

Le bonheur est en Soi

(Écrit à partir de 1989. Révisé. Cette version est du 24/04/2022)

Préambule

Voici le récit de l'actualisation de la non-dualité dans la conscience d'un contemporain. Comment, pour la première fois, spontanément, il ne vit dans la réalité que « non-deux », qu'un océan sans limite ni frontière, ni catégories, ni objet, ni sujet, sans ego ni autre séparation. Puis il décrit la nouvelle façon dont il perçoit la vie quotidienne, à la suite de ce bouleversement intérieur qui n'empêche pas les vieux comportements dualistes de perdurer parfois. Ce préambule indique comment il convient de lire et recevoir ce qui est conté là. En particulier, avoir conscience que ces paroles s'adressent davantage à votre inconscient, à votre cœur, qu'à votre conscient ou votre tête... qu'est-ce à dire ? Qu'il faut laisser infuser dans votre cœur ces paroles qui alors peuvent planter des germes de non-dualité qui éclore plus tard... Si vous lisez intellectuellement, certes vous comprendrez un certain nombre de concepts, d'idées, philosophiquement, mais l'essentiel vécu va vous échapper. C'est ainsi. Si vous ouvrez votre cœur, laissez de côté l'esprit comparatif et critique, vous laisserez s'entrouvrir la porte de l'intériorité qui vibre à l'appel de l'auto-perfection. Également quelques indications sur la façon dont la nature de l'esprit apparaît à l'auteur vous permettront de mieux saisir le texte. Ce que l'on nomme habituellement inconscient n'est aux yeux de l'auteur que l'aspect foncier, indifférencié ou peu différencié de l'esprit. Prenons l'image d'un arbre. Le tronc représente l'aspect foncier de l'esprit, tandis que les grosses branches, les branches puis les feuillages la façon dont l'esprit se scinde en profond et superficiel, les feuillages sont les pensées virevoltantes à la surface consciente de l'esprit. Ce qui est décrit dans les lignes qui suivent sont en fait la sève qui monte des racines et du tronc principal, avant même d'être différenciée... si vous pouvez saisir les mots dans leur émergence naturelle, alors ces mêmes couches profondes vibreront en vous et vous comprendrez de l'intérieur ce dont il est question ici. Autant lire lentement, en laissant infuser les idées... jusqu'au moment où vous réalisez ce dont on parle ici, au-delà ou en deçà des mots. Votre conscience se trouve alors suspendue, sans flux ni reflux manifeste, goûtant sa propre nature.

1. AU PRINTEMPS DE L'ÉTERNITÉ.

En juillet 1976, je feuilletais le Tao-Te-King (traité sur le Principe et son action), ouvrage chinois de Lao-Tseu, écrit voici vingt-cinq siècles, dont le sujet évoque le Principe originel ou Tao et sa force productive, Teï, matrice de l'univers. Cette approche du monde fut tellement inédite pour moi que je perdis tous mes repères intérieurs et fus jeté, vide, sur la rive de

l'inconnaissable. Je posai le livre et, par la fenêtre, contemplais le crachin monotone bruinant sur l'église Saint-Mathieu à Quimper, quand soudain la pensée s'arrêta. Dans ce corps figé, une immobilité intérieure totale se fit. Un silence insondable m'engloutit. Un flot transparent de conscience et d'amour imprégnait tout dans le champ de vision. On ne sentait aucune mesure, aucune limite, aucune séparation. Instant absolu d'atemporalité. Plénitude, béatitude, liberté, plus rien ne manquait...

C'était comme si tous ces toits luisants sous la bruine étaient conscience. L'impression de percevoir la transparente conscience en toute chose et tout être, sur un fond de bonheur à nul autre pareil.

Et d'écrire : Je pleure d'une immense joie : le ROC est touché. Croyant nager à la recherche du rocher salvateur, voici que je SUIS ce rocher. Dans cette recherche, je courais à l'Être. La paix est au Non-Être, pas théoriquement, mais vraiment : quand je ne suis plus rien, alors je peux être un avec tout ; immobile dans la course, immobile dans l'amour. Non-agir... pour mieux agir... Non-aimer pour mieux aimer ! Que de vérité!

Je me demandais pourquoi l'humilité ? Et aujourd'hui c'est clair : n'être rien. Étant devenu rien, ayant constaté mon néant foncier, que peut-il m'arriver ? N'étant rien, tout s'accomplit à travers ce corps-ci, sans l'interférence de la personne peureuse et désireuse. La vie éclate alors de ses mille énergies !! Le cauchemar est fini. Le temps est arrêté. A présent, laid ou beau, riche ou pauvre, sain ou malade, qui reste-t-il pour souffrir encore ? Personne.

Tant et tant de préceptes, de commandements, de permissions et surtout d'interdits, de dualités pavaiement mon chemin intérieur que le Tao-Te-King, dans sa limpidité naturelle est venu volatiliser tous ces conditionnements. Relier les paires de dualités, le chaud parce que le froid, le mal parce que le bien, le bien parce que le mal, le riche parce que le pauvre, le laid parce que le beau, le grand parce que le petit, le léger parce que le lourd, le plaisir parce que la souffrance, le désir parce que la peur, la peur parce que le désir... tout cela s'est articulé dans cette conscience brusquement infinie pour ne laisser qu'un champ vierge et transparent, une lumière intérieure doucement teintée d'amour, de compassion, d'une subtile radiance bienveillante, d'un sentiment de totale perfection.

