apparence et le corps d'un homme pour jouir de la beauté de l'homme et de la femme, pour jouir de celle du soleil, du vent et de la nature tout entière. Vous êtes là pour accomplir toutes les œuvres et toutes les souffrances de l'homme.

Tel est le sens de l'incarnation, et de son acceptation plénière.

Être prêt à vivre toutes les conditions d'existence possibles pendant des éternités successives, telle est la manifestation de cette acceptation. Une telle acceptation procède d'une énergie qui, tel un torrent entraînant tout, ne s'arrête et ne s'en ferme en rien. Cette acceptation ne saurait s'accompagner d'attachement. L'attachement résulte d'un manque d'intensité et d'ardeur, à cause duquel l'homme s'accroche à ceci ou cela. L'Énergie lorsqu'elle est suffisamment vaste et généreuse, ne saurait se limiter, elle englobe et dépasse tout. C'est un amour sans frontière. Étant sans frontière il ne peut être attaché, l'attachement étant limitation et fixation.

Accepter l'incarnation c'est désirer sans passion, sans attachement et en toute plénitude, faire l'expérience de tout ce qui existe. Plus ma conscience est intense, plus mon appréhension des choses est puissante. Mon acceptation me pousse donc à m'Éveiller vis-à-vis du monde, en l'Éveil ma jouissance du monde est plus forte. Il est donc deux formes d'Éveil. L'Éveil vis-à-vis du Transcendant, dans lequel j'oublie le monde ; et l'Éveil vis-à-vis du monde, dans lequel j'appréhende ce dernier. Par l'Éveil au Transcendant je connais ma véritable nature ; et par l'Éveil au monde j'accomplis la plénitude du jeu de l'existence.

La souffrance elle-même fait partie de ce jeu. Celui qui est éveillé sait qu'au sein de la souffrance, derrière elle, et derrière son inévitable rejet par l'homme, il y a une Conscience éternelle qui contemple cette âpre expérience. Une expérience

qu'elle a voulue, qu'elle a engendrée, et à l'accomplissement de laquelle elle consent.

Éveillez en vous une plénitude d'énergie. Plénitude qui procède de l'acceptation totale de votre condition d'existence.

Soyez attentif à l'instant : écoutez les bruits du monde qui viennent à vos oreilles.

Regardez attentivement les formes et les couleurs.

Absorbez-vous en elles, en faisant taire toute cogitation.

Respirez les odeurs, prêtez attention à la pénétration de l'air dans le corps.

Sentez la présence du corps.

Sentez vivre le corps des pieds à la tête. Sentez la chaleur et l'énergie qui l'anime.

Étant conscient de tout cela, laissez se développer en vous une euphorie profonde. Soyez parfaitement heureux d'être là, au sein des perceptions qui forment le monde. Laissez monter la joie. Laissez-la dilater votre cœur et exalter votre esprit.

En cette joie profonde, vous acceptez totalement l'existence, et vous constatez que cette adhésion vécue ne s'accompagne d'aucun attachement. En cet instant, vous êtes prêt à vivre des milliers d'années ; cependant l'annonce immédiate de la mort ne ternirait en rien votre béatitude immatérielle, et non dépendante.

APPROCHE DE L'OUVERTURE VIS-À-VIS D'AUTRUI

Asseyez-vous en face d'un grand arbre. Concentrez toute votre attention sur lui puis soudainement cessez de penser. Devenez d'une sensibilité extrême, et cherchez à sentir ce que ressent l'arbre.

Il se peut que vous ne parveniez à rien au cours de vos premières tentatives. En ce cas il faudra recommencer, retourner régulièrement au même endroit, dans la même forêt, et devant le même arbre.

Au bout d'un certain temps vous parviendrez à sentir de l'intérieur ce qu'est la vie végétale. Vous vibrerez et vivrez au diapason de l'arbre. Vous vous sentirez être un arbre.

Dès lors vous saurez ce qu'est l'ouverture en face d'une forme de vie. S'ouvrir c'est se brancher sur la même longueur d'onde existentielle. Se mettre au même niveau, afin de comprendre d'expérience ce que ressent l'autre forme de vie.

Il faudra généraliser cette expérience vis-à-vis de l'arbre, car l'ouverture est une démarche fondamentale. Vous n'appréhendez véritablement une autre forme de vie que lorsque vous vous êtes ouvert vis-à-vis d'elle.

Ce que vous avez fait vis-à-vis d'un arbre, vous pourrez le faire vis-à-vis de l'ensemble du règne végétal. Ensuite il faudra le faire vis-à-vis des animaux. Le processus est toujours le même : une intense concentration sur l'animal, suivie d'une suspension de la pensée, et d'une grande sensibilité, au sein de laquelle vous vous mettez à la place de l'animal. C'est en vous identifiant un instant à lui que vous ressentez ce qu'il ressent. Par ce procédé les émotions, sentiments, sensations, de l'animal vous sont connues.

Utilisez le même procédé vis-à-vis des petits enfants. Ainsi vous connaîtrez leur état d'esprit.

Ayant longuement pratiqué ce type d'exercice vis-à-vis du règne végétal, du règne animal, et enfin des bébés, abordez la même pratique vis-à-vis des personnes adultes. Nous ne conseillons l'application de cette pratique vis-à-vis des adultes qu'en dernier, car en face d'eux il est plus difficile de se débarrasser du processus de

la pensée, qui veut les juger d'après ses critères. Or tout jugement mental est un obstacle à l'ouverture.

En face de personnes adultes, de même que précédemment, il faut savoir suspendre la pensée, et parvenir à une sensibilité dépourvue de tout à priori. Une sensibilité vierge de toute conception ou préjugé mental. Il faut intérieurement devenir une feuille blanche, sur laquelle pourra s'imprimer le vécu de l'autre.

Si vous faites cela, vous ressentirez intérieurement ce que ressentent les autres hommes. Ainsi une véritable compréhension d'autrui vous sera octroyée. On ne comprend authentiquement que lorsque l'on vibre avec l'autre. Lorsque l'on est capable de partager son expérience existentielle.

Avec cette ouverture vis-à-vis d'autrui, une grande indulgence vous sera connue. Ressentant ce que l'autre ressent vous saurez pourquoi il fait ceci ou cela. Nous ne voulons pas dire que vous l'approuverez systématiquement en tout ce qu'il pourra faire ! Nous ne voulons pas dire que vous imiterez tout ce qu'il fait. Non, vous resterez vous-même. Mais cela signifie simplement qu'étant capable de vous mettre à sa place quelques instants, vous serez capable de le comprendre en profondeur.

En vous ouvrant à autrui, vous partagez son état d'esprit, mais cela n'a rien à voir avec la télépathie. Nous n'avons pas dit que vous alliez lire les pensées d'autrui. Cela peut arriver. Cela peut être même une conséquence involontaire de l'ouverture. Mais l'ouverture en soi n'est pas la télépathie. Ce sont deux choses distinctes. L'ouverture dont nous parlons est quelque chose de plus subtil. Il n'est pas très intéressant de lire les pensées. Les pensées ne sont que des phénomènes partiels, qui n'expriment qu'un aspect de la réalité intérieure. Par l'ouverture vous communiquez avec l'état d'esprit général d'autrui, c'est quelque chose de plus vaste que les pensées. C'est le champ au sein duquel les pensées apparaissent. C'est aussi plus confus, beaucoup moins précis que les pensées. Cet état d'esprit général c'est la base fondamentale de l'expérience existentielle que réalise l'autre. C'est cela qu'il faut sentir.

Avec l'ouverture vient la capacité d'une réelle communication. Tout désir de convertir autrui à telle ou telle idéologie s'évanouira de vous. Car ce désir procède d'un état qui est le contraire de l'ouverture. Vouloir inculquer ceci ou cela dans le mental d'autrui, ce n'est pas être ouvert. Dans votre ouverture, votre désir ne sera pas de projeter à l'intérieur d'autrui certains éléments qui vous sont personnels,

mais tout simplement d'établir une véritable communication en se mettant à son niveau.

Lorsque vous êtes « branché » au niveau d'une personne, vous parlez avec cette personne de ce qui l'intéresse. Vous ne cherchez pas à lui inoculer vos propres centres d'intérêt. Si elle est intéressée par le sport, c'est de sport que vous parlerez. Si elle est intéressée par la politique, c'est de politique que vous parlerez. Si elle est intéressée par la spiritualité, vous pouvez parler de spiritualité.

En faisant cela, vous ne jouez aucun rôle. Vous restez vous-même. Vous exprimez vos propres opinions et vos propres conceptions. Mais ressentant l'état d'esprit global que ressent la personne, vous orientez vos propos sur la fréquence mentale où elle se trouve. On parle de boissons avec les buveurs, gastronomie avec les mangeurs... L'état d'ouverture est un état en lequel l'ego impérialiste s'est tu. Dans vos rapports avec autrui, c'est l'autre qui vous préoccupe, ce n'est pas vous-même.

Si votre but est sans cesse d'exprimer à autrui ce qui vous intéresse, vous ne savez pas ce qu'est l'ouverture. Par contre, si en présence d'autrui vous êtes capable de vous intéresser à ce qui l'intéresse, et de communiquer à ce niveau-là, vous connaissez l'ouverture.

Avec l'ouverture vous cessez de constamment vouloir transformer les gens. Certains spiritualistes manquent totalement d'ouverture. Ils ne savent parler que de spiritualité, et voudraient que tout le monde adhère à leur doctrine. Ceci est l'expression d'un ego renfermé sur lui-même. Faites éclater les structures de votre ego en l'ouvrant vis-à-vis des autres.

Acceptez les gens tels qu'ils sont. Ce qu'ils sont fait partie de l'ordre des choses, lequel est une conséquence de l'ordre cosmique et de l'Ordre divin.

Il n'est pas en votre pouvoir de modifier l'ordre des choses. Ce n'est pas en secouant un arbre que l'on fait mûrir les fruits qu'il porte. Ce n'est pas en parlant de spiritualité à ceux qui ne s'y intéressent pas qu'on en fait des gens spirituels.

Ce qui est en votre pouvoir, c'est de communiquer avec autrui. Mais multiples sont les niveaux de communication. À chaque niveau de communication, vous pouvez transmettre des éléments positifs. La spiritualité n'est qu'un niveau de communication parmi beaucoup d'autres. Parlez donc de spiritualité avec qui s'y intéresse, et n'importunez pas les autres. Il en sera ainsi si vous vous ouvrez à

autrui, et communiquez avec lui au niveau qui est le sien, sans chercher à lui imposer votre propre niveau.

Vous étant ouvert vis-à-vis d'autrui, il faudra vous ouvrir vis-à-vis de l'univers entier. La nature et le cosmos sont des merveilles pour qui s'ouvre vis-à-vis d'eux.

Ouvrez-vous vis-à-vis de l'existence elle-même.

Acceptez tous les éléments de la vie dans un état d'ouverture.

Un avènement vis-à-vis duquel on s'ouvre est un événement que l'on ne juge pas.

On se concentre attentivement sur lui, puis on l'accepte tel qu'il est, avec une grande sensibilité.

Dès lors, la leçon contenue dans l'Événement nous apparaît clairement.

Pour qui vit de la sorte : « Chaque jour est un bon jour ».

APPROCHE DE L'INTERROGATION FONDAMENTALE

Pourquoi êtes-vous né ?

Que faites-vous dans cet univers étrange et inattendu ?

Ne vous contentez pas de lire ces deux phrases interrogatives, arrêtez-vous quelques instants, levez les yeux de cette feuille de papier, regardez l'espace, le vide de l'espace qui s'étend autour de vous, fixez l'invisible et interrogez-vous :

Pourquoi suis-je né ?

Qu'est-ce que je fais ici ?

Quel est le sens de ma vie ?

Il faut se poser ces questions avec la profondeur et la douceur requises. En toute tranquillité, sans impatience. Le mental n'est pas habitué à ce genre de questions. En les posant, et en les laissant se répercuter vous, vous en constaterez peut-être que le mental est désorienté, il ne trouve rien à dire, il s'affole ou s'angoisse parfois.

Pour répondre à ces questions si simples et si essentielles, il peut faire appel à des croyances ou des théories philosophiques. Mais si vous demeurez calme et paisible en face de l'interrogation fondamentale, vous percevez clairement la non-validité des concepts émis par le mental. Les hypothèses et les explications sont des refuges. Ce sont des masques qui dissimulent la vérité.

À vous qui demeurez tranquillement assis, sans fuir l'interrogation fondamentale, sans l'é luder, sans vous satisfaire des bégaiements du mental. À vous qui, sans souscrire au fléau de la hâte, demeurez longuement et savoureusement à l'intérieur de cette question, une vérité angulaire vous est révélée.

Après avoir contemplé les vaines tentatives de réponse du mental, après avoir constaté son incapacité en face de l'interrogation existentielle fondamentale, vous finissez par comprendre et par admettre définitivement que le mental est impuissant. Et cela en soi c'est déjà une grande chose. Il se provoque en vous un lâcher-prise : le mental croyait peut-être pouvoir saisir et expliquer l'existence. Dans le faux fuyant des réflexions hâtives, cette illusion peut survivre ; mais si

vous placez et maintenez le mental en face des interrogations fondamentales, il glisse sur une surface de verre, et s'écrase dans un abîme de silence.

Ayant constaté l'incapacité du mental, ayant renoncé à toutes ses réponses, ne fuyez pas, demeurez avec cette interrogation vibrante en votre cœur.

Regardez paisiblement autour de vous et demandez-vous :
« Pourquoi suis-je né ? »

Laissez cette question descendre en vous. Peu à peu une réponse non mentale surgira. Vous saurez de toute évidence pourquoi vous êtes là. La réponse est dans l'éclat du ciel que vous contemplez, dans les nuages qui passent, dans la feuille morte que pousse le vent, dans l'immobilité du caillou et le miroitement de l'eau. La réponse est dans cette joie très pure, qui monte en vous et s'épanouit dans une extase paisible. Ce n'est pas une réponse du mental, c'est une révélation que vous vivez avec la totalité de votre corps et de votre sensibilité.

Vous savez que vous êtes venu sur terre pour vivre cet instant-là, et une multitude d'autres instants semblables. Vous êtes entrés dans ce rêve bizarre de la vie humaine pour contempler ses beautés. Il n'y a pas d'autre raison. L'existence est une fantasmagorie gratuite, qui jaillit au sein des abîmes éternels de la Conscience.

Allez-vous promener dans la nature, asseyez-vous dans un endroit propice, interrogez-vous, et regardez la réponse dans ce qui vous entoure. Revenant de votre promenade, contemplez cette réponse en toute chose. Percevez là dans l'aboiement du chien, le jeu de l'enfant, l'occupation des hommes et le balancement de l'arbre.

Comprenez la beauté et la gratuité de l'existence.
Tout cela est inutile.
Il n'y a aucune nécessité métaphysique.
C'est un jeu libre et gratuit. Une expression de la joie.

Par la joie est engendrée au sein de l'Éternel la multitude des univers. En la joie les myriades d'existences croissent. Vers une joie plus grande, elles évoluent.

Voyez combien les choses sont paradoxales !
L'homme se pose des questions, se demande pourquoi il est né, s'interroge sur le sens de l'existence, alors que la réponse s'étale sous son regard.

Les questions sont le fruit du mental, elles enferment le penseur dans leur labyrinthe ; tandis que la réponse se trouve dans une plénitude qui dépasse la pensée.

Ne vous emparez pas mentalement de la réponse qui vient d'être écrite. Cela ne servirait à rien. Vous ne feriez que vous embarrasser d'un concept. La réponse pour être réelle doit être vécue. Le mental ne peut que raisonner, il est incapable de vivre cela. Aucun raisonnement ne mène à la plénitude. Celle-ci surgit lorsque le mental se tait, et lorsque s'élève en vous le paroxysme silencieux d'une extrême lucidité sensible.

Ne fabriquez aucune compréhension mentale.

Vivez l'interrogation fondamentale, et laissez la réponse jaillir ; ne la fabriquez pas, allez vers l'expérience de la béatitude du vécu.

Les ratiocinations du mental n'acceptent pas aisément de mourir. De nouvelles questions peuvent se lever et troubler la paix obtenue. « Si la vie n'a d'autre but que de goûter la plénitude de l'existence, pourquoi alors la souffrance ? »

Telle est la vieille question usée que les hommes répètent.

La souffrance est l'ombre nécessaire à l'existence de la Lumière. C'est la sensibilité des formes de vie qui engendre l'expérience de la souffrance ; or c'est grâce à la sensibilité que l'extase de vivre existe. Qui se plaint de la souffrance espère l'insensibilité, mais dans l'insensibilité il n'y a que les plages grises de l'indifférence et de l'ennui. Il faut accepter le risque de la souffrance pour connaître la jouissance de vivre.

La vie est un jeu aventureux, et l'Éternel qui ne peut jamais rien perdre en s'individualisant se lance dans les plus folles aventures. La Sagesse suprême, en sa globalité, contient les pires folies. Comprenez cela petits hommes enfermés dans la logique de ce que vous appeliez le raisonnable. L'univers est le jeu merveilleux d'une fantasmagorie déraisonnable. Vos critères sont peureux et mesquins. L'univers lui est un épanchement sans frontières. Ne résistez plus, laissez-vous couler en lui, acceptez sans préférence la diversité des expériences quotidiennes offerte par le destin. Ne vous accrochez plus à rien, devenez fluide et souple comme l'eau. Laissez-vous couler dans l'existence, tout ce qui doit arriver arrive, laissez-vous couler...

La souffrance constitue « un problème » qui inquiète l'homme, car celui-ci s'est éloigné de l'extase existentielle. Pour qui connaît une plénitude de vie, la

souffrance est noyée dans un océan de béatitude. Ce n'est plus « un problème », c'est un épiphénomène. Mille années de souffrance sont oubliées dans la dégustation d'un verre de bière.

D'autre part, croyez-vous que les connotations de la souffrance sont immuables ?

Croyez-vous que la souffrance est vécue identiquement par tous ?

Savez-vous ce que devient la souffrance pour celui qui l'accepte intégralement, et qui se laisse glisser sans résistance vers ses rouges rivages ?

Qui accepte sans résistance la totalité de l'existence comme une jouissance gratuite verra la signification de la souffrance se modifier.

L'acceptation de l'existence comme expression de jouissance s'accompagne automatiquement du détachement et de l'absence de passion. Lorsque tout est jouissance, on ne s'accroche plus à rien. Ceux qui s'accrochent sont ceux qui, par un singulier rétrécissement de leur capacité d'extase, ne trouvent plus de jouissance qu'en ceci ou cela.

Si le sexe devient pour moi le seul objet de jouissance, je m'accrocherai désespérément à lui. Si l'argent, ma maison ou mes enfants jouent le même rôle, je les agripperai de toutes mes forces, car l'homme est fait pour être heureux, et plus cette poussée vers le plaisir a d'étroits canaux d'expression, plus les manifestations deviennent passionnelles et acharnées. Mais si je comprends que tout est jouissance. Si tous les actes de la simple vie quotidienne deviennent pour moi un ballet de délectations variées et successives. À quoi m'attacherais-je ? Je n'ai aucune raison de m'agripper. Toute privation est aussitôt compensée par d'autres sources d'extases.

Parvenir à la plénitude du vécu est simple. Il suffit de devenir attentif et intérieurement silencieux. De regarder et de vivre en participant pleinement.

Comprenez votre éternité. Lorsqu'on a l'éternité devant soi, on ne peut rien perdre ou gagner, et la passion s'éteint. Vous êtes l'Éternel, et l'Éternel aura mille fois le temps de tout accomplir, de tout retrouver, de tout recommencer et de tout inventer.

Toute peur et toute angoisse reposent sur la croyance en une réalité temporelle. C'est lorsque la superstition du temps est dissoute que la paix vient. Vous êtes hors du temps. Celui-ci n'est qu'une convention passagère dénuée de toute réalité profonde.

Pourquoi s'attacher aux êtres et aux choses ?

Vous aurez mille fois le temps de tout posséder. Vous aurez mille fois l'occasion de tout retrouver. Lentement, avec douceur, comme une plume qui hésite à se poser, laissez de jour en jour cette compréhension descendre en vous. Oubliez peu à peu les avidités dérisoires.

Avec la fin des passions, avec le commencement de la béatitude, vient la connaissance de votre réalité profonde, éternelle et impalpable.

Vous êtes Cela, au travers de quoi se diffuse la joie.

Vous êtes la joie immuable et sereine de la conscience intemporelle, qui est l'œil contemplateur résidant en toute forme de vie.

Même à cette connaissance il ne faut pas s'accrocher.

Rien ne peut se perdre en l'Éternel, et vous êtes l'Éternel.

Dans des éternités successives, au sein de myriades de formes de vie différentes, vous oublierez cette Connaissance et vous la retrouverez. Ne vous accrochez pas. Laissez-vous aller. Acceptez cela. Acceptez de perdre la Connaissance transcendante dont l'obtention vous a coûté tant d'efforts. Acceptez de recommencer des milliers de fois à la conquérir pour la perdre à nouveau. Acceptez le jeu inutile et gratuit. Il n'y a rien à atteindre. Vous êtes cela de toute éternité. L'oubli n'est qu'un voile momentané posé sur la permanence de ce qui demeure.

Vous êtes l'infini devenu l'individuel, et il n'y a pas de fin aux voyages que peut accomplir, et aux merveilles que peut contempler la goutte d'eau au sein de l'océan.

Il n'y a pas de fin aux béatitudes possibles, aux horreurs et tristesses acceptées, faisant resplendir les aubes nouvelles.

Vous êtes au-delà des joies et des peines. Acceptez votre éternité. Acceptez le divertissement éternel de la Manifestation cosmique. Vous êtes le spectateur éternel, dont la conscience glacée s'étend à travers les abîmes du vide infini. Vous êtes cette Conscience glacée, immortelle et inaccessible, qui se réchauffe en entrant dans la multitude des êtres vivants.

Vous êtes également cette conscience chaude qui est l'unique présence. Vous êtes ce qui englobe le froid et le chaud, la lumière et les ténèbres.

Il n'y a aucun commencement et aucune fin, car jamais rien n'est obtenu, puisqu'il n'y a rien à obtenir.

Tout n'est qu'un jeu.

Merveilleusement gratuit et dérisoire.

Vous êtes une plénitude parfaite, à laquelle ce qui advient ne peut rien ajouter.

Mettez cette plénitude dans votre regard et vivez avec.

APPROCHE DE LA CONTEMPLATION DE LA NATURE

Voyez combien la vie moderne nous éloigne de la Nature. En vérité nous sommes coupés de nos racines temporelles.

Les hommes ont cessé de regarder le ciel, de se réjouir de la venue du soleil, ou de s'ébahir devant la force du vent. Ils sont froids et secs. Enfermer dans leurs maisons et leurs villes. Tristes. Sans exubérance. Sans beauté. Oublieux de la merveilleuse naïveté du cœur.

Il faut réagir. Renouer un lien avec la Nature. Pacifiez votre esprit dans sa contemplation. Durcir votre corps à son contact. Sortez des agglomérations et allez périodiquement vous immerger dans les bois et les forêts.

Prenez l'habitude de contempler la Nature. De la contempler fréquemment, d'une manière spéciale, et avec une intensité particulière. La contemplation de la nature doit prendre une place de premier plan au sein de votre vie quotidienne. Au cours de chaque journée ménageons-nous de multiples instants de contemplation, soit en nous interrompant, et en nous réservant une courte période de tranquillité, soit en meublant un moment inoccupé.

Regardez le spectacle de la Nature - fut-elle réduite à un arbre dans une avenue, ou un bouquet dans un vase. Captez le silencieux message des formes, des couleurs et des nuances. Soyez attentif aux modifications de la luminosité au cours de la journée. Gardez mentalement le contact avec la terre en restant conscient de sa présence. Contemplez longuement le ciel. Sentez avec intensité l'influence exercée sur vous par le vent, la pluie, l'orage, la chaleur. Soyez conscient de l'atmosphère dégagée par certains lieux sylvestres en vous mettant dans un état d'expectative et de réceptivité en face d'eux.

Par la contemplation du soleil levant et couchant de la végétation, des étendues d'eau, du feu ; par vos contacts sensitifs avec le vent, la pluie, la neige et le sable... Vous entrez en relation avec des formes d'énergies.

Pour qui devient extrêmement attentif, et intérieurement silencieux, le monde sensible ouvre sur le monde invisible.

En pratiquant ce genre de prise de conscience, nous éduquerons notre sensibilité ; et nous nous apercevrons qu'une multitude de choses restaient généralement hors du champ de notre perception quotidienne.

Innombrables sont les occasions de contempler la beauté des choses, innombrables sont les sujets d'observation.

Dans une rue triste, il suffit d'une flaque d'eau en laquelle la lumière se reflète, pour que l'instant soit illuminé.

Combien de temps consacrons-nous chaque jour à des activités bien vaines ?

Pourquoi n'y a-t-il pas dans notre vie des instants réservés à la calme contemplation du monde ? Indépendamment des brefs regards jetés sur la Nature qui doivent émailler nos activités quotidiennes ; et dont nous venons de parler, sachons nous réserver de longs moments de contemplations.

Allons contempler le ciel ou le clair de lune, comme nous nous rendons au cinéma ou au théâtre. Ménageons-nous de temps à autre des soirées, des après-midi ou des matinées de contemplation. Rendons-nous seuls, ou bien avec des gens ayant compris l'état d'esprit qui est le nôtre, dans un lieu où la nature est belle, là dans le silence et l'immobilité, laissons glisser les heures. Ne furetons pas de droite à gauche, ne faisons pas d'inventaire avec notre regard : immobilisons-le, et laissons-nous pénétrer par l'ambiance, laissons-nous pénétrer jusqu'à l'oubli de nous-mêmes. Repérons les lieux et les époques propices, et donnons-nous souvent rendez-vous avec le spectacle du monde. Qui a longuement et paisiblement regardé la nature finira par savoir pourquoi il est sorti d'elle.

Vivre distraitement c'est dormir. La contemplation est une vigilance, et cette vigilance est le premier pas sur le chemin de l'Éveil intérieur.

Vivre c'est percevoir. En définitive, il s'agit de participer volontairement à notre émergence dans l'existence, de manière à l'intensifier, l'approfondir et la comprendre.

La contemplation n'a pas de fin, durant toute notre vie nous devons regarder, et à la mort nous commençons à percevoir autre chose.

En pratiquant la contemplation du monde extérieur, nous constaterons que les manifestations de notre personnalité prennent un caractère absorbant ou dramatique, parce que nous oublions de contempler le spectacle de la grande manifestation temporelle.

Le caractère tragique des événements humains est le fruit d'un isolement sur nous-mêmes. Lorsque je suis dans la peine ou la colère, j'oublie la douceur du ciel et le chant de l'oiseau. La prise de conscience de leur existence, si elle est profonde et intégrale, apaise ma colère et sèche mes larmes. Quelle que soit la cause de notre chagrin ou de notre mécontentement, le monde continue à déployer sa beauté. Nous

avons constamment le choix entre : rester conscients de cette réalité, ou bien demeurer pencher sur nos préoccupations, de manière à ne pas voir et ne pas sentir ce qui leur est étranger. En faisant cela, nous connaissons l'âpre sensation de nous sentir très malheureux. Cette sensation renforce le sentiment de notre individualisme, et fait de nous des ego durs et solitaires, perdus au sein d'un monde qui nous paraît hostile.

Quant à celui qui communique avec la fête des choses, celui qui sait s'oublier dans la contemplation du vécu, il ne sera jamais irrémédiablement triste, angoissé ou révolté.

En l'océan du manifester, bercer dans le ciel et le vent, soulever par les arbres, éclairer par la rutilance de la vie éternelle, ses problèmes resteront de petits problèmes, car il ne sera pas enfermé avec eux dans une pièce obscure.

En contemplant le monde extérieur, nous devons faire taire notre pensée. Il faut éviter de porter des jugements sur toutes les choses, de les cataloguer, et de les étiqueter. La réceptivité nécessite le silence intérieur.

Si je regarde un arbre en songeant à son essence, son âge, etc. Je ne contemple pas l'arbre, je ne fais que recenser mes connaissances et leur donner un sujet d'analyse.

Pour véritablement contempler un arbre, il faut que mon regard soit vierge de réflexions. Il faut que je sois tout entier dans mon regard, que je ne sois plus qu'un simple regard, tout à la fois extrêmement attentif, parfaitement calme, et complètement dénudé. Lorsque toutes les espèces de considérations mentales se sont tues. La distance qui me sépare de l'arbre s'estompe, et pour le temps de ma contemplation je participe à la nature de l'arbre.

Je ne pense pas à l'arbre, je sens l'arbre de l'intérieur, et je communique avec son expression existentielle.

Dans le balancement d'une branche, le sens de l'univers nous sera silencieusement et ineffablement révélé. Aucune pensée ne sera émise, il nous aura suffi de voir pour comprendre. Par-delà la pensée nous sentirons notre esprit s'ébattre dans l'infini ; tandis que l'infini se manifestera dans les choses.

Apprenez à faire taire le mental et à vous perdre dans ce que vous contemplez.

Il y a deux manières de dépasser le mental. La première consiste à devenir l'observateur de tout ce qui est perçu intérieurement et extérieurement. Lorsque vous n'êtes plus que l'observateur ; lorsque votre attention est entièrement investie

en ce que vous êtes en tant que spectateur ;le spectacle disparaît, le mental s'arrête, et vous demeurez en votre silence. C'est un retrait hors du monde. La deuxième manière de dépasser le mental consiste à vous concentrer sur le perçu, afin de vous intégrer à lui. Quand cette concentration est parfaite c'est la perception de vous-même qui disparaît, et c'est le spectacle qui seul demeure.

Il y a pénétration à l'intérieur du monde. Ces deux pratiques sont complémentaires. Dans l'une comme en l'autre le mental s'arrête et l'ego disparaît.

En devenant le témoin de tout, vous découvrez votre Transcendance.

En devenant un avec le perçu vous découvrez votre Immanence.

En toutes nos contemplations du monde, nous devons délaissier la pensée. Lorsque l'ego a été oublié, lorsque la pensée s'est tue, dans le réveil du cœur et l'extension de la sensibilité, les choses nous montrent leur vrai visage.

L'instant est pure extase pour qui sait voir.

Il n'est pas question ici de littérature poétique. Il faut éduquer votre regard, éduquer votre perception pour vous perdre en elle.

Le sommeil intérieur consiste à vivre sans voir, toujours occupé, toujours préoccupé par nos petits problèmes. Projetant sur tout ce que nous regardons nos appréciations, nos connaissances, nos goûts et nos humeurs. En vivant de la sorte nous ne voyons jamais rien, l'ego interpose constamment devant notre regard la trame de son contenu et de ses agitations. Croyant regarder le monde nous ne faisons que regarder notre nombril. Pour véritablement voir, il faut nous oublier, nous oublier totalement. Il faut que la taie qui couvre nos yeux soit déchirée. Il faut que l'ego se taise. Il faut que la pensée se taise.

Alors, alors seulement le réel peut être vu et avec la perception du réel la coupe de notre vie sera comblée.

Lorsqu'absorbé dans l'objet de notre contemplation nous avons oublié l'ego, que sommes-nous ?

Nous ne sommes plus une petite personnalité humaine en train de médiocrement regarder, réfléchir, analyser, apprécier, s'émotionner.

Que sommes-nous ?

Nous sommes Conscience.

Nous sommes un avec la Conscience du monde.

Cette Conscience qui se manifeste dans le silence de l'ego n'est pas liée à notre petite personnalité.

Cette Conscience qui surgit n'est pas notre conscience, puisque l'ego a été oublié.

Cette Conscience qui, sous-jacente à celle de l'ego dissipé, se révèle est la Conscience du monde - c'est la Conscience de l'arbre et de l'oiseau. C'est l'unique Conscience qui, sous les petites consciences fragmentaires des individualités, perdure en son éternelle extase temporelle.

Derrière la conscience embryonnaire du roc et de la plante, derrière la conscience de chaque animal et de chaque homme, derrière ce qui constitue leur individualité, la même et unique Conscience contemple ce qui est.

Participer consciemment à la Conscience cosmique, c'est l'ultime aboutissement de la contemplation du monde extérieur.

Contempler le monde extérieur c'est apprendre à se dépasser ; et lorsque nous avons dépassé la personnalité humaine, l'unité avec le tout peut être perçue.

APPROCHE DE LA MULTIPLICITÉ DES RÔLES

Il se peut qu'au début vos expériences spirituelles vous rendent très solitaire. Vous vous éveillez et vous constatez que tout le monde dort. Il en résulte un terrible sentiment de solitude.

Cependant par la suite vous serez amené à constater que cette vision du monde était complètement erronée. Se percevoir comme l'un des rares Éveillés au sein d'un monde d'endormis résulte de l'illusion selon laquelle on doit se réaliser spirituellement. Or inévitablement vous finirez par constater qu'en réalité tout le monde est déjà réalisé. De ce fait, vous n'êtes pas isolé dans un monde d'endormis, vous êtes l'un des jeux de l'énergie divine qui entre en contact avec d'autres facettes d'elle-même.

Chaque être vivant est l'infini lui-même qui joue un rôle particulier. Où donc pourrait se trouver l'ignorance spirituelle ? Il n'y a pas d'ignorance spirituelle ; il n'y a que des rôles différents assumés par l'infini lui-même.

En regardant un homme, comprenez qu'en cet homme dans le genre de vie qu'il mène dans la manière dont il pense et ressent les choses l'infini lui-même joue un rôle volontairement et pour son propre plaisir.

Qui êtes-vous, en votre manifestation temporelle, sinon un autre homme, c'est-à-dire un autre rôle assumé par l'infini lui-même ?