Un rire joyeux se jouait de mes lourdes tentatives de comprendre Cela, l'Inaccessible, de mes méditations préhensives qui voulaient forcer la porte du Nirvana. Il n'y a que l'abandon, le si mal compris et surexprimé « lâcher-prise » qui ouvrent la porte du Nirvana, en effet. Mais je vous avoue que je n'étais pas vraiment dans une démarche de lâcher prise, mais juste concentré à comprendre cette dualité. Et c'est l'assemblage du puzzle duel qui me révéla (ce que je ne savais pas encore se nommer) la Non-Dualité.

Le Tao m'était si nouveau à l'esprit que nul réseau ne venait enchaîner un envol vers l'inconditionné. Comment un tel esprit venait-il d'être touché par la Grâce ? Peut-on seulement parler de Grâce ? N'est-ce pas simplement le Hasard ? Hasard de l'articulation conceptuelle qui s'auto-annihile?... C'est tellement spontané que je ne peux rien en conclure.

Cette expérience semble sans cause, tellement loin de notre volonté et de nos capacités individuelles. Oui, on ne peut que constater sa propre impuissance en face de Cela. (ndlr Dans le Dzogchen, on appelle cette expérience une présentation de Ce-Qui-Est, non-corrigé.) Mon regard était neuf, tel le nouveau-né. Une nouvelle naissance, oui ; on peut dire cela. Et ce poids du passé, tous ces conditionnements sont soufflés comme une simple bougie par l'Éveil Soudain. Mille ans d'erreur sont dissipés en une seconde... Quel jeu, cette vie... Comme dit le Shin Jin Mei, « une fleur de vacuité.... pourquoi souffrir pour saisir cette illusion ? »

La particularité de cette révolution intérieure est qu'elle est incompréhensible. Ce que l'on cherche est ce que l'on EST depuis l'origine, sans le savoir, mais plus bizarrement encore, elle se livre dans un non-savoir, dans un vécu qui déconnecte toute tentative d'analyse et de compréhension intellectuelle. Aussi rapide et total qu'ôter des lunettes déformantes et voir enfin les choses comme elles sont. « On » ne comprend rien, réellement. Cela se saisit Soi-même dans une Union parfaite et absolue. Aucune trace d'illusion. Aucune trace d'ignorance non plus. Plus aucune ombre en Cela. Les tribulations humaines semblent des rêves d'enfants dans une cour d'école. Si ce temps arrêté nous délivre de l'âge, il nous livre l'alpha et l'omega de tout ce qui est et sera à jamais. Un éternel présent. Ou un présent atemporel délivré du vecteur passé-futur. Nous sommes enfin libres de ne rien faire. Il n'y a plus rien vers quoi tendre et un sentiment de vivre l'Essence Ultime du monde. Quelle paix ! Mais quel abandon pour les troublions de l'activisme impénitent !! Il faut souvent qu'ils tombent pour entrevoir cette voie du milieu, du non-savoir, du non-être, du non-devenir et du non-agir... Mais ils peuvent aussi spontanément vivre une telle présentation de la Conscience-Seule qui bouleverse leur façon d'être antérieure.

2. Existe-t-il une Voie pour « aller à Dieu » ?

Vous commencez à l'entrevoir, mais il n'y a aucune voie pour aller à Dieu, parce qu'il n'y a pas de voie, mais ça tombe bien, vous êtes déjà « arrivés », sauf qu'il n'y a pas réellement de « vous ».... C'est indispensable de bien intégrer cela. C'est ici précisément que la Non-Dualité se distingue pratiquement de toutes les autres approches dites progressives. Dans les voies progressives, le « je » n'est pas nié d'emblée, et donc ce je peux

cheminer, oui.... faire des techniques, des méditations, des rituels pourquoi pas, en vue d'un but : la libération, l'éveil, le Satori, la purification des nadis, la montée de la Kundalini, le dénouement du karma, le Nirvana, Sat-Chit-Ananda et autres Nirvikalpa Samadhis ou simplement une place au Paradis des justes. Quand on se déshabille le soir, il n'est pas question de « voie du déshabillage, n'est-ce pas ? Eh bien se déshabiller du « moi » ne demande pas plus de voie ou de moyen de transport, mais juste quitter ces fausses identifications.

Comme Arnaud Desjardins disait « vous êtes déjà nus sous vos vêtements », signifiant que la nudité est déjà acquise, en quelque sorte, totalement, mais qu'elle n'est pas manifestée. Idem pour notre nature parfaite. Elle est déjà là, sous des voiles apparents auxquels nous nous identifions en général, et ne pourra pas être plus parfaite, que les voiles soient ou non par-dessus. Il n'y a et ne pourrait pas y avoir de voie pour aller à ce que nous sommes déjà hors-du-temps.

Et pourtant, n'est-il pas question de tout côté d'une voie, d'un moyen d'une technique pour sortir de notre modeste condition ? En fait il est clair que les religions organisées ont perdu l'âme ; elles sont lettres mortes, cul de sac pour l'aspirant à l'Infini, quand elles ne nourrissent pas des nids de frelons intégristes. Les voies spirituelles foisonnantes des temps modernes s'alourdissent souvent de tradition, de techniques méditatives au lieu de promouvoir la «substantifique moelle», l'essence pure et simple ; certaines se révèlent être des sectes ; il est dur de trouver une Voie authentique dans ces spiritualités encombrées de savoir, où l'on peut se perdre avant de distinguer la moindre fronce de l'habit numineux du Créateur. Au milieu de cet écheveau, et en pleine époque de matérialisme commercial, une fleur endormie depuis des lustres a bourgeonné, toute nimbée de pureté : la non-dualité. C'est vraiment incroyable qu'aujourd'hui, cette voie, cette attitude intérieure pour mieux dire, trouve expression, alors qu'elle fut si longtemps gardée prudemment secrète. C'est donc une bénédiction sans égal d'en avoir connaissance aujourd'hui. Avouons quand même que la Non-Dualité est mise à toutes les sauces, surtout dans moult voies new age. Et du coup cette perle incomparable, ce diamant nécessite souvent un petit nettoyage avant d'être apprécié dans sa pureté.