Dès lors où est la solitude ?

En comprenant que chaque être vivant est un des rôles assumés par l'infini, vous connaissez l'amour universel. Faites-en l'expérience. Ayant profondément compris que ce que vous êtes en tant qu'homme est un rôle joué par l'infini, comprenez ensuite que les autres constituent d'autres rôles joués par le même infini, et l'amour coulera en vous.

Une tolérance et une indulgence sans borne deviendront vôtres.

Comprenez que dans l'égoïste comme dans l'homme généreux l'infini joue un rôle et goute le fruit d'un type d'expérience. Dans le truand comme dans l'honnête

homme. Dans le malade comme dans le bien portant. Dans le fou comme dans le sage.

Ceci est également vrai pour les plantes et les animaux. Partout où l'infini, innombrablement multiplié, assume des rôles divers.

Ne croyez pas que l'infini ne se reflète que dans les hommes éveillés. Partout l'infini se travestit.

Comprenez que l'infini savoure la jouissance comme il savoure la souffrance. Cette dernière n'étant repoussante que pour l'homme.

Comprenez que l'infini s'incarne dans le bien comme dans le mal.

Continuez à accomplir le bien, puisque tel est votre rôle, mais reconnaissez que c'est l'infini lui-même le rôle de ceux qui accomplissent le mal.

Comprenez que l'infini est le spectateur de la joie de l'avare, de l'égoïste et du sadique, au même titre qu'il est le spectateur des extases du saint, de l'amour de la mère, et des contentements du jardinier.

Acquérez ainsi un profond respect pour tout ce qui vit. Développez la sensibilité d'une secrète connivence avec tous les êtres vivants.

L'infini assume tous les rôles sans aucune nécessité. C'est un fragment de son jeu éternel.

Quand vous voyez un être, ne voyez pas seulement cet être-là, sachez et ressentez intérieurement : Voici l'infini sous la forme de la mouche, voici l'infini sous la forme du chien, sous la forme du petit bureaucrate égoïste, sous la forme du rude paysan, sous la forme du policier, sous la forme du voyou, sous la forme de l'arbre, sous la forme du champignon...

Faites cela et constatez la différence.

Quand vous aurez compris ceci, vous n'aurez aucun reproche à faire à qui que ce soit. Comment reprocher à l'infini de jouer tel ou tel rôle ?

Vous êtes animés d'une tolérance sans limites. Cette tolérance ne vous empêche cependant pas de jouer votre rôle, et de vous opposer, à qui vous devez vous opposer.

Vous savez que vous êtes l'infini, et que tous les êtres vivants sont des manifestations de l'infini. Vous le savez et le ressentez profondément, d'autres personnes ne le savent pas. Cela fait partie du rôle existentiel que l'infini assume au travers d'elles. Il n'y a pas chez elles ignorance spirituelle, mais un oubli de leurs

origines. L'infini joue à oublier sa propre nature, et l'infini joue ensuite à se la rappeler.

Telle est la distinction entre l'Éveil et le non-Éveil.

L'existence de cette distinction n'a rien de regrettable. Qu'auriez-vous à dire contre tels ou tels types de rôle assumés par l'Éternel !

En certaines personnes l'Éternel se désintéresse complètement de son origine transcendante. En d'autres personnes, il cherche à retrouver le souvenir de cette origine. Et en certaines personnes il retrouve plus ou moins parfaitement ce souvenir. Cependant dans tous les cas c'est lui-même qui assume le rôle. Retrouver le souvenir de son origine ne peut être appelé une réalisation, ou une délivrance, car en fait il n'y a rien à obtenir, rien à réaliser, rien à délivrer.

Tels qu'ils sont, tous les êtres sont dans leur nature profonde parfaits, réalisés et libres. Ils sont ainsi, ils le seront de toute éternité. Le reste n'est qu'un rôle assumé au sein des apparences.

APPROCHE DE LA DÉLIVRANCE

Connaissant l'Éveil, il faut développer en vous une puissante ardeur pour l'instauration de sa continuité.

Certains ne sont pas des authentiques amoureux de la Vérité. Ils se contentent de flirter avec elle. Quelques moments quotidiens d'Éveil suffisent à leur exigence. Ils n'ont pas réellement compris que le but de la vie humaine était de parvenir à un Éveil constant. Demeurez en état d'Éveil nuit et jour, même pendant le sommeil, tel est l'objectif à atteindre. Ils n'ont pas une juste perspective de l'existence. Ils n'ont pas saisi l'enjeu dramatique qui se profile en toute vie. Ils n'ont pas réalisé que seul l'Éveil constant leur procurera la délivrance définitive des liens temporels. Ils n'ont pas vu toute l'horreur repoussante de leur emprisonnement dans la condition humaine. Ils n'ont pas un véritable et ardent amour du Principe suprême.

De toutes ces raisons accumulées provient leur manque d'ardeur.

Ayez soif d'une connaissance intégrale, inébranlable et sans faille. Aspirez à cela. N'aspirez qu'à cela tout au long de vos journées. Désirez sortir du sommeil intérieur, comme un homme qui se voyant noyé suffoque, et veut sortir sa tête de l'eau. Vous êtes submergés par l'inconscience de la Transcendance. Vous êtes noyés dans une mare. Comprenez cela et demeurez ardent.

Étant devenu ardent, chacune de vos journées sera obsédée par le désir de rester constamment en état d'Éveil. Mais vous vous heurterez aux caprices du mental, et malgré vos efforts, malgré votre soif de Réalisation, la constance dans l'Éveil vous échappera. Parfois vous serez Éveillé vis-à-vis de la Transcendance, mais à d'autres moments vous serez oublieux d'elle. Perdu dans les caprices et les préoccupations du mental. Redescendu au niveau de l'homme. Égaré dans la fantasmagorie phénoménale.

Alors votre soif de l'Éveil s'exacerbera. Vous vous révolterez contre la tyrannie du sommeil. Vous désespérez devant votre impuissance. Vous vous dégoûterez de votre incapacité. Vous crierez ! Vous appellerez le Seigneur à votre secours ! Vous le supplierez de vous sauver et vous octroyer sa grâce ! De faire descendre sur vous la force nécessaire pour demeurer en état d'union avec sa Réalité ineffable.

À d'autres moments, vous vous découragerez. Le poids de la tâche à accomplir vous écrasera. Il faut maintenir l'esprit constamment fixé sur le Divin. Il faut être parfaitement détaché. Comment y parvenir ? N'est-ce pas impossible ? Vouloir à tout instant immerger le mental dans le Divin, et demeurer sans attachement, n'est-ce pas ambitionner une réalisation surhumaine et inaccessible ? N'est pas contre nature et inhumain ? N'est-ce pas au-dessus de vos forces ?

Si vous réfléchissez correctement, vous vous apercevrez que tous les sentiments que nous venons de décrire, qu'il s'agisse de supplications, de révolte ou de découragement, ont en définitive pour effet de vous maintenir éloigné de la Délivrance. Ils sont en fait responsables de la continuité de votre emprisonnement dans la condition humaine. La Délivrance effective nécessite leur abandon. Car lorsque vous vous désespérez, vous découragez ou vous révoltez. Lorsque vous priez, aspirez, suppliez, vous vous maintenez et vous vous enracinez dans la condition d'un homme. Or la délivrance ne consiste-t-elle pas précisément dans la pleine compréhension du fait que vous n'êtes pas un homme ?

À l'instant même où vous regrettez de ne pas être en Éveil, où vous priez pour être en Éveil, vous n'êtes pas oublieux de la Transcendance, puisque vous pensez à elle et à son absence. Dès lors, pourquoi gaspiller cet instant en cultivant des pensées, des sentiments de regret ou d'aspiration à l'Éveil ? Pourquoi ne pas être en Éveil, en prenant à l'instant même conscience de la présence de l'infini ? Si vous comprenez cela, vous comprenez que la recherche de l'Éveil est une absurdité.

Car au moment même où vous cherchez, vous vous privez de l'Éveil, en vous plaçant au niveau humain dans un état de recherche, au lieu de vous placer au-delà du niveau humain, dans un état d'Éveil. Dès que vous vous souvenez de l'Éveil, n'admettez aucune pensée de regret pour n'avoir pas été précédemment en Éveil. Ne cultivez aucune aspiration intérieure pour atteindre l'Éveil, que vous placeriez à une distance imaginaire. Dès que vous vous souvenez de l'Éveil, soyez en état d'Éveil, par un mouvement intérieur très simple de prise de conscience.

Tout effort pour obtenir l'Éveil vous maintient éloigné de l'Éveil. Comprenez cela.

Les efforts se situent dans le mental, et l'Éveil consiste à dépasser le mental. Comment voulez-vous dépasser le mental si vous vous absorbez dans un mouvement du mental ? L'effort est un mouvement du mental, et tout mouvement du mental n'atteint que ce qui est contenu dans le mental. Le mental est une bulle.

Soit vous êtes enfermés dans les tourbillons qui s'agitent dans cette bulle. Soit vous êtes hors de la bulle. S'Éveiller c'est crever la bulle du mental.

Que ce passe-t-il lorsque vous faites un effort pour atteindre l'Éveil ? : Ayant pensé à l'Éveil vous cherchez à atteindre le contenu de cette pensée. C'est une démarche complètement erronée, car comment voulez-vous que le contenu d'une pensée vous fasse sortir du mental ?

Vous courez après votre ombre.

Voyez la profonde bêtise de cette démarche. On vous dit de dépasser le mental, et au lieu de cela vous vous emparez de l'idée de l'Éveil, vous cultivez cette idée, vous cherchez à l'agrandir, à goûter sa saveur, et à la maintenir constamment dans votre esprit. N'y parvenant pas vous cultivez d'autres idées, à savoir : l'idée de la supplication, l'idée de la révolte, l'idée du découragement, l'idée de l'impossibilité...

Croyez-vous sincèrement que le dépassement du mental s'obtienne par la culture d'idées variées ?

Nombreux sont ceux qui tombent dans le piège du mental. Ce piège consiste à chercher l'Éveil avec lui. Pour qui tombe dans ce traquenard la démarche vers l'Éveil devient une effroyable contrainte. L'Éveil devient une idée obsédante que l'on cherche à constamment imposer à notre esprit. Le détachement devient une attitude répressive et frustrante. Il n'y a plus de joie, plus de béatitude, plus rien qu'une terrible austérité intérieure. Certains ont le courage de demeurer dans cette austérité et ils se dessèchent peu à peu... D'autres se découragent et abandonnent... Mais tout cela est faux. Sachez-le, si le maintien de l'Éveil devient un effort, une contrainte, s'il ne provoque pas en vous un sentiment d'euphorie paisible, vous avez perdu l'Éveil, et vous êtes tombés dans le piège du mental.

L'Éveil n'est pas la résultante d'un effort mental. L'Éveil est une prise de conscience douce, paisible et joyeuse.

Pour vous éveiller, ne faites aucun effort, devenez attentif, lucide, vigilant... Sentez que vous êtes le témoin du monde. Prenez conscience de l'immuabilité, de l'intemporalité, du silence et de la béatitude du témoin...

Cela ne demande aucun effort. La paix et la joie accompagnent cette prise de conscience. Le détachement qui survient n'est pas ressenti comme une privation, mais comme une bienheureuse libération des liens temporels.

Lorsque vous arrivez à ce stade de compréhension, toute recherche cesse. Vous êtes en Éveil, ou bien vous n'êtes pas en Éveil, mais vous ne demeurez plus

dans cette espèce de bizarre, mais parfois inévitable pour le débutant, position intermédiaire, qui consiste à ardemment désirer quelque chose que nous avons à portée de notre expérience, et que rien ne nous empêche de saisir.

Dès que le souvenir de l'existence de l'Éveil surgit, soyez en Éveil. En agissant, de la sorte ne perdez pas de temps à désirer l'Éveil. Éteignez tout désir d'Éveil, ou toute démarche vers l'Éveil, dans l'océan de leur satisfaction immédiate. Lorsque toute recherche cesse, vous êtes complètement seul. Toute la spiritualité mentale faite d'aspiration, de désir, de supplication, de prière, de nostalgie... Tout cela s'écroule.

Il n'y a plus rien à demander et plus personne à qui s'adresser. Car demander ou s'adresser, c'est se placer volontairement dans une attitude qui tourne le dos à la connaissance silencieuse de l'Éveil. Chercher et aspirer, c'est à l'instant où l'on cherche et l'on aspire à l'Éveil, se priver stupidement d'un Éveil possible. Chercher c'est avoir soif. Dépasser la recherche c'est boire l'eau de l'Éternelle source.

Il faut en arriver là, et pour en arriver là il a fallu découvrir en notre expérience ce qu'était l'Éveil. Puis il a fallu cultiver une intense passion pour son obtention définitive. C'est indispensable, car tant que l'Éveil n'est pas la préoccupation fondamentale de chacune de vos journées, vous ne connaissez pas l'ardeur. Aussi longtemps que vous n'avez pas l'ardeur, vous n'êtes pas en état de véritable recherche spirituelle. Il ne saurait être sérieusement question de dépasser la recherche, alors que celle-ci n'existe pas. Certains dilettantes, peuvent s'imaginer que le dépassement de la recherche est réalisable pour celui qui n'a qu'une compréhension mentale de l'Éveil, ou bien pour celui qui connaissant l'Éveil par une expérience authentique, ne s'est pas sincèrement engagé dans une recherche quotidienne et ardente, de l'Éveil constant et ininterrompu. Mais les dilettantes ont tort et se tiennent bien loin de la Réalité.

Un authentique dépassement de la recherche ne conduit cependant pas au but. Car l'Éveil est toujours intermittent. Chaque fois que le souvenir de l'Éveil surgit, je m'éveille aussitôt.

Le problème qui subsiste c'est : comment me souvenir constamment de l'Éveil ? Car aussi longtemps que le souvenir de la Transcendance n'est pas constant, je reste distinct et séparé d'elle. Ainsi pense celui qui a dépassé la recherche ; et pensant cela il fait la démonstration de son immaturité spirituelle. Car quelles que soient les observations désidentificatrices qu'il a menées vis-à-vis de l'homme, ces dernières n'ont pas porté leur fruit à maturité. Si tel était le cas, il ne penserait pas ainsi.

En fait, penser cela, c'est continuer à se prendre pour un homme. Vous vous prenez pour un homme, et vous prenant pour un homme vous vous trouvez enchaîné à cette condition d'existence. Dès lors vous concevez qu'il doit exister une délivrance qui vous libérera de cette condition. L'Éveil étant, supposez-vous, un état dans lequel vous cessez de vous prendre pour un homme ; vous vous dites que l'Éveil constant vous délivrera de l'enchaînement à la condition humaine. Une telle compréhension, et le raisonnement qui l'accompagne sont erronés. Ils consistent à se prendre pour un homme, qui se délivrerait de la condition humaine en accédant à l'Éveil constant. La bonne question n'est pas posée. Cette question est la suivante : suis-je un homme qui doit se délivrer, ou bien ne suis-je pas un homme ?

La réponse à cette question étant : je ne suis pas un homme, mais l'Infini lui-même, qui demeure éternellement au-delà de tout enchaînement : la perspective se trouve modifiée.

Pour me délivrer de la condition humaine, il suffit donc de comprendre d'une manière totalement exhaustive, et au niveau le plus profond que je suis cet infini sans rivage. Comprenant cela je me délivre d'une illusion. De l'illusion de mon emprisonnement en la condition humaine. Je m'imaginai être un homme, et de ce fait je me croyais emprisonner. Dissipant cette funeste imagination, je réalise que j'ai toujours été, et que je suis éternellement, en ma transcendance, libre de tout emprisonnement.

Que voulez-vous délivrer ?

Est-ce ce vide silencieux et sans fin que vous percevez en l'Éveil et qui est votre véritable nature, que vous voulez délivrer de quelque chose ?

Voyez combien cela est absurde.

Cet Éternel ineffable qui perçoit l'homme est éternellement libre et bienheureux. Ce que vous êtes, au-delà du temps et de l'espace, n'a aucun affranchissement à souhaiter. Comprenez cela. Comprenez-le véritablement en plongeant en vous-même.

L'idée de la délivrance est liée à la notion d'emprisonnement. Comprenez que vous n'êtes pas emprisonné, et l'idée de la délivrance perdra toute signification. Comprenant que vous êtes Cela, cette ineffabilité transcendante et silencieuse, vous savez que la délivrance est un vain mirage lié à l'illusion de l'emprisonnement. La fausse délivrance c'est celle qui veut délivrer l'homme.

Elle est fausse, car si nous voulons libérer l'homme, c'est parce que nous nous prenons pour un homme. À la notion d'homme est liée la notion d'emprisonnement, et cette notion d'emprisonnement engendre son contraire, l'idée de la délivrance. La vraie délivrance n'est donc pas la délivrance de l'homme, c'est la délivrance de la croyance qui nous fait penser : « je suis un homme ». Si cette croyance s'écroule, il n'y a plus d'homme à délivrer, et parce que nous constatons qu'il n'y a personne à délivrer, nous sommes délivrés de l'illusion de l'emprisonnement.

Ceci est la vraie libération.

Cette vraie libération repose donc sur la désidentification. L'accomplissement de cette désidentification n'a aucun rapport avec l'ascétisme et le renoncement au monde. Renoncer au monde, s'enfermer dans une grotte, un monastère, ou devenir un ascète errant mendiant sur les routes. Accomplir tout cela pour nous détacher des liens de ce monde, c'est être identifié, et croire que l'on est un homme.

La désidentification consiste à ne pas vous prendre pour un homme, que cet homme vive ici ou là, qu'il soit continent ou qu'il ait des enfants, qu'il soit pauvre ou riche, n'a aucune importance fondamentale. L'identification consiste à penser : « Je suis un moine, un ermite, un père de famille, un ouvrier, une femme, un homme, etc. » La désidentification consiste à ne pas se prendre pour l'homme que nous percevons.

Si vous renoncez au monde en croyant : « je renonce au monde », vous êtes tombés dans le même piège que celui qui pense : « j'ai une femme, un mari, ou des enfants ». Ayant compris cela vous savez qu'il n'y a aucune espèce d'acte particulier, aucune attitude ascétique ou anti-ascétique, qui peut vous procurer la désidentification. Dès lors vous laissez l'homme agir selon ses aspirations et prédispositions, et vous ne vous identifiez pas à lui. Quant au détachement il est la conséquence immédiate de la désidentification. Qui est vraiment désidentifié ne peut s'attacher à quoi que ce soit.

Vivez comme étant la pure Conscience infinie qui perçoit l'homme et le monde.

Est-ce à dire que, dès les premiers instants de cette compréhension, l'homme demeurera dans l'état d'Éveil constant ? Non, il se peut qu'à nouveau les perceptions, les pensées, les sentiments et les sensations de l'homme accaparent votre conscience, et lui fassent oublier sa propre béatitude transcendante.

Mais quelle importance cela a-t-il ? Vous n'en êtes pas moins la Pure Conscience infinie. Votre momentanée présence en l'homme, et la momentanée prédominance des perceptions humaines ne changent rien à votre Nature profonde, et à votre éternelle liberté.

Lorsque les perceptions de l'homme emplissent exclusivement votre conscience, vous perdez momentanément la béatitude. Mais la béatitude n'est pas quelque chose à atteindre. Elle est votre nature profonde, et il suffit d'écartier le caractère exclusif des perceptions humaines pour la retrouver. Vous n'avez donc rien à souhaiter.

De par les automatismes mentaux inscrits dans l'homme, cet instrument de perception, il se peut que pendant encore longtemps l'homme ne demeure éveillé que d'une manière intermittente.

Cela n'a aucune importance. Au cours de chaque journée, chaque fois que sera constaté le non-Éveil de l'homme, ce dernier instaurera immédiatement l'Éveil en lui ainsi peu à peu, l'homme, non point vous qui êtes immuable, cessera de s'accrocher à la souffrance et à la limitation, pour demeurer dans la béatitude et l'illimité.

Au niveau de l'homme le but est toujours l'Éveil constant direz-vous ? : Oui, mais le changement de perspective que nous venons d'exposer constitue une des conditions fondamentales, permettant la réalisation effective de la constance de l'Éveil.

Car comment voulez-vous installer définitivement votre conscience dans sa propre nature Transcendante, aussi longtemps que vous persistez à vous prendre pour un homme ?

Lorsque le contemplateur éternel que vous êtes sera installé dans sa véritable nature ; la perception du monde sera telle pour lui un enchaînement dont il faut qu'il s'isole ; ou bien le jeu d'une fantasmagorie colorée qui traverse le champ de sa perception ?

Ce qui est transcendant peut-il être enchaîné par la Manifestation cosmique ? De toute évidence, c'est impossible.

Dès lors il apparaît clairement que toutes les fuites, recherches d'isolement, ou de délivrance du monde, sont liées à l'illusion de se prendre pour quelque chose de non transcendant, pouvant de quelque manière que ce soit être enchaîné.

Se délivrer c'est donc se délivrer de l'illusion. La délivrance de l'illusion ne signifie pas la disparition de la fantasmagorie phénoménale, comme certains se le sont imaginé, c'est la disparition du concept erroné de l'emprisonnement.

Sortant de l'hallucination qui me faisait croire emprisonné je suis délivré, car je m'aperçois que je suis libre. Étant libre je n'ai rien à combattre, à rejeter ou à écarter. Je vis d'instant en instant, avec vigilance et lucidité. Toute théorie mentale étant dissoute et abandonnée.

APROCHE DE LA FIN DE LA RECHERCHE

Il arrive parfois que seule sa volonté de recherche sépare le pèlerin de la ville sainte, en laquelle tout aboutissement s'achève, et où toute paix devient inaltérable.

Le pèlerin a longtemps cheminé. Il a abandonné les fausses spiritualités, et l'aspect périphérique des vraies spiritualités. Il est arrivé au centre du labyrinthe. Là où toute spiritualité véritable aboutit. Le centre universel commun à toutes les traditions, qui est fait d'ineffabilité vécue.

Le pèlerin dont nous parlons, et nos paroles ne s'adressent et ne sont valables que pour lui, sait qu'il est distinct de l'homme, et connaît d'expérience son intemporelle et ineffable Nature, vers laquelle l'ont porté ses élans mystiques. Il sait que son Essence ultime est une avec Dieu.

Il sait tout cela, et cependant il continue à chercher. Qu'y a-t-il d'autre à trouver ?

En vérité, brave pèlerin, tu es arrivé au bout du chemin. Lorsque l'Unité est connue par expérience, et comprise par l'intellect, il n'y a plus rien à trouver.

Tu as tellement pris l'habitude de marcher. Tu as tellement pris l'habitude de chercher que cela, et cela seul, t'empêches de t'apercevoir que tu as trouvé.

Mais dis-tu : « je suis encore en plein désert, ma vie n'est pas parfaite, ma conscience de l'unité est faible et intermittente, où donc est la ville sainte, où donc est l'oasis Suprême » ?

Laisse donc toutes ces images : La ville sainte est en toi, dès ta première perception de l'Unité transcendante et immanente tu étais arrivé.

Mais cela encore est trompeur, et appartient au mirage de la recherche. Ce mirage oui n'est que le mirage de tes propres fantasmes. Car en vérité aucun pèlerin n'arrive quelque part.

Où voudrais-tu arriver ?

Tu ES la Vérité.

Tu ES celui qui EST.

Il n'y a nulle place, nul lieu, sphère, plan d'existence ou éon, nul état de conscience, dans lequel résident plus particulièrement la Vérité et la Réalité.

La Vérité est partout.

L'univers entier repose sur Elle.

On connaît la Vérité ou bien on ne la connaît pas, c'est tout. Et cette connaissance est effective ou ne l'est pas, d'instant en instant.

Toi qui connais la Vérité qui englobe tout, pourquoi cherches-tu ? Pourquoi t'obstines-tu dans l'illusion de la séparation ?

Que d'espoirs, que de secrets désirs et d'avidité dans cette illusion. Tu peux pleurer pèlerin, car si tu comprends ce que nous t'expliquons, sans ruser, sans l'enrober dans les méandres illusoires que sécrète le mental, si tu comprends véritablement, tu vas perdre tes dernières illusions. Ce seront les dernières douleurs de l'accouchement spirituel.

Tu vas cesser de chercher et comprendre que tu as trouvé.

Il ne s'agit pas d'étudier un nouvel aspect de la spiritualité. Dès cet instant tu peux comprendre, dans l'aveuglante déchirure d'un éclair révélateur, que la quête est finie.

Lâche prise, abandonne tes derniers espoirs, tes dernières illusions. Cesse d'attendre et réalise par la compréhension.

Où veux-tu arriver ?

Où veux-tu aller ?

Que veux-tu atteindre ?

Tu es cette Vérité que tu cherches extérieurement à toi-même.

Un pèlerin ardent et sincère peut chercher pendant des siècles. Il peut chercher pendant des éternités. Mais il cessera toute recherche, lorsqu'il comprendra qu'il était lui-même la destination qu'en ses rêveries il projetait au loin. Vas-tu enfin comprendre cela, ou bien vas-tu, une fois encore, repartir dans les fantasmagories du mental chercheur ?

Si tu as la perception intérieure de la Vérité il n'y a rien à atteindre, rien à purifier, rien à perfectionner, rien à accomplir.

Ne laisse plus le mental créer le mirage de la distance.

En cet instant même, tu es l'Être éternel. Tu es celui qui n'a ni commencement ni fin. Tu es celui qui joue le jeu du monde et qui n'a rien à acquérir.

Vas-tu comprendre enfin. Faut-il que nous enfoncions cette compréhension désintégrant dans ton ego rebelle.

Il n'y a qu'un Seul et Unique Être ; dont la Réalité englobe le Manifesté et le Non-Manifesté.

Comprends cela, et explique-nous ensuite ce qu'il y a encore à chercher.

La recherche est une maladie de l'esprit. Le matérialiste cherche un ensemble de possessions et de jouissances. Il est tendu par le désir et l'espoir. « Je serai heureux quand j'aurai ceci ou cela ». Parfois il l'obtient, et il est fugitivement heureux. Mais il y a toujours de nouvelles choses à désirer, de nouvelles choses à chercher. Il y a également l'envers de la médaille, la croyance en la possession séparatiste s'accompagnant inéluctablement de l'expérience douloureuse des privations possessives. Et puis il y a la mort, qui est pour lui la privation définitive.

Le spiritualiste est encore plus ambitieux, et donc plus malade. En fait on peut définir la spiritualité comme le paroxysme de cette maladie. Heureusement les paroxysmes peuvent être libérateurs. Donc, le spiritualiste est un malade, il est malade de recherche et d'espoir, car lui il voudrait une jouissance, une tranquillité, une béatitude, une extase, non point momentanées, mais éternelles.

Le spiritualiste se prétend détaché, qu'elle blague !

C'est un malin, il se détache de l'éphémère, mais c'est dans l'espoir de trouver mieux. L'hypocrite renonce parfois théâtralement à quelques possessions passagères ; il critique l'esprit de possession et d'avidité ; alors qu'il entretient secrètement une avidité d'autant plus intense qu'elle est sublimée. Il veut posséder l'Absolu lui-même. Il veut cesser définitivement de souffrir dans le Paradis ou le Nirvâna. Il veut jouir d'une béatitude éternelle, et à ce sujet il prend des garanties, en demandant explicitement aux dogmes religieux de lui donner une assurance formelle. Car s'il accepte d'adopter un credo, de respecter une morale ou de suivre une discipline spirituelle, il veut que cela soit « payant ». Son engagement est une spéculation où l'ego pense à long terme y retrouver son compte. Mais tout cela n'est qu'illusion. L'illusion commence avec le sentiment de séparativité ; l'illusion continue lorsqu'au sein du sentiment de séparativité le désir d'acquisition matérielle ou spirituelle apparaît.

Comprenez ceci : Vous ne pouvez rien acquérir rien posséder, rien atteindre, rien espérer, puisque vous êtes partie indissociable de la Totalité éternelle, à la fois immuable et mouvante, universelle et individualisée, de l'Être unique.

En ce que vous êtes, au moment même où vous lisez, se trouve l'aboutissement de votre recherche spirituelle. Oui, cet homme dote d'un corps fort ou malingre, jeune ou vieux. Ce mental plein de pensées peut-être médiocres. Ce monde plein de violence et de crimes. Tout cela constitue un état de conscience, qui est une expression directe et indissociable de l'Être éternel. Tout cela est vous-même, car vous êtes inséparable de l'univers. De même que l'univers est indissociable de la Transcendance de laquelle il est issu.

Acceptez le moment présent, et voyez qu'en lui, s'il est illuminé par la compréhension, votre quête définitivement.

Abandonnez tout espoir vous faisant attendre quelque chose.

Abandonnez toute tentative de fuite vers un ailleurs hypothétique ou futur.

Abandonnez toute recherche créatrice d'illusions sans fin.

Pour l'Absolu il n'y a pas de préférant ou de supériorité entre l'illumination et l'ignorance.

Or vous êtes cet Absolu.

Acceptez ce qui EST, intégralement, consciemment, avec allégresse et plénitude.

Désormais n'attendez plus rien, vivez votre vie, car votre vie est éternelle, et l'instant présent est parcelle de cette éternité sans commencement.

Vous êtes l'Être suprême, puisque l'Être suprême est unique, et puisque l'Être suprême est le seul Être.

Que voulez-vous atteindre ?

Vous êtes à la fois l'individuel et l'universel. L'immuable et le changeant. L'au-delà et l'en dedans.

Voyez l'absurdité de la recherche, et riez du jeu qui prend fin. Vous avez joué à cache-cache avec vous-même, vous l'Être éternel et unique qui englobe tout. Vous vous êtes amusé à vous individualiser, et en vous individualisant a oublié ce que vous êtes. Puis, vous vous êtes amusé à vous chercher, mais voici que le jeu prend fin, car vous vous êtes retrouvé.

Un autre jeu commence, et chaque jour est un jeu.

Vivez le jeu extraordinaire de la vie humaine. Ce jeu qui consiste, en une fraction de votre éternité, à boire quand vous avez soif, à manger, dormir, parler, lire, voyager et travailler, aimer et lutter...

Vivez cela, d'instant en instant.

Tout désir d'atteindre une libération abandonnée.

De quoi l'Absolu que vous êtes voudrait-il se libérer ?

Le désir de libération est engendré par l'illusion de l'emprisonnement. Constatez que vous êtes libre. C'est en votre totale et éternelle liberté que vous avez voulu jouer le jeu de la vie humaine. Pourquoi donc maintenant vouloir quelque chose de différent ? C'est vous qui avez engendré cet état de conscience qui est

celui de la vie humaine. Reconnaissez en elle la concrétisation de votre propre désir antérieurement formulé, et acceptez votre propre volonté Cosmique. Volonté par laquelle vous êtes ici-bas. La condition humaine n'est pas asservissante pour celui qui connaît sa Nature véritable et intemporelle. En quoi le spectateur éternel pourrait-il être lié à tel ou tel spectacle éphémère ? Captivé par le spectacle vous vous êtes identifié au héros, et vous avez oublié que vous êtes le Spectateur. Voici qu'à nouveau vous vous sentez être celui qui regarde. Cependant, cette prise de conscience ne saurait engendrer la fin du spectacle, car le spectacle contient un dynamisme intrinsèque. La vie continue donc. Pourquoi cela serait-il regrettable ? Le spectacle est-il pour le spectateur un asservissement ou bien un loisir momentané ?

Ayant compris l'aspect cosmiquement ludique de l'existence, ne vous attardez plus sur la distinction entre le spectateur et le spectacle, car cela aussi contient un aspect illusoire. Le spectacle et le spectateur ne font qu'un, puisque le spectacle de l'existence est composé par les perceptions qui traversent la conscience de Celui qui existe. La conscience n'est pas quelque chose de spatial que l'on puisse isoler de ce qu'elle contient.

Par la discrimination entre le spectateur et le spectacle, vous avez appris que la conscience n'était pas limitée par ce qui était perçu, c'est à dire par le spectacle. Il faut maintenant aller plus loin. Cette discrimination qui a été une aide devient un obstacle, si vous êtes amené à imaginer l'existence de deux réalités séparables. Car si la conscience n'est pas limitée par le perçu, elle n'en est pas non plus distincte, puisque le perçu est imprégné de conscience. Il y a le perçu subjectif, imprégné par la conscience étroitement focalisée en une perception individualisante. Il y a le perçu objectif, imprégné par la conscience plus largement focalisée en une perception collective. Il y a conscience sans perception, mais il n'y a pas de perceptions en dehors de la conscience. En chaque perception la conscience, l'unique et universelle Conscience est donc Présente. De ce fait, croire qu'il faut éliminer les perceptions pour atteindre la conscience, c'est être la proie d'une singulière chimère.

Piétinons encore sur ce thème en nous exprimant différemment : le fait d'Être est-il quelque chose qui englobe toutes les manières d'exister, ou bien est-il une réalité particulière qui exclut certains modes d'existence ?

Réfléchissez à cela.

Si le fait d'Être est englobant et non excluant, ce qui est une évidence, cela signifie qu'en cet instant même tout ce que vous percevez intérieurement et extérieurement fait partie intégrante de l'Être.

Attardons-nous quelques instants sur les conséquences de cette compréhension : l'Esprit est-il contenu dans le corps, lequel est lui-même une partie du monde matériel ?

La conception courante, née de l'ignorance métaphysique, donne une réponse affirmative.

Vous devez avoir compris que le corps physique et le monde matériel sont contenus dans l'Esprit, et non le contraire. Car au sens absolu, il n'y a pas de monde extérieur - extérieur à l'Esprit. Et il n'y a pas de réalité physique, par opposition à la réalité de l'Esprit.

L'Esprit est le Tout, et tout est contenu dans l'Esprit.