Pourtant la Non-Dualité constitue l'essence de toutes les religions vivantes, surtout en Asie, de l'Advaita Vedanta, du Bouddhisme, du Ch'an, et enfin du Zen. Mais elle réside dans le temple sacré, au cœur de ses enseignements qui préfèrent la laisser goûter à quelques élus seulement. Ce n'est que tout récemment que le Dzogchen, joyau non-duel du Bouddhisme tibétain, voire antérieur au Bouddhisme, fut révélé entre autres par le médiatique Sogyal Rinpoche. Il pense que les temps sont mûrs, pour semer les graines dans cette fange féconde que nous voyons quotidiennement. Si elle en constitue

l'essence, la non-dualité, n'en garantit pas les doctrines qui peuvent très vite s'opposer en inconciliable, j'en veux pour preuve le Soi de l'Hindouisme, opposé à l'absence de Soi du Bouddhisme, alors qu'il est évident pour les praticiens de terrain que tous parlent de la même expérience de conscience fondamentale, qu'ils soient Bouddhistes, Taoïstes, Vedantistes, Yogis ou Soufis. C'est dire au passage combien les formes sont multiples dès que nous rentrons dans la manifestation, même pour évoquer notre Source à tous. Pour ce qui concerne cet exposé, nous éviterons de prêter le flanc à la faconde intellectuelle pour discerner l'indiscernable, et au contraire mettrons en avant l'unicité de toutes les voies.

Revenons sur ce qu'est la Non-Dualité : Ce n'est pas une Voie, car on ne chemine plus guère ; on constate simplement la non-séparation de la vie, du sujet de l'objet qui se révèlent en une actualisation unique « Voir », les catégories qui sous-tendent notre représentation dualiste du monde nous apparaissent comme pure convention de communication. Cette vision est fondée en conséquence sur le constat de notre inexistence séparée. Et comment entrevoir cette inexistence ? En observant la dualité justement. Cette position intérieure se conçoit comme le dépassement de toutes les paires de dualité, non par une volonté personnelle factice, mais par la compréhension. Cette soudaine relation entre toutes les paires de dualités nous happe en tant que personne. L'ego est fondé sur ces paires et leur mise en perspective réduit sa propre réalité « personnelle » à néant. Ce constat engendre un éveil abrupt, la découverte par l'individu de l'absence de « moi », de l'autre, et la fin de la souffrance morale d'être séparé du monde et des êtres vivants. Alors bien sûr, cela peut sembler bien incompréhensible. « J'existe bien, moi !! » « Comment pourrais-je bien découvrir que je n'existe pas ? » Comme dit la question métaphysique : « pourquoi y a-t-il quelque chose plutôt que rien ? » On voit bien qu'il y a quelque chose, de l'être, de la présence. C'est justement cela : observer qu'il y a de l'être, mais sans personne, et pas un ego siégeant tel le roi sur un trône séparé du reste. Observons instant après instant notre conscience. Souvent, nous n'avons aucun sentiment d'être « je ». C'est dans l'après coup que nous nous réapproprions les actes et les pensées, les décisions pour les faire « nôtres ». Je me mets en colère, je deviens tout rouge et je débite des injures par wagonnets... pour finir penauds et nous excuser en disant que « cela nous a dépassé »... En fait, la colère nous a balayé comme un fétu de paille, normal puisque nous n'existons tout simplement pas... Nous nous pensons de temps en temps, et nous rattachons les pensées à propos d'un soi-disant « je », espacées dans le temps, nourri d'un historique en un semblant de continuité. Voilà tout. Et puis nous généralisons notre existence comme certaine et continue. Comme nous généralisons bien d'autres opinions qui ne s'adressent qu'à des situations ponctuelles. « La colère s'est emparée de ce corps-ci et des paroles injurieuses ont été proférées en réponse à une situation particulière ». Voilà les faits au fond. Pas d'ego là-

dedans. D'ailleurs nous en avons presque l'intuition quand nous nous affirmons dépassés par les événements émotionnels. Mais il nous faut bien justifier la continuité du moi et endosser la responsabilité vis-à-vis des autres d'une colère qui nous est étrangère. Alors on entérine : je me suis mis en colère, je ne sais pas pourquoi et je te prie de m'excuser, je ne recommencerai plus !! ». . . . enfin, chacun sourira à lisant ces lignes, n'est-ce pas... 😊 Notez au passage que notre ego n'existe le plus souvent qu'en interaction avec d'autres êtres humains. Nous nous renforçons mutuellement le rêve d'être des moi-je, nous nous opposons, nous nous réunissons, nous négocions les uns avec les autres, renforçant à chaque transaction le sentiment d'être moi-je, bien séparé de l'autre puisque souvent en lutte dominant dominé, tel que la nature nous a programmé pour la pérennité de l'espèce.

C'est bien là, dans cette observation du quotidien que nous pouvons nous démontrer l'inexistence d'une personnalité continue et stable. Ce n'est pas devenir schizophrène de renoncer à être quelqu'un, c'est juste observer ce qui est.