L'extériorité, la corporalité, la matérialité sont des catégories spécifiques de perceptions. C'est la spécificité de ces perceptions qui vous donne l'expérience quotidienne d'un monde extérieur, peuplé de corps matériels. Mais en soi, c'est-à-dire en dehors de la vérité de cette spécificité perceptive, cela n'a aucune réalité.

N'interprétez pas cela de travers en concluant que le monde extérieur tel que vous le voyez et le sentez n'existe pas. Car ces perceptions existent bel et bien, et leurs spécificités les distinguent de la spécificité du monde intérieur.

Ce qui dans l'expérience humaine quotidienne se présente comme le monde extérieur est donc formé par un type spécifique de perceptions ; tandis que ce qui apparaît comme constituant pour chacun de nous notre monde intérieur est formé par un autre type spécifique de perceptions. Tel est l'évidence qu'il nous faut étrangement rappeler à tous ceux qui oublient ce genre d'évidence. Mais tout cela n'est que perceptions, et ne possède aucune réalité en dehors de son apparence et de sa réalité perceptive.

Toutes les perceptions produites par l'Esprit unique sont contenues dans cet Esprit.

L'Esprit pense et perçoit ce qu'il pense.

En conséquence, la compréhension de l'Esprit n'est pas atteinte par celui qui s'isole ou qui élimine tels ou tels types de perceptions.

Ce qui veut dire, en termes peut-être plus clairs et plus opérationnels que la gnose suprême n'est pas atteinte par celui qui, grâce au développement d'une capacité d'isolement, cesse de percevoir le corps ainsi que le monde extérieur, et qui interrompt toute perception mentale en arrêtant sa pensée. C'est pourtant ce qu'ont cru ceux qui ont recherché un état définitif de transe contemplative. Par la transe contemplative, l'individualité vit un type spécial d'expérience. Mais toutes

les expériences sont contenues dans l'Esprit. C'est la compréhension de cela qui est illuminante et qui met fin à la recherche ; car seul celui qui ne sait pas d'une manière profonde et totale qu'il est cet Esprit qui tout englobe, peut s'imaginer qu'il faut poursuivre exclusivement tels ou tels types d'expérience.

L'Éveil et le non-Éveil sont inclus dans votre réalité englobante. Si vous comprenez véritablement cela, vous cesserez de rechercher l'Éveil et de fuir le sommeil.

Le désir d'Éveil qui a été l'indispensable moteur de votre quête doit être abandonné en l'aboutissement de la quête.

Est-ce à dire qu'en définitive vous tournez le dos à la spiritualité, et vous vous complaisez dans l'identification ignorante ?

Non, et sur ce point nous vous demandons de faire très attention, car s'il y a mauvaise compréhension le pèlerin qui sort de la quête peut, ou bien réaliser l'objet de la quête, ou bien retomber en l'état d'ignorance de celui qui n'a jamais rien cherché. À ce stade, plus fin que l'épaisseur d'un cheveu est l'espace qui sépare l'erreur de la compréhension définitive de la Vérité.

Essayons d'être clairs : lorsque l'Éveil est connu, il faut abandonner la recherche de l'Éveil. Abandonner la recherche de l'Éveil ce n'est pas tourner le dos à l'Éveil. D'ailleurs comment pourriez-vous tourner le dos à l'Éveil, si l'Éveil vous est véritablement connu ?

Dans la recherche d'une Réalisation spirituelle, c'est à dire dans la recherche de quelque chose de différent, différent de ce qui EST, il y a un attachement, une angoisse, un désir, un espoir, une volonté d'acquisition égotique, et cela est un lien de l'ignorance, et cela résulte de la non-compréhension de la globalité de l'Être.

Comprenant qu'Éveil et non-Éveil ne sont que des spectacles différents perçus par ce que vous êtes, vous comprenez que la recherche de l'Éveil résulte de l'illusion en laquelle on s'identifie à ce qui est perçu.

L'attachement à l'Éveil est la forme la plus subtile de l'attachement, et de l'identification erronée qui le motive.

Donc vous cessez de chercher l'Éveil. Vous acceptez le non-Éveil et l'Éveil comme étant au même titre contenu dans le spectacle existentiel.

Et que se passe-t-il ?

Vous constatez que l'Éveil ne disparaît pas. Pourquoi disparaîtrait-il ? L'Éveil et le non-Éveil alternent comme précédemment à l'intérieur de chacune de vos journées. L'Éveil est toujours aussi ineffable. Le non-Éveil est toujours aussi stupide et obscur. De ce fait, peu à peu, tout naturellement, l'Éveil prendra une place de plus en plus importante dans votre vie, jusqu'à finir par l'imprégner totalement. Mais ayant abandonné tout espoir, toute attente, toute recherche tendue vers le futur, vous aurez renoncé à toute avidité spirituelle.

Comme un fleuve qui coule vers la mer, votre existence ira vers la béatitude intégrale.

L'effort continuera à être requis, aussi longtemps que l'Éveil ne sera pas définitivement installé. Il faudra sans cesse réinstaurer la vigilance de l'Éveil. Il faudra, avec une patience indéfinissable, sortir le mental de son assoupissement. Cependant de cet effort vous n'attendez plus rien.

Le désir de Réalisation spirituelle est mort en vous. Vous avez cessé de jauger votre degré de Réalisation. Cela ne vous intéresse plus. Vous savez que c'est un piège du mental.

A chaque jour suffit sa peine. En chaque journée vous luttez contre le sommeil et vous vous immergez en l'Éveil. Vous faites cela sans raison. Sans rien attendre et sans rien chercher.

Le résultat ou le non-résultat vous est indifférent, puisqu'il est contenu dans votre Réalité englobante.

Vous savez que désormais vous ne pouvez plus vivre sans Éveil, c'est tout ce que vous savez.

Qu'importe la durée du temps qui, en toute quiétude, vous achemine vers la Lumière Absolue. Vous êtes un enfant de l'Éternité.

Vous êtes l'infini qui joue à se perdre et à se retrouver. Vouloir obtenir ceci ou cela c'est créer des obstacles.

L'Éveil s'instaure dès que vous vous le rappelez. Or plus vous demeurez en Éveil, plus un goût profond et exigeant pour la béatitude qu'on y trouve s'installe. Dès lors il vous suffit de vivre la vie de tous les jours, avec autant de vigilance que possible. Tout regard vers le futur est une drogue obnubilatrice.

La notion de recherche implique une distance entre vous et ce que vous cherchez. Cette distance n'existe pas vis-à-vis de l'Éveil.

Dès que vous vous rappelez l'Éveil, vous êtes Éveillé.

Si vous n'êtes pas en Éveil, c'est que vous l'avez oublié. Dès lors, il n'y a aucun moment qui doive être consacré à la stupide recherche de ce que vous possédez instantanément.

APPROCHE DE LA LIBERTÉ

Il faut dissiper l'illusion de non-réalisation. Vous avez toujours été Réalisé puisque vous êtes la Réalité.

En déchirant l'illusion par laquelle vous vous prenez pour un homme, vous réalisez d'une manière soudaine que vous êtes libre, et que vous avez toujours été libre.

C'est lorsque l'hallucination de l'emprisonnement s'évanouit que la Réalité de la liberté apparaît.

Les choses perçues n'enchaînent jamais le spectateur. Voici pourquoi vous êtes libres.

Ce que vous percevez à savoir le monde, les êtres, le corps, les sensations et les contenus mentaux, tout cela n'est qu'une fantasmagorie qui traverse votre éternité.

Cette condition d'existence telle que vous la percevez est un produit de votre volonté. C'est vous qui avez voulu faire l'expérience aigre douce de la condition humaine, et c'est vous qui avez déterminé les contenus de cette existence temporelle. Reconnaissez ce fait.

N'attribuez la responsabilité du perçu à personne. C'est vous qui êtes responsable. Il en est ainsi, car il n'y a qu'une seule volonté qui engendre l'univers. Volonté dont vous êtes partie intégrante, de ce fait c'est votre volonté.

C'est vous qui avez engendré les servitudes, les limitations, les souffrances, les attachements, les passions, les égarements, les jouissances, les beautés et les extases de la condition humaine. Au tréfonds de vous-même gît la volonté que cela soit ainsi.

Cessez de tricher, de dissimuler et d'oublier. Admettez-le, vous avez voulu vivre l'aventure de l'existence humaine. Vous avez voulu vous lancer dans la folie de l'ignorance et l'aveuglement. Cela s'est accompli.

Maintenant vous émergez hors de cette ignorance, de cet oubli, de ce rêve et de ce sommeil. Vous réalisez que tout ceci est votre jeu, un jeu libre et gratuit.

Vous ne venez de nulle part et vous n'allez nulle part, car vous êtes le Spectateur éternel.

La perception du monde surgit, et s'engloutit au sein de votre immuabilité éternelle.

Tel que vous êtes, dépourvu de forme, dépourvu de limite, sans mouvement, sans devenir et sans antériorité, vous avez toujours été, et vous serez toujours. À l'instant même en regardant ce qui vous entoure, vous réalisez que vous êtes le Spectateur silencieux du perçu.

Tel qu'il est, ce Spectateur qui regarde d'un œil égal les pensées de l'homme, et les couleurs du monde, il a toujours été. Pour lui il n'y a pas d'enchaînement au passé ou au devenir.

Le perçu n'est qu'une simple distraction qui passe devant son regard.

En comprenant : « Je suis ce Spectateur », une espèce particulière de clarté mentale s'établit, et vous regardez les choses avec une perception neuve.

Un recul, une prise de distance vis-à-vis du perçu est établie. Vous n'êtes plus collés sur la vitre des choses. Intérieurement sont apparus un silence, un espace incommensurable, une fraîcheur, une légèreté, une liberté, une suavité inexprimable.

Rien de plus simple, il suffit de regarder ce qui vous entoure puis de penser : « Je suis le Spectateur », de le constater et surtout de le sentir. Sentir « Je suis le Spectateur du monde, du corps et du mental », c'est déboucher sur une expérience intérieure libératrice, car en vérité ce qui est perçu ne peut enchaîner celui qui perçoit.

À l'instant même où vous réalisez cela. Le réaliser c'est le comprendre, le sentir, et donc le vivre.

À cet instant-là, vous découvrez votre liberté éternelle.

Les choses du monde, du corps et de l'esprit pensant n'ont plus aucun pouvoir sur vous. Tout ce qui peut survenir en ce monde ou dans n'importe quel univers paradisiaque ou démoniaque ne vous affecte plus.

Le spectacle n'atteint jamais le spectateur. Un spectateur qui se passionne pour une représentation peut pleurer et rire avec ce qu'il perçoit, cependant il demeure à jamais séparé de ce qu'il contemple. Quant à vous spectateur fait de vacuité consciente, vous n'avez ni forme, ni substance, ni organe, ni membres. Impossible pour vous de rire ou de pleurer. Joies et peines relèvent du perçu

existentiel et non point du Témoin éternel. En votre immuabilité vous demeurez dans une béatitude qui est à jamais au-delà des joies et des peines.

En cet espace sans limites qui est votre nature véritable, aucune dépendance ou contrainte ne saurait exister. Vous découvrez donc votre totale liberté.

Toutes les recherches de liberté dans le monde extérieur proviennent d'une nostalgie de votre éternelle liberté intérieure. Le voile de l'oubli s'est posé sur votre âme et vous ne savez plus pourquoi vous êtes entrés dans la limitation de la condition humaine. Il vous reste cependant une obscure certitude à cause de laquelle vous savez que la liberté est votre héritage naturel. Vous pensez que vous devez être libre, mais cette aspiration se heurte aux dures limitations du monde extérieur qui vous impose ses lois. La grandeur de votre cœur étouffe dans le carcan du monde. S'il en est ainsi vous cherchez dans le monde extérieur ce qui demeure en votre intériorité transcendante. En aucun des mondes de la galaxie ou du psychisme cosmique ne se trouve la liberté parfaite. L'univers est la projection d'une structure complexe dont toutes les sphères obéissent à un déterminisme particulier. La liberté est l'apanage du spectateur et non des véhicules biologiques ou psychiques au travers desquels le spectateur peut percevoir telle ou telle condition d'existence.

Dans le monde des phénomènes, la parfaite liberté ne saurait exister. La volonté de l'homme peut accomplir certains choix, mais ces choix ne sont que l'expression d'une liberté relative. L'homme est déterminé, limité, emprisonné, conditionné par un ensemble de lois inhérentes à l'univers dans lequel il évolue. La totale liberté n'existe que pour la conscience intérieure qui perçoit l'homme. Dans la prise de conscience, « je suis le spectateur », cette liberté devient la vôtre. Vous retrouvez un héritage oublié. Vous êtes un roi qu'une maladie mentale avait convaincu d'être un esclave.

Laissez les esclaves vivre dans leur univers d'esclave. Laissez l'homme vivre dans son monde limité et conditionné. Reconnaissez-vous comme étant un fils de l'illimité et de l'immortel. Vous n'appartenez pas à ce monde déchu. Vous n'êtes sujet à aucun emprisonnement dans le corps et dans le temps. Vous demeurez à jamais au-delà de toute réalité cosmique et temporelle. L'univers n'est qu'un spectacle.

Ce spectacle est à jamais distinct de votre Réalité transcendante, mais n'est cependant pas séparé de vous puisqu'il n'est rien d'autre que la manifestation de votre énergie, qui jaillissant en toute liberté de votre abîme intemporel, engendre

pour le plaisir la multiplicité de ses phantasmes étranges et colorés que nous appelons les mondes.

Vous savez que l'univers existe parce que vous le percevez. Or les perceptions du monde sont le spectacle contemplé par votre Conscience intemporelle, et engendrée par votre Énergie.

Comment ai-je pu engendrer la multiplicité des mondes alors que présentement je n'en perçois qu'un infime fragment ? Penseront certains. Pour employer une image, nous vous dirons que cela provient du fait que vous avez collé votre œil dans un instrument de perception limité.

En étant présente à l'intérieur d'une multiplicité innombrable d'organes de perceptions individualisés créés par son énergie, la conscience unique engendre en elle-même une multiplicité de champs de perception. La vie humaine c'est tout simplement l'apparition d'un champ de perception limité et conditionné par l'instrument humain.

Le fait que dans la Conscience universelle apparaisse une multiplicité de champs de perception ne signifie pas que la Conscience devienne multiple. Et de ce fait dire que l'Unique devient le multiple ainsi que nous l'avons écrit en reprenant une expression traditionnelle, c'est user d'une expression inexacte, car l'unique conscience, qui est votre conscience, demeure à jamais non morcelée. C'est à l'intérieur de sa globalité qu'apparaît une multiplicité différenciée de champs de perception. Un de ces champs de perception enregistre ce qui est perçu par l'homme qui lit ces lignes en cet instant. Cet homme ne saurait avoir la capacité de percevoir l'ensemble de l'univers. C'est au-delà de l'homme que demeure la Conscience omniprésente. Dire : « pourquoi est-ce que je ne perçois pas la totalité de l'univers ? » revient à absurdement souhaiter que l'homme perçoive ce qui est au-delà de son champ de perception. C'est lorsque vous avez dépassé l'homme, et donc dépasse celui qui s'interroge. C'est lorsque vous entrez dans le vide de votre silence infini que vous êtes omniprésent. Cet univers de planètes, d'animaux, d'arbres et d'hommes n'est qu'un mirage, une fantasmagorie qui traverse l'abîme sans fond de votre Conscience.

S'identifier à l'homme c'est s'imaginer illusoirement que l'on tombe dans le temps. Réaliser à l'instant même : « Je suis le témoin » ! C'est sortir des ténèbres de l'ignorance. Ignorance en laquelle vous avez oublié votre réalité métaphysique.

À chaque instant vous êtes dans la connaissance ou bien vous êtes dans l'ignorance. Être dans la connaissance c'est percevoir votre immensité intérieure, qui demeure immuablement à l'arrière-plan de toutes les perceptions physiques et

psychologiques. Être dans l'ignorance, c'est oublier votre véritable nature, et s'imaginer absurdement être l'instrument humain au travers duquel vous appréhendez le monde des hommes.

Il faut sortir de l'ignorance afin d'émerger dans la lumière de la Connaissance. C'est cela le travail de l'initiation.

Buvez à longs traits l'élixir de la Connaissance. Lorsque vous vous sentez prédisposé à l'Éveil, retirez-vous, isolez-vous et enivrez-vous de la béatitude qui résulte de la Connaissance métaphysique.

En profitant ainsi des périodes favorables, vous développez peu à peu un amour profond de la Connaissance. Alors le monde du sommeil de l'ignorance vous deviendra de plus en plus insupportable. De plus en plus rares et courtes se feront vos périodes de sommeil.

Vous approcherez de l'aube d'une lumière définitive.

APPROCHE DE LA RÉALISATION IMMÉDIATE

Aucune distance ne nous sépare de la réalisation spirituelle.

L'état d'Éveil est en nous, dans l'instant présent.

En prendre conscience, c'est déjà passer du sommeil à l'Éveil.

L'état d'Éveil est en nous, il l'a toujours été.

Depuis le début de notre vie nous le frôlons sans cesse, souvent certains de ses éclairs nous ont illuminés à notre insu.

Il n'y a pas à créer ou à atteindre l'état d'Éveil, car la racine de notre conscience est depuis toujours en état d'Éveil.

Il ne pourrait d'ailleurs en être autrement, puisque la connaissance de la Réalité ontologique transcendante constitue sa propre nature.

Qu'y a-t-il donc à faire ? : Il faut dissiper au niveau mental ce qui constitue un oubli de la perception transcendante.

Pour que l'Éveil se manifeste en ce niveau mental, qui est celui de la personnalité humaine, il faut débusquer les processus constructeurs qui interposent leurs écrans. S'éveiller spirituellement, c'est donc ne parvenir à se hisser sur aucun sommet, c'est simplement prendre conscience des constructions mentales qui vous empêchent de percevoir la Réalité, et d'un mouvement intérieur calme, les écarter.

Rien ne nous sépare de l'Éveil, ou si peu de choses : une simple disposition mentale, une autre manière de regarder en nous-mêmes et de regarder le monde. En définitive il n'y a aucun progrès à accomplir. Aucun sentier spirituel à parcourir. Aucun degré, aucun aboutissement à atteindre.

Il suffit de faire cette chose si simple : vivre dans le moment présent, en délaissant les anciennes constructions au mental, et en refusant d'en construire de nouvelles. Se tenir ainsi, dépouillé calme et réceptif, vis-à-vis de l'infini, dans

lequel nous nous sentons immergés. Accepter entièrement, et sans aucune réserve le présent. Ne pas juger en fonction du passé, mais se contenter de vivre avec l'œil neuf, et émerveillé de l'enfant.

C'est simple. C'est si simple.

Le mental a peur, et il nous souffle à l'intérieur de l'oreille que cette simplicité est ardue.

C'est faux, rien n'est plus simple. C'est la simplicité même.

Seul un regard simple peut percevoir la limpidité de la vie.

Lorsque l'Éveil se manifeste, aucun phénomène extraordinaire ne se produit. Pas de roulement des tambours célestes, pas d'éclairs lumineux, pas de vision extraordinaire ou merveilleuse.

C'est la vie qui est extraordinairement merveilleuse, c'est la vie qui, en sa simplicité, possède une transparence transcendante.

Nous voici bien loin des rêveries égotiques, de ceux qui se représentent la réalisation spirituelle comme l'accès à un état surhumain, projeter les ambitions, et les rêveries les plus folles de l'ego, dans la réalisation spirituelle, est une manière d'agir regrettablement classique.

Par contre, accepter la simplicité et le dépouillement de la véritable réalisation, en laquelle rien ne nous distingue apparemment des autres hommes, accepter une réalisation, qui n'est liée à aucun pouvoir magique, à aucune gloire manifestée, une réalisation en laquelle nous sommes extérieurement de simples hommes, menant la vie banale de tous les hommes, c'est devenir mur pour une effective réalisation.

Lorsque l'Éveil est là, tout est comme avant. Rien n'est apparemment changé. Nos façons de voir et de penser sont seulement un peu différentes. Si peu dans un sens ; et tellement radicalement dans un autre. Nous sommes plus calmes, la vie est belle, et nous sommes heureux, c'est tout, cependant nous avons dit par ailleurs, qu'il fallait s'efforcer à l'Éveil. Est-ce exact ? : Oui, c'est indispensable pour le débutant. Ceci n'est pas contradictoire, car la persévérance et la progression sont nécessaires, aussi longtemps que vous croyez en elles. Mais lorsqu'ayant assimilé l'ensemble de la maïeutique, « vous vous apercevez » de la possibilité d'une réalisation immédiate, alors la réalisation immédiate devient effectivement possible.

Ainsi, deux étapes sont quand même à distinguer : la première : prise de contact, survol, étude, approfondissement, et mise en pratique progressive de la maïeutique, puis, seconde étape, devant survenir aussi rapidement que possible, en fonction des prédispositions personnelles ; et consistant à prendre conscience de l'immédiateté possible de la réalisation transcendante, et à réaliser cette immédiateté.

Chez nombre de gens, le passage de la première à la deuxième étape, rencontre des résistances. Certaines personnes sont d'accord avec l'ensemble de ce qui constitue l'essence de la spiritualité ; mais ce qu'elles refusent d'admettre, c'est que la Réalité transcendante au-delà de laquelle il n'y a rien puisse être perçue dès cet Instant.

Elles parlent de degrés, d'étapes successives, de long cheminement, de progression initiatique... En réalité, leur ego a peur de la proximité de l'infini, au contact duquel les fondations de ses structures se trouveraient dissoutes.

Admettre la maïeutique au titre d'une philosophie, d'une métaphysique, d'un ensemble de concepts spiritualistes, ou même d'une espérance, d'une finalité lointaine, ne les gêne pas. Mais la considérer comme une méthode, aboutissant à une expérience transcendante qui peut être vécue à l'instant même, terrifie secrètement leur ego. Ce dernier exprime sa crainte par une résistance souterraine ; qui se manifeste consciemment par l'évocation, et l'utilisation de multiples théories mentales à teintes spiritualistes, destinées à démontrer que : « ce n'est pas si facile que cela ». De telles affirmations, avec l'attitude psychologique qui les accompagne, vont à l'encontre des possibilités révélées par l'expérience, et empêche celle-ci de se manifester.

Dans le cas spécial de l'incroyant ou du matérialiste, ladite résistance de l'ego se trouve renforcée par un ensemble de croyances, dans lesquelles la personnalité est plus ou moins affectivement investie, il en résulte un blocage général, souvent insurmontable par une simple démarche intérieure. Le blocage en question, ne pouvant alors être résolu que par une conversion, progressive, en laquelle on commencera par se désengager émotivement et affectivement dans la réfutation du spirituel ; pour ensuite adopter intellectuellement une compréhension spiritualiste ; et qu'enfin il soit possible de réaliser en soi même, une ouverture à la perception immédiate de la réalité transcendante ; nécessitant le dépassement des résistances de l'ego dont nous venons de parler.

Mais si vous n'êtes pas handicapé par le blocage général de l'incroyance, votre objectif doit être de réaliser que la pure conscience vide de contenus, est présente à l'instant même, et que sa perception demeure d'une extrême simplicité. La libération temporelle est toute proche. Prenez conscience de ne pas être l'homme, mais d'être la pure conscience. Si vous faites cela, comme la pure conscience n'a jamais été enchaînée à la temporalité, vous vous trouvez aussitôt libéré du monde.

Une simple prise de conscience immédiatement réalisable suffit. Ne tombez pas dans les pièges du mental. Ce n'est pas un but lointain, c'est, répétons-le : une possibilité immédiate.

Rien ne vous sépare de la pure Conscience. Il n'y a aucune évolution à accomplir pour l'atteindre. Toute évolution se situe au sein de la temporalité. En l'intemporel aucun changement n'est envisageable, car là où il n'y a pas de temps, il n'y a pas d'apparitions, pas de disparitions, pas de mutations. Tous ces phénomènes supposant de par leur présence même une mesure temporelle. En l'intemporel, tout EST immuablement. De ce fait, il n'y a aucune évolution de notre nature intemporelle à réaliser. Quant à dire qu'il faut évoluer, pour permettre à notre nature temporelle de percevoir l'intemporel, c'est également erroné ; car la perception de l'intemporel n'est pas une espèce de faculté nouvelle, qu'il faudrait développer en nous. Nous percevons l'intemporel constamment, et nous n'avons jamais arrêté de le percevoir, ce qu'il faut, c'est simplement rendre cette perception consciente. Tout le monde sent son existence, sentir son existence c'est percevoir l'Être, qui est pure conscience intemporelle.

Chacun perçoit l'Être depuis sa naissance, mais à cette perception personne n'y prend garde. La réalisation spirituelle ne consiste pas à réaliser une nouvelle forme de perception ; mais à approfondir et dépouiller de tout le fatras des concepts mentaux, et des identifications multiples, une perception qui est notre depuis toujours. Ceci afin de l'appréhender en toute pureté.

La temporalité n'est qu'un voile multicolore déposé sur l'intemporalité de l'Être pur.

Seul le fait de garder obstinément, et exclusivement, votre esprit braqué sur le monde extérieur, et sur l'homme vous empêche de percevoir la pure conscience de l'Être.

Il suffit de la regarder avec les yeux de l'esprit pour la voir. Il suffit de regarder... C'est si facile de regarder intérieurement quelque chose. Il est simplement nécessaire d'y penser, pour tourner notre conscience dans la bonne

direction. De tourner sa perception vers elle-même, c'est-à-dire vers son Essence ineffable et pure ; au lieu de la conserver aveuglément dirigée vers les contenus évanescents qui la traversent ; et qui constituent la personnalité humaine, ainsi que le monde phénoménal qu'elle appréhende.

Mettez fin à votre entêtement, vous êtes comme un gosse boudeur qui garde la tête enfoncée dans les ténèbres, alors que tout n'est que lumière autour de lui.

Contempler l'indiscernable plénitude sans fond qui est perpétuellement présente.

APPROCHE DU DÉPASSEMENT DE LA SPIRITUALITÉ

À quoi en définitive aboutit la maïeutique spirituelle ?

La maïeutique spirituelle finit par nous apprendre à vivre, oui à vivre, tout simplement.

Il faut que nous comprenions l'extraordinaire simplicité de la vie.

Plus nous sommes sujets à la complexité mentale et psychologique, plus cela nous est difficile ; et aujourd'hui qui n'est pas la proie d'inutiles complexités intérieures, même s'il prétend ne pas l'être ?

Qu'est-ce que l'existence ?

Une suite d'actes en grande majorité tranquilles et paisibles : je marche, je mange, je dors, je travaille, je parle... c'est tout. Il n'y a rien d'autre. Ce qui est difficile à saisir d'une manière parfaite, en toute sa profondeur ! et avec toutes ses conséquences, c'est qu'il n'y a rien d'autre. Il faut nous dépouiller de toutes nos théories, de toutes ces choses du mental, sans liens effectifs avec la vie réelle, pour comprendre cela.

Mais alors c'est du matérialisme ?

Matérialisme et spiritualisme sont des mots. Rien que des mots. Regardez autour de vous, et dites-moi où se trouvent le matérialisme et le spiritualisme. Vous ne les verrez nulle part, sur terre, il y a toutes sortes de choses étonnantes ; chaque chose, ou presque, porte un nom et peut s'observer. Matérialisme et spiritualisme n'existent que dans le mental des hommes. Ce pauvre mental encombré de toutes sortes de choses inutiles.

Cependant, il est possible de répondre à votre question, en utilisant les mots que vous chérissez... Non, ce n'est pas du matérialisme, car manger, dormir, travailler, parler... ne sont pas de simples activités physiques, ce sont des portes ouvertes sur l'infini. C'est en cette ouverture sur l'infini que réside l'état d'Éveil. Et c'est là que se situe toute la différence entre l'Éveillé et le matérialiste.

Cette différence apparaît difficile à saisir, car rien ne la souligne extérieurement. L'Éveillé perçoit la même chose que le matérialiste. La différence n'est pas dans ce qui est perçu, elle se trouve dans le regard porté sur les choses.

Si nous cherchons toutes sortes d'explications et de théories, philosophiques ou religieuses, c'est précisément parce que nous ne sommes pas éveillés. Si nous l'étions, la vie en sa simplicité quotidienne suffirait à nous combler ; et nous repousserions les théories et idéologies du matérialisme ou du spiritualisme, comme autant de jouets d'enfants.

Tous nos espoirs, toutes nos recherches, toutes nos croyances, toutes nos spéculations sont des symptômes de notre non-maturité, ce sont des phénomènes de compensation, par lesquels nous essayons de combler l'immense vide qu'il y a en nous. Mais les sécurités et les satisfactions qu'elles pourront nous donner seront toujours relatives ; et tel le juif errant l'homme cherchera indéfiniment, tant qu'il ne sera pas parvenu à l'Éveil.

L'état d'Éveil ne contient rien de particulier. Il est simplement produit par une modification à l'intérieur de notre conscience.

Les visions mystiques, les perceptions surnaturelles, les pouvoirs psychiques, les miracles, tout cela c'est bon pour les naïfs. L'Éveillé n'en a nul besoin. Si le prince des armées célestes vous apparaît, que ce soit sous l'aspect du christ, de Krishna, ou d'un Bodhisattva, demandez-lui d'allumer votre feu et de préparer votre soupe. Il ne s'agit pas de nier la réalité de ces phénomènes mystiques. L'esprit humain, correctement entraîné, spécialement prédisposé ou intensément orienté, peut percevoir ou produire ce genre de choses. Mais cela n'a rien à voir avec la Réalité suprême, qui se trouve au-delà des visions, des apparitions, des manifestations psychiques, et des miracles de toute espèce. La Réalité suprême ne possède ni son, ni forme, ni couleur particulière. La Réalité suprême se manifeste en toutes choses. En définitive, il n'y a pas de Réalité suprême, il n'y a que la Réalité en son infinitude. Cette Réalité, vous l'appréhendez dans le boire et le manger...dans le sommeil et le travail...dans la parole et le silence... Cela l'Éveillé le sait et le perçoit, c'est pourquoi sa vie est simple. En cette simplicité l'infini se reflète, et dès lors, que pourrait-on chercher ou désirer de plus ?

Quand nous savons cela d'expérience, quand nous constatons au sein de notre vie, que toutes les démarches, toutes les « approches », toutes les pratiques, toutes les spéculations de la maïeutique, et de toutes formes de spiritualité finissent après un laps de temps plus ou moins long, par nous ramener au vécu de l'instant présent. Quand la totalité de la maïeutique, et de notre recherche intérieure finit par se résumer et se condenser, dans le regard qu'à l'instant même nous posons sur les choses. Quand ce regard sur les choses, sur nous-mêmes, et sur l'incommensurable, que nous avons appris à porter, n'est même plus un regard volontaire, et qu'il est

devenu tout simplement notre regard. Quand tous les efforts pour nous éveiller, ou nous spiritualiser ont été abandonnés, au sein d'une plénitude quotidienne et immatérielle, qui les rendaient inutiles ; et en laquelle nous avons perdu toute ardeur, toute motivation, tout attachement, toute passion pour ce genre de recherche. Quand parler de la maïeutique, parler de la spiritualité, parler de la philosophie, constitue pour nous un acte qui nous apparaît comme une démarche artificielle, vis-à-vis de laquelle nous n'avons plus de goût ; car nous sentons que toutes les paroles que nous prononçons se situent à côté de la Réalité, c'est-à-dire de la vie en sa simplicité insondable. Lorsque nous acceptons quand même, et bien volontiers d'en parler, car cela nous apparaît nécessaire pour aider autrui. Mais lorsque toutes ces paroles, ces théories, ces pratiques sont pour nous-mêmes comme vides de sens ; et constituent d'inutiles pesanteurs dont s'embarrassent ceux qui ne savent pas vivre. Quand notre opinion est encore plus sévère vis-à-vis des livres, quels qu'ils soient. Alors, pour notre propre usage, nous rejetons la maïeutique comme un vieux vêtement usé. Nous rejetons la philosophie et la spiritualité, tout en comprenant que ces béquilles sont nécessaires à ceux qui cherchent. Nous rejetons tous les mots, et tous les systèmes transcendants, spirituels, religieux, initiatiques, ésotériques, philosophiques, métaphysiques, etc. Nous nous contentons de vivre.

Bien que notre façon de vivre soit l'aboutissement de notre quête spirituelle, en elle, il y a rejet de toute espèce de quête ou de spiritualité.

On ne cherche plus lorsque l'on a trouvé. On ne transporte pas un radeau sur ses épaules, lorsque ce dernier nous a permis de franchir le fleuve. La maïeutique, ainsi que toute espèce de doctrine, discipline ou révélation spirituelle, sont un radeau, rien de plus...

Comparativement à la vie des autres, la radicale différence de notre vie, de notre façon d'aborder la vie, est évidente, mais pour nous même, elle constitue une existence normale et simple, qui s'écoule naturellement.

Alors la boucle est achevée.

Nous sommes revenus du grand voyage intérieur. Nous sommes revenus au point de départ. Toute sagesse tapageusement apparente est dissipée, car notre connaissance intérieure a cessé d'être quelque chose porté artificiellement sur notre dos, pour devenir partie intégrante de nous-mêmes.

Nous sommes un homme comme les autres. Les joies et les chagrins de tous les hommes sont nôtres.

Où se situe notre accomplissement spirituel ? Impossible de le dire. Parler ne serait pas désigner, mais construire un nouveau système idéologique.