La non-dualité n'est pas inconnue des mystiques occidentaux ; certains, comme Jean de La Croix, en ont parlé à mots couverts, « certes il faut vider l'esprit des choses mondaines, mais aussi des choses spirituelles... ». D'autres sages, Maître Eckhart pour ne pas le nommer, l'ont évoquée en termes impersonnels, propres à ne pas égratigner le dogme : la « Déité ». Et il a bien fait, car il a failli finir à la Question du grand inquisiteur. C'est dire au passage comment le christianisme a pu perdre l'essence de la religion dans des dogmes abscons pour en arriver à occire des saints, des sages chrétiens qui vivaient ladite Déité, impersonnelle. Bref, toutes les religions et toutes les voies spirituelles tendent vers la non-dualité, laquelle se goûte l'esprit innocent et inculte, pourrait-on dire, dépoussiéré des couches mortes de manuscrits savants concrétées par l'intellect accapareur de l'homme. Un paysan du Danube sans intellect mais avec du cœur peut très bien réaliser la non-dualité au milieu de ses champs et ses animaux.

Chercher Dieu hors de soi, en observant l'univers, la vie, évoque une main divine créatrice, au bout du compte insaisissable. On observe facilement l'unité de la manifestation et du vivant, nous inclus, si notre acuité intellectuelle nous amène à constater que rien ne nous sépare de l'environnement. Et scruter l'intérieur offre un début de réponse : présence en Soi, évidence de l'être. Il faudra finalement abandonner à la fois la notion d'extériorité et d'intériorité, car nous n'avons absolument aucun effort à faire pour être totalement nous-même et finalement l'introspection comme la concentration sur un objet extérieur ne sont qu'exercices du mental.. Être soi,

dans son état naturel ne requiert aucun, aucun effort, nul mouvement interne de l'esprit. Rappelez-vous de cela.

Au départ, nous vivons l'unité fusionnelle avec notre mère, in utero, bien sûr, puis une fois nés et pendant quelques mois, nous demeurons dans cette conscience fusionnelle, jusqu'à la fameuse angoisse de séparation qui classiquement apparaît vers le 8ème mois de vie. Alors, nous prenons conscience que notre corps physique est séparé de celui de notre mère et des objets qui nous entourent. Et comme nous nous identifions petit à petit à ce corps séparé, nous nous concevons nous-mêmes comme des êtres psychologiquement autonomes, absolument coupés les uns des autres. Puis ce mouvement se perpétue ; nous sommes rivés aux sens extérieurs, noyés dans les phénomènes, et oublieux de l'Essence que nous goûtions dans la bienheureuse inconscience primale. Une mutation totale de notre façon d'envisager le monde et nous-mêmes peut nous réintégrer à notre source. Voyons comment. L'être est à la source des PHÉNOMÈNES, le monde des formes le fuit dans son mouvement universel d'expansion. Aussi, retourner à l'origine suppose que nous abandonnions la poursuite effrénée où la vie nous entraîne. Au lieu de considérer l'objet de la conscience, tournez-vous vers le sujet, l'observateur. Non pas qu'il ait plus de réalité que l'objet observé, mais il cache la réalité non dualiste, laquelle découle de la disparition de l'idée « il y a bien un observateur ». Plus précisément: cet observateur est-il personnel, coloré d'envies et de peurs ? Vous êtes encore un ego, simple objet de l'esprit ; se révèle-t-il impersonnel, c'est-à-dire délivré des opinions individuelles ? Il est le Soi, lequel se conçoit comme le principe universel fondateur de l'univers, être, conscience impersonnelle (sans observateur personnel), source de l'énergie universelle et aussi, pour chacun de nous, notre nature profonde. A nous le dépouillement progressif de la personne jusqu'à l'impersonnalité, et l'éveil abrupt au dernier sous-vêtement! Et au fond, il n'y a pas plus d'intérieur que l'extérieur, n'est-ce pas.... Ces notions de personnel et d'impersonnel, de sujet et d'objet constituent le nœud majeur de la dualité. Soyons paresseux, ne faisons même pas l'effort de nous concevoir séparé de ce qui est! Et ce n'est pas une boutade, c'est très pratique à expérimenter.

Le Soi ne s'oppose pas au « non-Soi », comme on le définit en psychologie. Il ne se distingue pas davantage de l'univers qu'il transcenderait d'une altitude métaphysique, tel un sujet absolu. Incluant tout sans limitation, le principe résume le lieu (ou non-lieu?) où se développe l'espace-temps, la « non-texture » qui donne le champ à l'énergie et la conscience. Le Soi est Tout! Non-être sur lequel fleurit l'être, la conscience et l'univers, le Principe prête vie à l'expérience humaine. Lao-Tseu disait: Le principe que l'on peut nommer n'est pas le principe originel. Ne nous attachons donc pas au terme « Soi », indifféremment remplacé par les termes impersonnels « Principe,

Dieu, Tao, Shunyata, Sat-Chit-Ananda, Bouddha, Être, Non-Etre, Ainsité, Absolu, Infini, Purusha/Prakriti, Shiva/shakti, Brahman, voire Vide quantique... », bien que des puristes savent faire des distinctions dans cette unité-là! Mais notre expérience vécue de la déité est impersonnelle. Il n'est donc pas question de relation personnelle entre Dieu le Père et nous, pauvres pêcheurs! L'impersonnel donne sans doute le vertige ; en revanche, il nous garantit la liberté! Il n'attend pas d'obéissance. Ses lois sont universelles et personne ne les gouverne! Cela dit, méfions-nous de notre capacité subtile de nous départir des aspects colorés et évident de l'ego pour nous réfugier dans une subtile couche séparée que nous appelons généreusement « Soi », un Sat-chit-Ananda, qui ne serait alors que pure sécrétion de notre conception mentale! C'est pourquoi le Bouddha préférerait affirmer qu'il n'y a pas de Soi. Dans le rien il est plus difficile de continuer à se croire exister séparément. La philosophie apophatique, neti neti, pas ceci pas cela, voie négative, a l'avantage de nous libérer même de l'effort d'être soi. Gardons-nous bien d'être Soi, dans cette optique.

2 bis . Que signifie donc « Réaliser le Soi » s'il n'y a pas de Soi?

C'est constater l'absence de « moi ». Prendre conscience de notre réalité essentielle, de notre nature la plus immédiate, sans intermédiaire, ni transcendance. La conscience, suspendue de l'activité mentale, vide d'images, images de soi en particulier, et de pensées, goûte sa nature propre, laquelle n'affirme rien. Elle est et elle n'est pas, innommable, inconcevable, sans qualité. Il ne s'agit pas non plus d'élargir notre perception à l'univers entier, d'être omniprésents et informés de tout événement à l'horizon de la galaxie, mais juste de voir les choses comme elles sont, depuis ce corps limité : les images de moi comme des compilations facultatives, les images des autres comme des souvenirs ou des projections incertaines. Finalement laisser toutes ces images, adhérer au monde dans une bienheureuse unité. Réaliser le Soi (ou l'absence absolue, ce qui revient au même) épanouit le cœur et le rend innocent, vulnérable, ouvert, spontané, aimant, intelligent, pur, transparent, lumineux, numineux (cf noumène/phénomènes), léger, large, généreux et enfin, compatissant. La réalisation de Soi est accessible à chacun, en dévoilant la simplicité foncière, l'éternelle Unité des choses et des êtres ; elle est non seulement accessible, mais déjà installée ici et maintenant. Vous êtes Cela. Tat tvam asi, comme on dit à Bénarès.

Vous découvrez comment on peut rêver ce monde de contraste et de multitude, rêver posséder un corps humain, une existence séparée, alors que l'on n'est jamais né, puisque infini à jamais. **La négation du pseudo-sujet, le moi, donne lieu à cette unification.** Et même « unité » est un terme qui

suggère l'unification de deux ou plusieurs éléments ; ce n'est pas cela. C'est pourquoi le terme non-dualité pointe mieux cet innommable. Seul le silence échappe à la dualité, alors essayons quand même d'affirmer la non-dualité par des mots plus ou moins bien ciselés, tout en restant conscient de leur imperfection.

Être simplement indéterminé, sans aucun attribut, ni être, ni non-être, (constater l'inexistence du moi...) nous fonde en tant que notre source, et au-delà, inclut tout ce qui est ; installe l'être loin de toute idée de séparation, de limite, de naissance et de mort, d'univers; c'est en quelque sorte l'essence primordiale avant le jaillissement universel. Cette source est toujours là, intouchée, inconnaissable, inaccessible sauf à vous-mêmes. Vous êtes cela. (Ou « cela est », puisque « vous » n'êtes pas.) Aucune technique; aucun maître ne pourront vous installer dans votre propre nature.

(Vous) y êtes déjà! (VOUS) ÊTES CE RÉEL, (VOUS) ÊTES DÉJÀ CELA, mais inconsciemment ! Pour vous intégrer dans le Soi, vous n'allez pas rendre conscient ce qui est au-delà de la conscience ou de l'inconscience ; vous ne pouvez que vous laisser fondre dans l'inconnu, l'indéfini, l'illimité, sans carte et sans guide ; vous ne pourrez que disparaître quand l'éveil rentrera chez vous sans sonner ! En un éclair d'abandon, vous comprenez être déjà cela depuis l'origine, embrassant le tout; le moi semblait exister, c'était un mirage! Vous êtes indissolublement cela quoi que vous fassiez, dormir, manger, faire la guerre ou bien l'amour... Vous êtes toujours cela. Vous ne pourrez jamais rien faire pour être davantage cela, ou pour l'être moins ; comment dire? C'est plus proche de votre cœur que votre péricarde ...

Rien ne vous sépare jamais de votre nature profonde, essentielle, rien, rien, rien. Ici le langage achoppe : rien ne vous sépare jamais de votre nature essentielle, oui, cependant seule la disparition du « vous » offrira le trône à la Présence, la (votre) nature essentielle n'est pas «ce vous» auquel vous êtes identifiés, ce vous que le cerveau interprète comme « existant »... Serions-nous plus clair d'évoquer « cela » sans rien ajouter d'autre? Ne soyez pas déstabilisés, nous ne nions aucunement la réalité du corps physique individuel, mais la notion du « je ». C'est ce que l'on appelle identification à ce corps, la croyance au « moi ». En dehors de cette référence au corps physique, existe-t-il un donjon apte à protéger le « je »? Pourquoi dit-on encore que les choses et les êtres n'existent pas « en eux-mêmes »? Ils existent seulement dans la conscience de l'observateur. Sans cette conscience distinguant des différences, on ne voit qu'être, être et toujours être, illimité. Cette prise de conscience nécessite un renoncement à nos chaînes adorées. Nous voulons bien attraper la lune, mais tout en gardant les pieds dans les pantoufles ! Il faudra laisser nos habitudes conventionnelles de pensées, d'actions, de sentiments, bref ; de vie, car elles structurent la conception que nous avons de nous-mêmes et du monde,

laquelle finit par nous éloigner de la rive de l'Unité, de la Réalisation du Soi et de l'illumination, et pour mieux dire de la Non-Dualité, hors d'atteinte de notre pensée, de notre intellect, de notre savoir, de notre conscience relative. Le Soi se déploie loin au-dessus des idées étriquées. Ne vous faites pas d'image de ce Soi. Vous vous cacheriez à vous-même.