Nous n'avons d'ailleurs conscience d'aucun accomplissement, simplement, nous avons souvenir autrefois d'avoir cherché spirituellement, puis d'avoir abouti dans notre recherche, mais actuellement, nous n'avons pas sensation d'avoir accompli, ou de nous trouver sur un sommet. Les accomplissements et les sommets font partie des systèmes idéologiques précédemment cités. Là où nous sommes, il n'y a plus de systèmes, et le mirage des accomplissements et des sommets s'est dissipé. Qu'est-ce c'est que cette histoire de sommet. Il n'y a que la vie en sa plénitude quotidienne. Il n'y a rien d'autre, car tout est contenu en elle.

Étant arrivé au bout du chemin, on s'aperçoit que l'Éveil, la spiritualité, la réalisation intérieure, l'illumination, et autres termes similaires, ne sont que des mots. De simples mots.

Le système de pensée des hommes est tellement artificiel, qu'il est nécessaire d'utiliser une dénomination quelconque pour désigner l'état de celui qui s'est libéré de l'artificialité, et c'est d'ailleurs pourquoi nous avons nous-mêmes utilisé le mot Éveil, ainsi que quelques autres...

Si on disait aux gens, que l'aboutissement de la spiritualité consiste simplement à vivre, personne ne comprendrait ; et une multitude d'imbéciles déclareraient avoir parcouru un chemin, dont ils ignorent jusqu'à l'existence ; tandis que d'autres concluraient absurdement que ledit chemin n'existe pas, ou bien constitue une illusion, pourtant, c'est bien de vivre dont il s'agit. Mais voilà, et c'est là l'extraordinaire, les gens ne savent pas vivre. Il faut leur apprendre. Apprendre à vivre la vie véritable.

Pour y parvenir, il faut d'abord constater notre impuissance à vivre correctement, constater l'insatisfaction profonde qui nous hante, constater la forêt des interrogations fondamentales qui nous blessent.

Alors, pour mettre fin à notre impuissance, à notre insatisfaction, et pour répondre à nos interrogations, nous entrerons dans le système artificiel d'une spiritualité quelconque...

Tant que nous serons intégrés dans ledit système, les choses nous apparaîtront d'une manière dualitaire. Il y aura ce qui est spirituel, et ce qui ne l'est pas, le sacré et le profane le pur et l'impur, l'Éveil et le non-Éveil, Etc.

Mais lorsque nous commençons à dépasser le, ou les systèmes spirituels auxquels nous avons adhéré, nous cessons de voir les choses d'une manière

dualiste. Il nous apparaît que tout est spirituel, tout est sacré, tout est pur, tout est initiatique, tout est Divin...

De ce fait, nous cessons de savoir ce que spirituel, sacré, pur, initiatique, Divin, et autres termes peuvent bien vouloir dire. De même, plus les choses de l'Éveil s'intègrent en nous, plus les notions d'Éveil, de réalisation, d'illumination, perdent le grand intérêt qu'elles avaient pour nous.

La vie en sa simplicité nous paraît de plus en plus suffire, tout contenir, et tout englober.

Ainsi, la nécessité de l'entrée dans les systèmes artificiels de la spiritualité s'accompagne, de la nécessité de parvenir à dépasser lesdits systèmes.

Il y a donc problème, lorsque les systèmes en question ne contenant pas leur propre dépassement prétendent être une fin en eux-mêmes ; ou bien lorsque l'individu n'est pas capable de briser leurs attaches trompeuses.

À mesure que nous sortons des systèmes idéologiques, l'extraordinaire stupidité qui était la nôtre nous remplit d'incrédulité. Cette incrédulité devient stupeur, devant la masse d'illusions ignorante qui pèse sur l'ensemble des hommes.

Puis on s'habitue à cet état de choses, tandis que l'on constate que l'Éveil, l'illumination, la réalisation spirituelle n'existent pas, ce n'était que des mots, destinés à vous aider à sortir de l'ignorance. Maintenant vous n'avez plus besoin des mots.

Que vous reste-t-il ?

La vie, la simple vie infinie. La vie profonde, sans souci, sans regret, sans attachement au passé, sans angoisses du futur, la vie en l'heureuse plénitude des jours qui passent, oui vraiment, lorsque l'on saute de l'autre côté du mur, le mur cesse d'exister, et on sait que l'Éveil et la Spiritualité n'existent pas.

L'Éveil et la spiritualité sont une illusion, qui aide à percer le mur des illusions.

Puisse-t-il en être ainsi pour vous !

Vivre, c'est exister, et tout ce qui existe participe à l'Être, duquel on ne peut rien dire. Ainsi, la quête spirituelle aboutit à une connaissance totalement informulable, qui est négation de toute espèce de formulation.

Il nous apparaît donc que les notions de Dieu, de la spiritualité, de l'initiation, sont intrinsèques à l'état d'ignorances dans lequel nous étions.

Car lorsque nous finissons, par profondément, véritablement, et intégralement savoir, que seul l'être est, il n'y a plus rien à dire, et tout concept est faux. Il n'y a plus aucun système à suivre, à approfondir ou à croire, et nous restons en paix, au sein de la manifestation existentielle qui est la nôtre.

APPROCHE DE LA RUPTURE DES LIENS

Où sont donc passés tous les actes que vous avez accomplis depuis votre enfance ?

Que reste-t-il de tous ces projets, de tous ces enthousiasmes ?

Que reste-t-il des désirs qui vous ont habité et des échecs que vous avez vécus ?

En quel abîme tout cela s'est-il englouti ?

Parmi la multiplicité des choses que vous avez chéries ou redoutées, quelques-unes surnagent peut-être encore et peuplent votre vie actuelle.

Mais, combien ont disparu à jamais ?

Mais lorsque nous commençons à dépasser le, ou les systèmes spirituels auxquels nous avons adhéré, nous cessons de voir les choses d'une manière dualiste. Il nous apparaît : que tout est spirituel, tout est sacré, tout est pur, tout est initiatique, tout est Divin...

De ce fait, nous cessons de savoir ce que spirituel, sacré, pur, initiatique, Divin, et autres termes peuvent bien vouloir dire. De même, plus les choses de l'Éveil s'intègrent en nous, plus les notions d'Éveil, de réalisation, d'illumination, perdent le grand intérêt qu'elles avaient pour nous.

La vie en sa simplicité nous paraît de plus en plus suffire, tout contenir, et tout englober.

Ainsi, la nécessité de l'entrée dans les systèmes artificiels de la spiritualité s'accompagne, de la nécessité de parvenir à dépasser lesdits systèmes.

Il y a donc problème, lorsque les systèmes en question ne contenant pas leur propre dépassement prétendent être une fin en eux-mêmes ; ou bien lorsque l'individu n'est pas capable de briser leurs attaches trompeuses.

À mesure que nous sortons des systèmes idéologiques, l'extraordinaire stupidité qui était la nôtre nous remplit d'incrédulité. Cette incrédulité devient stupeur, devant la masse d'illusions ignorante qui pèse sur l'ensemble des hommes.

Puis on s'habitue à cet état de choses, tandis que l'on constate que l'Éveil, l'illumination, la réalisation spirituelle n'existent pas. Ce n'était que des mots, destinés à vous aider à sortir de l'ignorance. Maintenant vous n'avez plus besoin des mots. Que vous reste-t-il ?

La vie, la simple vie infinie. La vie profonde, sans souci, sans regret, sans attachement au passé, sans angoisses du futur. La vie en l'heureuse plénitude des jours qui passent.

Oui vraiment, lorsque l'on saute de l'autre côté du mur, le mur cesse d'exister, et on sait que l'Éveil et la Spiritualité n'existent pas.

L'Éveil et la spiritualité sont une illusion, qui aide à percer le mur des illusions, puisse-t-il en être ainsi pour vous.

Vivre, c'est exister, et tout ce qui existe participe à l'Être, duquel on ne peut rien dire. Ainsi, la quête spirituelle aboutit à une connaissance totalement informulable, qui est négation de toute espèce de formulation.

Il nous apparaît donc que les notions de Dieu, de la spiritualité, de l'initiation, sont intrinsèques à l'état d'ignorance dans lequel nous étions.

Car lorsque nous finissons, par profondément, véritablement, et intégralement savoir, que seul l'Être est, il n'y a plus rien à dire, et tout concept est faux. Il n'y a plus aucun système à suivre, à approfondir ou à croire, et nous restons en paix, au sein de la manifestation existentielle qui est la nôtre.

Le temps efface tout.

Pensez aux choses et aux êtres qui autrefois vous ont passionnés et qui aujourd'hui vous laissent indifférent. Combien, combien de choses qui vous ont paru primordiales et exaltantes ne sont plus aujourd'hui qu'un vague souvenir évanoui ?

À quoi tout cela a-t-il servi ?

Toutes ces agitations, ces désirs, ces craintes, tous ces contenus du passé, à quoi ont-ils servi ?

La vie a continué et, avec le recul, vous devez voir l'inutilité de toutes les passions mortes.

Il ne reste que des souvenirs.

Et au cours des années, les souvenirs se décolorent, se désagrègent peu à peu.

Venue du néant et du vide d'avant la naissance, votre vie à mesure que les souvenirs disparaissent, retourne faire le même vide et le même néant.

Comme un songe qui passe, votre existence ne laisse aucune trace dans l'Espace.

Voici la vérité la plus dure à comprendre : la vie humaine n'a pas de but, pas de finalité, pas de nécessité, c'est une rêverie inutile qui traverse le champ de votre Conscience immaculée.

La Réalisation spirituelle n'est-elle pas le seul but valable, dites-vous ?

Voici l'ultime secret :

la Réalisation spirituelle est un hochet pour les enfants ;

En vérité, il n'y a pas de Réalisation spirituelle.

Le désir de Réalisation spirituelle n'est qu'une des ambitions absurdes qui traversent la rêverie démente dans laquelle vous êtes plongé.

Il n'y a pas de Réalisation spirituelle, car il n'y a rien à réaliser.

Nous sommes de toute éternité la pure Conscience et nous ne pouvons d'aucune manière, le devenir. On ne peut devenir ce que l'on est déjà.

De son côté, l'illusion du monde, est une simple illusion, qui n'a aucune chance de devenir autre chose qu'une illusion, et en laquelle il n'y a rien à réaliser.

La seule question qui subsiste, c'est :

Êtes-vous captivé par cette illusion, séduit par elle, hypnotisé par elle, enchaîné par elle ?

Ou bien :

Demeurez-vous libre et détaché vis-à-vis de cette fantasmagorie ?

Pour ne pas être séduit et captivé par l'illusion du monde, il n'y a pas d'autre moyen que la culture, d'une lucidité acide, en laquelle on comprend, d'une manière profonde et définitive, que cette illusion n'a aucune valeur, aucune finalité, aucun but.

C'est une absurdité gratuite, en laquelle il n'y a aucune conquête spirituelle à effectuer.

Cette prise de Conscience et le détachement qu'elle engendre, c'est la Réalisation spirituelle. La vraie Réalisation et la vraie Spiritualité se situent en dehors des illusions de la vie.

Voyez donc le piège subtil que vous tend le mental trompeur :

Il veut vous faire croire que la Réalisation et la Spiritualité se situent dans la vie individuelle.

Si vous croyez cela, vous ne faites que renforcer votre emprisonnement dans l'illusion de la vie individuelle.

Par un tour de passe-passe du mental, le moyen de libération est devenu une prison de plus.

Il y a longtemps que la Spiritualité, au lieu de libérer, est devenue une façon particulière de s'emprisonner dans l'illusion du monde.

On en voit, possédés et habités par les désirs et les illusions de l'argent, de la sexualité, du confort, du pouvoir, de la violence... et, parmi tous ces gens-là, il en est d'autres qui sont les dupes du désir et des illusions de la recherche spirituelle et de l'aspiration à la Réalisation Divine.

Ne croyez pas que les seconds sont supérieurs aux autres. Tous, et au même titre, sont noyés et omnibusés dans les replis de l'illusion dévoratrice.

Il se peut que tout cela soit pour vous dur à admettre. Tous vos efforts spirituels.

Toute cette ambition.

Cette vocation.

Toutes ces expériences.

Tous ces désirs et ces rêveries spirituels font partie intégrante de l'illusion.

Ils sont la forme du piège dans lequel vous êtes tombé. Ils ne mènent pas à la Libération.

La vraie Libération, c'est le rejet définitif du fatras de toutes les ambitions, les espérances, de tous les attachements, de toutes les passions, de tous les buts...
Cela est la seule vraie Libération.

Que vous soyez enfermé dans une rêverie d'homme d'affaires, de politicien, de brave père ou mère de famille, d'obsédé sexuel, d'artiste, de chercheur scientifique ou de pratiquant spirituel, vous êtes enfermé dans la même illusion mondaine.

Comprenez cela.

Acceptez-le.

Même si cela fait s'écrouler le château de cartes de toutes vos croyances.

Acceptez-le et soyez confronté au dénuement total, et à l'inutilité parfaite.

S'il en est ainsi, pourquoi avoir vous-même parlé de recherche spirituelle, nous demandez-vous ?

Toute la difficulté de l'enseignement spirituel réside dans le fait qu'il faut parler au sein de l'illusion commune.

Certaines paroles ne parviennent pas à percer le mur épais et élastique de l'illusion en laquelle sont emprisonnés les gens.

Quelque chose de totalement étranger à l'illusion rebondit sur sa surface et ne pénètre pas le mental d'autrui.

Il est donc nécessaire d'utiliser des propos vis-à-vis desquels le cocon d'illusion en lequel chacun est enfermé soit perméable.

On peut ainsi, par une série d'étapes et de répétitions, parvenir à éclaircir l'opacité de l'illusion.

En enseignant aux gens à rechercher la spiritualité à l'intérieur de leur vie individuelle.

En faisant de la spiritualité, le but de leur vie.

D'une part, on les maintient dans leur illusion, mais, d'autre part, on leur permet d'éclaircir les ténèbres de leur ignorance.

Alors, certains d'entre eux, à un moment donné, peuvent comprendre la Vérité finale.

Une maturation s'est produite en eux, et ils peuvent sortir du labyrinthe mental. Cette Vérité finale est simple.

Peut-être, à l'instant même, allez-vous la recevoir comme une révélation définitive.

Voici la Vérité au-delà de laquelle il n'y a rien :

Il n'y a pas de Réalisation à obtenir, car vous êtes Réalisé, depuis toujours.

La vie individuelle est une illusion pure et simple qui ne contient aucune Vérité.

Rien de ce qui peut être fait ou de ce qui peut ne pas être fait par l'homme, ne vous rapprochera de la Vérité.

La Vérité est celle de l'immensité de votre Conscience immuable.

Cette Conscience n'est pas quelque chose que vous puissiez obtenir.

Elle est depuis toujours et demeurera à jamais votre Véritable Nature.

Ce que l'on appelle la spiritualité, comme toutes lasses actions, les sentiments, et les pensées humaines, constituent la trame du rêve illusoire de l'existence individuelle.

Jamais, jamais, jamais, le rêve quel qu'il soit, ne conduit à la Réalité.

Priez Dieu,

Étudiez la spiritualité,

Pratiquez la méditation,

Enseigner la spiritualité, consiste simplement à rêver d'une certaine manière.

Qu'importe que votre rêve soit habité par des notions spirituelles, militaires, politiques ou financières.

Pouvez-vous comprendre, une fois pour toutes, que la libération consiste à cesser d'être dupe de vos rêves.

C'est en cela que consistent la Libération et la vraie Réalisation : à cesser d'être dupé par vos rêves.

Il est vrai qu'il n'y a rien à réaliser et à obtenir, car, vous êtes depuis toujours et à jamais :

L'IMMENSITÉ INFINIE ET INDÉFINISSABLE DE LA CONSCIENCE.

Mais il est également vrai qu'il y a une Réalisation. Une Réalisation qui ne fabrique rien, et n'obtient rien de nouveau, mais en laquelle on dissipe l'emprise de l'illusion, et où on se rappelle ce que l'on est depuis toujours.

Dissiper l'illusion, c'est cesser d'être dupe. Les rêveries humaines ne sont qu'un reflet coloré qui traverse notre Infinitude.

Si elles engendrent le voile de l'ignorance qui nous fait oublier ce que nous sommes, ce n'est pas à cause d'une puissance qui leur serait inhérente.

C'est parce que nous nous identifions, nous nous attachons, et nous nous passionnons pour elles.

C'est en nous que réside la force d'ignorance.

C'est nous qui nous sommes plongés dans l'ignorance. Pour redevenir libre, il faut donc nous déprendre des choses de ce monde.

La clef et la preuve de la Réalisation c'est le détachement.

Non pas un détachement théorique, mais un détachement effectif qui coupera tous les liens.

Vu de l'extérieur, avec un regard de profane, ce détachement peut paraître terrible et inhumain.

Il l'est probablement.

Car, ce qui est humain, se caractérise par la faiblesse et le relâchement intérieur de l'attachement.

Si vous voulez être libre et vous tenir debout, il faut briser tous vos liens d'attachements affectifs et intellectuels.

Pour parvenir à ce détachement, il faut vous dégoûter de tout.

Comprendra que tout est vanité et poursuite de vent.

Que tout est sans but, sans cause et sans Finalité.