*

La Voie est simple, très simple puisqu'elle nous parle de l'INDIFFÉRENCIÉ. Qu'y a-t-il de plus simple que l'Indifférencié? Nous ne comprenons pas ce qu'est l'Indifférencié: c'est normal, il n'y a rien à comprendre! Nous pouvons comprendre seulement les choses différenciées, et les rapports entre les choses, les êtres et les rapports entre les êtres. L'INDIFFÉRENCIÉ EST INCONNAISSABLE. Mais si nous ne pouvons pas le connaître, nous pouvons l'être. (NOUS) SOMMES CET INCONNAISSABLE, CE NON-DIFFÉRENCIÉ, CETTE UNITÉ. (Tout en rappelant qu'il n'y a jamais eu de « nous, ni d'unité, parce que jamais deux éléments séparés »...) L'indifférencié gisant dans notre inconscient, ne cherchons donc pas une manifestation consciente pour constater que le Soi est là ; il est bien là, mais en-deçà de notre conscient. La distinction conscient/ inconscient n'a plus cours ici. L'indifférencié semble inconscient, alors qu'en fait, il est conscience de l'indifférencié... Il est conscience sans objet. Autant dire non-conscience... Êtes-vous encore là ? Si vraiment vibre en nous la flamme transparente, l'ardeur de la découverte fondamentale, si cette recherche est vitale pour nous, bénis sommes-nous ! Il ne faut rien d'autre pour « ne plus jamais partir hors de Soi... » *

3. L'INCONNAISSANCE DE L'ABSOLU.

La réalisation de l'Absolu ne passe pas par le langage et la pensée ou une connaissance. C'est pourquoi on peut parler d'inconnaissance. Sa nature est insaisissable, inconnaissable, inconcevable. Au lieu de saisir, nous devons nous ouvrir, comprendre nos limites et notre incapacité intellectuelle devant l'Absolu pour lâcher prise, enfin, car nous ne pourrions lâcher prise que si nous sommes convaincus de cette incapacité, et donc être humble. Rien ne peut être séparé de l'Absolu, aussi n'avons-nous rien à faire pour le saisir mais juste à comprendre que (nous) sommes déjà totalement absolus, inconsciemment.

Réfléchissez sur cette présence dans votre inconscience... ou sur votre absence dans votre conscience... Cette recherche est donc doublement inédite : elle n'est pas du domaine de la pensée et du langage; elle est insaisissable, mais heureusement elle est déjà dans le creux de notre main ! Pas la peine de faire le tour de la planète pour découvrir la vérité. Comme dit

Papaji, un disciple de Ramana Maharshi, « just be quiet ». Restez tranquille, là où vous êtes. Tout est là, déjà, parfaitement accompli.

Si ce n'est pas une question de langage et de pensée, qu'est-ce donc ? Une question d'observation, de vigilance, d'état de conscience, d'état d'inconscience, d'intelligence du cœur : L'écoute, l'ouverture inconditionnelle, libre et bienveillante, le « oui à ce qui est », le centrage intérieur, la fluidité émotionnelle, affective, basée sur l'accueil de ce-qui-est, tout cela tisse la toile de notre Présence. Une écoute neuve, innocente, ne fait pas référence au passé et à la connaissance acquise pour établir des comparaisons, et ne se projette pas non plus dans le futur par des projets, intentions, anticipations.

Au total, la disparition pure et simple de toute référence à « moi-je ». Alors seulement, nous pourrions surprendre les vieux mécanismes du mental prompts à nous ramener dans le connu et la sécurité, les ailes coupées. Quand nous serons « comme l'être infini », sans motivation, sans désir et sans peur, comme inconscient, alors, il effleurera notre tête de ses élytres aux couleurs d'absence.

4. LE GRAND DOUTE.

Notre nature foncière est déjà complètement présente ici et maintenant, puisque c'est grâce à elle que vous lisez ces lignes !! Comprenez -vous? Nous la croyions gisant au fond de notre inconscience, recouverte par l'activité de notre conscience relative, fonctionnelle, c'est-à-dire de nos conceptions du monde extérieur et intérieur, orientées plutôt vers les oppositions, les choix et les refus, les désirs et les peurs, et elle était en fait totalement exposée, évidente dès lors que notre regard se tournait vers « ce qui voit ». Mais nous sommes si noyés bien souvent dans des opinions non vérifiées par nous-mêmes, l'expérience des autres , le vécu culturel de la société que nous vivons sur un ramassis d'idées, d'opinions de seconde main.

Découvrir cette réalité de nous-mêmes inchangeante , libre, insaisissable, impose de questionner tout ce que nous avons tenu pour réel jusqu'à maintenant. Il ne faudra pas ménager notre effort pour nous dégager des on-dit, des lieux communs, du consensus tacite qui pave notre chemin. Rien ne devra être accepté par nous sans vérification par expérience directe, en particulier l'existence de l'ego, consensus chimérique...

Même l'essentiel est encombré d'opinions personnelles surimposées à la tradition déjà lourde. Là encore, mettre en doute absolument nous ouvrira la porte du Réel. C'est à ce prix que nous nous libérerons, car se libérer est avant tout se débarrasser des acquis du passé culturel, philosophique,

spirituel que nos sociétés maintiennent, assez mal d'ailleurs, faute de nous donner à découvrir la Réalité directement. Au fond, sur quoi repose cette mainmise de la dualité ? Posez-vous la question et marquez un temps d'arrêt. Ne vous jetez pas sur la réponse qui suit... Elle n'éclora dans votre cœur que si vous vous interrogez réellement, profondément.

Le nom et la forme, la limitation des choses et des êtres résulte d'un seul acte de l'esprit : celui de projeter sa propre subjectivité sur l'environnement, donnant de la sorte à ces soi-disant objets et êtres une densité qu'ils n'ont aucunement. La présence des êtres individuels existe uniquement dans le cerveau des témoins, au point que chacun, devant la glace, finit par se prendre pour un être séparé, doué d'existence, par interprétation du regard des autres... Un jeu de miroir. Observez cela. N'est-ce pas vrai ?

Chacun n'aspire-t-il pas à exister dans le regard d'autrui ? Comme s'il savait déjà sa nature de néant. Je vous en prie, ceci est de la plus extrême importance. Voyez cela. A l'instant, les choses et les êtres retrouvent leur nature foncière : L'être sans trait. Aucune chose n'est, en elle-même, séparée. La séparation naît dans l'esprit qui contemple. Si ce dernier découvre la fausseté de cette projection universelle, alors... Envisagez cela! profondément, totalement, et le monde se vide de la dualité...

Douter, ce sera observer le monde et distinguer ce voile subtil dont nous l'enveloppons. Voile du sens de l'univers, du sens des événements (« il n'y a pas de hasard ! »); interprétation des choses du vécu, projection dans ce paysage pour séparer, puis accaparer ou repousser, qualifier ou nier. Percevoir notre monde et pas le monde. Voir nos contemporains à travers le prisme des préjugés, et non pas les considérer comme ils sont réellement, sans mes concepts personnels, ma vision des choses. Ce sera découvrir une montagne presque gigantesque de préjugés hâtivement enregistrés, prompts à nous induire sur la pente glissante de la bêtise. Notre conception du monde conditionne notre perception, à concepts dualistes, vision dualiste. Toute cette activité de la conscience dualiste ensemence l'inconscient et maintient le trésor caché...

Douter, en accordant plus de valeur au soi-disant inconscient plutôt qu'à la conscience de veille, tant cette dernière est souillée de la dualité. Notre inconscient est également sali de dualité, mais par sa nature peu différenciée, il rapproche davantage du Soi. Le jeu se gagne dans l'inconscient, si l'on se rend compte alors du vide réel des choses et des êtres, puisque sans l'inconscient des spectateurs et sa capacité à discriminer, point d'existence séparée. Rien que l'être sans limite.

Douter, même d'exister, nous ouvrira à cette profondeur insondable dont on ne sait si c'est l'Être ou le Néant... Si nous sommes convaincus que le monde

est, alors nous nous privons de l'accès au Néant. Poser l'être du monde comme objet nous pose en tant que sujet. En revanche, ni être ni néant, ni objet ni sujet, et voici ouverte la bulle universelle, fleur de vacuité... Qualifier emprisonne l'objet. Si en revanche nous évitons la qualification, le monde prend un caractère de livre ouvert sans rien écrit dessus, d'une ouverture inconditionnelle à ce-qui-est, à « je ne sais pas... ». Cette ouverture est amour.

5. A-T-ON BESOIN D'UN MAITRE POUR REALISER L'ABSOLU ?

Donner le pouvoir à autrui de nous révéler l'Absolu est comme chercher dans la rue celui qui a les clefs de chez nous... Toutes les voies spirituelles efficaces aboutissent à un point singulier. Seul on rentre dans le cœur du temple. Au seuil de l'Absolu, plus de Dieu, plus de guru, plus de disciple. Un seul rond ondoie sur le lac immobile, et s'efface pour que Cela soit. Le rôle du guide se résume ainsi à nous dire : « Tu n'existes pas... comment veux-tu arriver à te libérer de toi-même ? Non seulement il n'y a pas de chemin, mais il n'y a pas non plus de voyageur ! » Alors le chercheur rentre dans une grande perplexité, passage incontournable de notre quête. Il doit rester serein dans cette perplexité. Certains maîtres Soufis intensifient encore cette perplexité chez le disciple, dans le dessein de lui enlever toute référence à quoi que ce soit.

La souffrance survient pour nous réveiller, faisant germer la volonté de se libérer. Elle pousse à l'éveil. Alors on fait des efforts, avec ou sans techniques, avec des résultats encourageants. Cependant tôt ou tard on tourne en rond. Il n'y a pas de changement radical. La quête d'un résultat, fût-ce l'illumination, nous prive de l'éveil. Quand nous aurons intégré la vanité de toute recherche personnelle, un pas décisif sera franchi. Et toujours cette soif inextinguible d'absolu... Attendez, cher disciple, je vais vous initier à une nouvelle technique de méditation, pour franchir le Nirvikalpa Samadhi ... Moyennant 10000 dollars !..

Comment gérer cette soif avec l'absence de but ? Petit à petit, notre passion centrifuge se transforme en vigilance, observation pure, compréhension et enfin, dépassement de ce paradoxe apparent. Comprenez bien. Vous n'êtes jamais nés, vous n'avez pas de corps, ni de mental, ni de cœur. Vous avez simplement accepté le consensus ignorant... Le regard des autres vous a fourvoyé, vous a fait croire à une existence individuelle. Tout effort vers l'avoir, mais aussi vers l'être, éloigne le pèlerin. Quand on se conforme à l'être, d'où viendrait l'impulsion d'agir, de vouloir, d'obtenir, de convoiter ? D'où viendraient la comparaison, l'opposition, la lutte ? Comprenez et ne luttiez plus, mieux, lâchez prise ! Quant à rester là, éveillé, et sans intention ? Si nous n'étions pas totalement enracinés dans l'Absence, cela ne se pourrait pas... Ne vous perdez plus. Vous êtes déjà libres. Cessez de croire qu'il y a

un sauveur... Mais alors ? Maître ou pas maître ? La vie est notre maître, il convient de ne plus se poser la question, et simplement rester soi-même libre du désir d'éveil et de la peur de mourir ignorant. Alors, tout peut faire signe et pointer vers la liberté ...