Vous avez cultivé des pensées contraires. Vous avez construit des valeurs.

Vous croyez en l'importance de ces valeurs. Mais, si vous voulez briser les liens qui vous enchaînent à la condition humaine, il vous faut réaliser que la seule Réalité c'est le vide sans Fond de la Conscience et, que toutes les valeurs humaines sont des reflets trompeurs au sein de l'illusion.

Tant que vous ne ressentirez pas, en profondeur, la réalité de cette vérité, vous ne serez pas détaché.

Si quelque chose en vous se rebelle, s'offusque ou résiste vis-à-vis de la reconnaissance de l'inanité de toutes les valeurs humaines, sachez que cette résistance est la racine de l'attachement que vous devez dissoudre.

Le détachement qui est l'indifférence totale vis-à-vis de toutes les valeurs humaines et de toutes les aspirations conçues par l'homme présuppose que l'on ait préalablement imprégné son existence par une démarche et une pratique spirituelle sérieuse et intense.

Pourquoi ?

Parce que, celui qui comprend le caractère éphémère, relatif, illusoire et vain de l'existence humaine, mais qui n'est pas enraciné dans une démarche spirituelle, aboutirait simplement à une philosophie pessimiste et sceptique.

Puis, surmontant quelques crises dépressives ou mélancoliques, il en arrivera à la conclusion que l'on doit user de cette voie pour satisfaire ses désirs et jouir de l'existence, dans la mesure du possible.

Inutile de dire qu'il n'y a aucune Réalisation en une telle position.

Ce que nous proposons est tout autre :

Il faut totalement dégoûter des passions et ambitions humaines afin de pouvoir vous enraciner, d'une façon stable, dans ce que vous êtes véritablement, c'est-à-dire la Témoin inaffecté du monde, qui regarde toute chose depuis l'abîme des espaces intérieurs.

En d'autres termes, si vous perdez vos illusions sur la vie humaine, ses valeurs, ses idées et ses aspirations, sans qu'il y est chez vous au moins un commencement de dépassement de la petite personnalité égotique, cela n'aboutit qu'au cynisme et à l'égoïsme.

Par contre, si vous perdez toute illusion sur la valeur de l'existence. Si vous comprenez sa nullité et que, parallèlement à cela, vous vous enracinez dans les immensités de votre Conscience Témoin, c'est la Libération.

Deux choses sont donc requises :

La Connaissance du Soi et le Détachement.

Quant au désenchantement vis-à-vis de l'existence humaine, c'est un moyen d'obtenir le détachement.

Mettre Fin à un enchantement, c'est sortir d'un maléfice.

L'enchantement du monde est comme une toile d'araignée, qui ne brise pas ses fils servira de pâture.

Plusieurs lignes de réflexion et de prises de conscience peuvent vous amener au détachement libérateur.

Comment peut-on s'imaginer être à la fois libre et attaché ? Quiconque est attaché est prisonnier. Seul, celui qui se détache de tous liens est libre.

Ne voyez pas la perspective du détachement comme la nécessité d'un ascétisme morose et frustrant.

Réveillez votre dignité, réveillez votre énergie et désirez être libre.

Le désir du détachement est le seul désir qui n'enchaîne à rien.

Prenez conscience que tout attachement à un être, à une situation, à une possession, à une idée, vous enchaîne et fait de vous un esclave.

Désirez-vous, oui ou non, vous libérer de tout lien ? C'est dur ?
Pour qui est-ce dur ?

Certainement pas pour la Conscience Témoin qui est devenue aveugle à cause du voile des passions humaines.

Le déchirement libérateur du voile ne constitue une souffrance que pour le voile.

C'est assurément dur pour le petit homme inscrit dans la trame du voilé, qui a construit sa vie sur des attachements et des affections mesquines et égoïques.

Les affections du petit homme sont des maladies.

Et puis, que vous importe les souffrances ou les plaisirs de cette petite larve humaine, dont la médiocrité dépasse tout ce qui est descriptible.

Vous n'avez rien à voir avec lui. Ce n'est pour vous qu'un véhicule et un instrument de perception et d'action que vous habitez temporairement.

Revenez à vous-même.

Cessez de vous identifier à cet animal.

Ayant conscience de votre Divine Dignité, brisez impitoyablement tout lien affectif et tout attachement ressenti par cet homme.

Cessez de vous laisser diriger par votre monture.

Dressez-vous sur vos étriers, saisissez les rênes avec une poigne solide. Si nécessaire, enfoncez vos éperons dans les flancs de l'animal et cravachez-le.

Mais de grâce, soyez le Maître.

Que votre volonté soit dure et inflexible.

Désormais, servez-vous de lui, mais ne vous laissez plus diriger par lui.

Ne le maltraitez pas inutilement, mais, faites-vous obéir.

Comment peut-on tuer tout attachement ?

De deux manières :

D'une manière visible, en se séparant du contact matériel avec ce qui nous enchaîne.

Qu'il s'agisse d'une personne, d'une possession, ou bien d'une façon de vivre.

D'une manière invisible, en refusant le développement et l'entretien de pensées d'attachement, et en cultivant volontairement en place des pensées de détachement et d'indifférence.

Nous parlons de pensées d'attachement et non point de sentiments.

Car les sentiments découlent des pensées.

C'est parce que vous pensez à quelqu'un avec attachement que des émotions et des sentiments d'attachement sont ressentis.

Si vous coupez les pensées d'attachement, vous brisez la racine des émotions et sentiments de même nature.

Réalisez l'impermanence de toute chose. Les plus grandes affections s'émoussent. C'est une question de siècle.

Si certaines durent toute la vie, c'est simplement, parce que celle-ci est trop courte.

Toutes les passions sont éphémères.

Toutes les entreprises humaines sont dérisoires, vis-à-vis du fleuve du temps.

La vie humaine n'est qu'un songe illusoire dépourvu de réalité.

Vous vivez un rêve, dont bientôt, la mort viendra vous sortir.

Vous croyez avoir connu des gens, mais, en réalité, vous n'avez jamais rencontré personne.

Tout ce que vous avez perçu, ce sont vos propres créations mentales dépourvues de réalité.

La vie est un rêve.

Ce n'est rien d'autre.

Vous êtes seul.

Dans votre Éternité, vide et bienheureuse.

Vous n'avez jamais rencontré une personne réelle. Vous ne côtoyez que les personnages de votre rêve. Ils n'ont aucune réalité.

Acceptez cela.

Et, connaissez la douleur libératrice en laquelle se dissolvent tous les attachements.

Vous n'avez jamais rien possédé.

Vos possessions sont les châteaux d'un rêveur. Au petit matin, tout ce que l'on a acquis, avec effort à l'intérieur du rêve, s'efface comme une fumée qui s'effiloche dans le ciel.

Vous n'avez jamais rien fait, accompli ou entrepris.

Toutes les actions se trouvent dans le scénario du rêve.

Vous êtes un simple spectateur, éternel, non agissant.

Captivé par l'intrigue du spectacle, le spectateur oublie qui il est. Il s'identifie au héros. Son cœur bat d'émotion ; il pleure, il rit, mais tout cela n'est qu'illusion.

Lorsque le rideau tombe, il comprend qu'il n'a rien vécu, et qu'il est resté dans son immuabilité spectatrice.

Ainsi, pour se détacher il n'y a pas d'effort ascétique à faire.

Il suffit de dissiper les illusions. De cultiver la lucidité.

De prendre conscience de ce que vous êtes.

Si je fais cela, à quoi bon continuer à travailler, nourrir mes enfants, payer des impôts ?

Puisque, en réalité, il s'agit du rêve du travail, du rêve des enfants et du rêve des impôts ?

C'est vrai, lorsque la prise de conscience du détachement descend sur vous, rien ne vous oblige à continuer.

Vous pouvez partir sur la route, comme l'enseigne le Christ.

Comme le font les sannyasins en Inde, c'est une possibilité.

Et, si vous le faites, qu'importe ce que dans le rêve diront ou feront les autres.

Vous êtes béni, vous êtes libre.

Et votre gloire intérieure dépasse toute description.

Mais le renoncement extérieur n'est pas obligatoire.

Ce qui est indispensable, c'est le renoncement intérieur.

Il n'est pas obligatoire, car, si vous partez sur la route, le rêve continu, au même titre que si vous restiez chez vous.

Sur les routes, certains éléments du rêve seront différents.

Mais, si vous allez vivre dans la forêt amazonienne, le rêve serait également différent.

Modifier quelques aspects du rêve, ce n'est certes pas la Libération.

La Libération consiste à rester parfaitement détaché, et à ne plus vous laisser captiver par les éléments du rêve, quel qu'il soit.

Vous pouvez être libéré, en vivant sur les routes, ou bien en demeurant chez vous.

C'est égal.

Le choix à ce niveau est un élément secondaire, qui résulte des prédispositions de l'homme.

Si celui-ci n'est pas fait pour rester dans une maison et avoir un travail régulier.

Si le dénuement matériel aide au détachement intérieur : il faut partir.

Par contre, si les prédispositions et les devoirs humains insistent à rester chez soi : il faut rester chez soi.

Il s'agit d'un problème contingent, qui ne vous concerne pas, et relève des caractéristiques du véhicule humain que vous habitez.

Ce qu'il faut, que votre renoncement à l'illusion du monde soit intérieur et extérieur, ou purement intérieur, c'est cultiver une suprême indifférence.

Soyez indifférent à ce que vous faites. Ni désir, ni appréhension.

Soyez indifférent à ce qui vous arrive.

Soyez indifférent dans vos relations. Aimez tout le monde, mais ne vous attachez à personne.

Soyez indifférent à la mort, à la maladie, et à la souffrance. La vôtre et celle des autres.

Soyez indifférent à l'activité et à l'inactivité. Pas d'attachement à l'activité, pas d'attachement à l'inactivité.

Que l'homme fasse ce que sa conscience morale et ses prédispositions, ainsi que l'inspiration lui dictent. Mais, ne vous attachez à aucune des entreprises qu'il accomplit. Le succès ou l'échec ne sont que des scénarios différents du rêve.

Les gens, les circonstances, et les événements ne sont que les éléments du rêve. Rien n'a de réalité profonde.

Restez conscient de cela d'une manière permanente.

Installez-vous dans cette prise de conscience.

Perdez tous vos attachements.

Brisez toutes vos affections, pour ne laisser subsister qu'un Amour impersonnel et généralisé, qui ne s'accroche à aucun individu particulier.

Qu'importe si cela est dur et vous coûte quelques larmes.

Coupez tous les liens.

Alors, vous serez pauvre en esprit, vide et nu.

Alors, vous serez libre.

L'espace vous appartiendra.

L'Éternité vous appartiendra.

Vous serez béni et vous bénirez autrui.

Votre Gloire intérieure dépassera toute description.

Et puis, vous finirez par réaliser que ce détachement, ce fier effort vers la Liberté, tout ce que nous venons de décrire, font également partie du rêve.

En réalité, pour vous il ne se passe rien, il ne s'est jamais rien passé.

Il n'y a, ni emprisonnement, ni libération. Tout cela fait partie du spectacle.

Vous êtes le spectateur au-delà de toute idée d'emprisonnement ou de libération.

Au-delà de la connaissance métaphysique et de l'ignorance qui font également partie du spectacle.

Vous êtes depuis toujours, et à jamais, au-delà de tout.

Il n'y a rien à dire, rien à faire, rien à penser à votre sujet.

Jamais vous n'êtes devenu ignorant. Jamais vous ne vous êtes libéré.

La beauté de ceci est au-delà et par delà toute beauté.

Quand, les mots et les pensées sont devenus impuissants, à jamais inexprimables, le Secret suprême de la Vérité est là.

Aussi évident que le soleil en plein jour.

Au terme du chemin, on comprend qu'il n'y a pas de chemin.

Au terme des efforts, on comprend qu'il n'y a pas eu d'effort.

Lorsque l'illusion se dissipe, on sait qu'elle n'a jamais eu de véritable existence.

Que devient la flamme sur laquelle on souffle ? N'y a-t-il pas un mystère dans sa disparition ?

D'où vient la flamme que l'on a vue ?

N'y a-t-il pas un mystère dans son apparition ?

Seul celui qui est au-delà des mots et des pensées pourrait, s'il pouvait parler, dire le pourquoi des choses.

INVITATION

Les personnes intéressées par l'enseignement, dont le présent ouvrage ne peut que donner un aperçu incomplet, peuvent écrire à l'adresse indiquée ci-après pour recevoir la liste des ouvrages disponibles, et leurs conditions d'expéditions.

De même toute personne désireuse d'entreprendre sur elle-même un travail intérieur sérieux, et recevoir l'indispensable initiation Traditionnelle, peut écrire à la même adresse.

Signalons que cette initiation est dispensée d'une manière entièrement gratuite, la Connaissance étant un don lumineux, et non une honteuse manière de « faire » de l'argent.

Elle ne s'accompagne d'aucun embrigadement de type sectaire, chacun approfondissant son Éveil chez lui, et ne rencontrant qu'épisodiquement un initiateur ou une initiatrice.

Écrivez à :

ERIC TOLONE

13 rue du Vieux Moulin

77220 GRETZ ARMAINVILLIERS

TABLE DES MATIÈRES

LIMINAIRE	2
APPROCHE DE LA RECHERCHE DE L'EXPÉRIENCE INTÉRIEURE	5
APPROCHE DE LA TRANQUILLITÉ D'ESPRIT	9
APPROCHE DE L'ABSENCE DE HÂTE	12
APPROCHE DU SILENCE INTÉRIEUR	17
APPROCHE DE L'INTROSPECTION	20
APPROCHE DE L'OBSERVATION DU CORPS	24
APPROCHE DE L'OBSERVATION DES SENTIMENTS	30
APPROCHE DE L'OBSERVATION DES PENSÉES	36
APPROCHE DU PERFECTIONNEMENT MORAL	39
APPROCHE DU MOI PROFOND	43
APPROCHE DE L'INVESTIGATION MÉTAPHYSIQUE	46
APPROCHE DE LA DESIDENTIFICATION	54
APPROCHE DE L'ÉTAT D'ÉVEIL	59
APPROCHE DE L'ILLUMINATION	62
APPROCHE DE L'INSTANT PRÉSENT	64
APPROCHE DU DÉTACHEMENT	68
APPROCHE DU RIRE	72

APPROCHE DE L'IMPERMANENCE	77
APPROCHE DE L'INEXISTENCE DE L'EGO	81
APPROCHE DE LA PRÉSENCE INDÉPENDANTE	85
APPROCHE DU COMPORTEMENT	88
APPROCHE DE LA CONSCIENCE INTENSE	97
APPROCHE DE LA VIGILANCE	107
APPROCHE DU PASSE	125
APPROCHE DE LA SOLITUDE	138
APPROCHE DE L'APERCEPTION ONTOLOGIQUE	144
APPROCHE DU SENTIMENT D'EXISTENCE	149
APPROCHE DE L'ÊTRE PUR	154
APPROCHE DE NOTRE IDENTITÉ	158
APPROCHE DE CELUI QUI PERÇOIT	164
APPROCHE DE LA CONSCIENCE DE SOI	173
APPROCHE DU DÉPASSEMENT DE LA PENSÉE	178
APPROCHE DES CHANGEMENTS DE NIVEAUX DE CONSCIENCE	181
APPROCHE DE LA PROGRESSION INTÉRIEURE	183
APPROCHE DE LA VOCATION	190
APPROCHE DE L'ÉPANOUISSEMENT DE LA PERSONNALITÉ HUMAINE	197

APPROCHE DE L'ATTITUDE SOCIALE	203
APPROCHE DU RÊVE PHÉNOMÉNAL	206
APPROCHE DE L'IMMUABLE	211
APPROCHE DU SOI	217
APPROCHE DE L'OUVERTURE EXISTENTIELLE	222
APPROCHE DE L'EUPHORIE EXISTANTIELLE	225
APPROCHE DE L'OUVERTURE VIS-À-VIS D'AUTRUI	228
APPROCHE DE L'INTERROGATION FONDAMENTALE	232
APPROCHE DE LA CONTEMPLATION DE LA NATURE	238
APPROCHE DE LA MULTIPLICITÉ DES RÔLES	242
APPROCHE DE LA DÉLIVRANCE	246
APPROCHE DE LA FIN DE LA RECHERCHE	254
APPROCHE DE LA LIBERTÉ	263
APPROCHE DE LA RÉALISATION IMMÉDIATE	268
APPROCHE DU DÉPASSEMENT DE LA SPIRITUALITÉ	273
APPROCHE DE LA RUPTURE DES LIENS	279
INVITATION	295

Eric Tolone

Auteur éditeur

Indicatif d'éditeur n°904359

Adresse :

13 rue du Vieux Moulin
77220 Gretz Armaivilliers

Dépôt légal :

ISBN 2-904359-11-7

Titre :

« Approches de la Transcendance »

Copyright : Eric Tolone

Tous droits de traduction, de reproduction et d'adaptation strictement réservés pour tous pays, sans autorisation préalable.