6. LIBRE DU GOUROU.

Elle s'approcha et dit : « Le petit groupe spirituel que je fréquente depuis des années vient d'éclater. » Elle en ressentait comme une libération. Le gourou s'était montré sous un jour inattendu pour un être dit équilibré. Les rancœurs accumulées avaient fini par briser « l'œuvre de lumière » que ce gourou prétendait instaurer. Suivre quelqu'un pour se trouver soi-même est comme descendre dans un gouffre pour trouver le soleil. Si le maître est un tant soit peu honnête, il vous renvoie à vous-mêmes. Rares sont les gens qui ont cette flamme discrète de l'humilité. Au contraire, la soif de pouvoir des uns conjugue au besoin d'obéir des autres amène souvent des groupes spirituels à voir le jour – la nuit devrait-on dire- Cette association est funeste pour la découverte du Réel. Celui-ci n'est la propriété de personne, aussi quiconque prétend le détenir ne le détient pas, par définition.

Le Réel nous saisit parfois, jamais il n'est saisi ! Soyons clairs avec nous-mêmes. Que cherchons-nous au fond ? Est-ce la reconnaissance de notre personne par autrui ? La relation dominant-dominé donne de la sécurité, mais pas la liberté. Il ne faut craindre ni la solitude, ni l'adversité pour voir la vérité de ce-qui-est. Même dans des centres spirituels réputés la dictature du guru peut se faire sentir, parfois même jusqu'aux abus punissables. Restons libre du guru!

7. L'ESSENCE « EST DÉJÀ LÀ » !

Seulement, je masque dans mon esprit cette réalité impersonnelle, par des pensées et des vagues diverses, centrées autour du moi, lequel, fuyant son néant, nourrit l'intention, la recherche éternelle qui signe notre fuite du Paradis. Que de clarté ! Que de bonheur dans la compréhension de cette affirmation ! Il n'y a aucun effort à faire. Mon but est déjà totalement là ! Je ne pourrai jamais ressentir davantage cette Source Originelle. ELLE EST LÂ COMPLETEMENT ! Plus proche de moi-même que mon propre souffle. Plus proche que mes yeux. Plus proche que mes pensées. ELLE EST ..

Mais précisons : De l'Essence Absolue, on ne peut dire qu'elle « est », puisque incomparable, « déjà », rapport au temps, impossible aussi, et « là », rapport à l'espace : néant. C'est pourquoi souvent on l'a évoquée en disant « non-être »... et comme on constate qu'il y a bien quelque chose

sous nos yeux, on énonce « à la fois être et non-être »... autant n'en rien dire, non?...

L'essence est immobile, étrangère à toute intention. Notre moi est une mosaïque de souvenirs, un réservoir des refus et des désirs accumulés par l'histoire personnelle. Il vit du temps, du devenir, de la projection vers la victoire, dans la crainte de la défaite... Il se nourrit de la distinction, s'appuie sur le mythe d'exister en soi. Lorsque le moi s'empare de la spiritualité, il pense pouvoir l'atteindre comme un but temporel. Mais tous ses efforts ne feront même pas de ride sur le lac essentiel. L'ego, ce puzzle morcelé, n'est pas une personne, mais la sédimentation des images du corps à travers le temps. Mettez-vous en quête de lui, d'une entité fixe ; vous ne la trouverez pas. L'ego n'a jamais été présent, ce n'est qu'une interprétation erronée de PHÉNOMÈNES impersonnels...

8. De l'esprit indifférencié.

Quand l'esprit n'est pas soumis aux différenciations, il s'éveille naturellement à l'unité des choses. Shin-jin-mei. Pour être non-deux, il faut comprendre que la moindre distinction nous fait perdre l'Eden. Nous croquons le fruit de la connaissance discriminante, laquelle amène avec elle, infailliblement, la conscience » du Bien et du Mal », d'un choix possible et donc d'une erreur possible ; de l'angoisse de se tromper... Ainsi naît la souffrance de la dualité. Retournons donc à la Conscience Indifférenciée qui s'offre à nous. La dualité requiert un effort ; se tenir dans le berceau originel de l'indifférencié est beaucoup plus facile, ergonomique, sans aucun effort. La détente complète de l'esprit et du corps nous fait sentir spontanément cet état. Mais sans comparaison à établir, nous avons l'impression d'être inconscient. Nous estimons que pour exister il faut penser. Cogito ergo sum. En fait c'est « cogito ergo sum » c'est-à-dire « je pense, je suis « moi »! », ce moi qui nous éloigne par ses choix continuels de l'état-sans-choix puisque sans différences . Nous sommes inconsciemment « un ». Comment l'Un pourrait-il être conscient ? La conscience suppose une dualité... Regardez bien, ne cherchez-vous pas un absolu de conscience ? Voyant cela constatez avec moi que nous sommes effectivement uni dans l'inconscience. Mais au contraire, nous donnons prééminence à la conscience, laquelle, structurée par la dualité matérielle de l'ombre et la lumière, nous chasse hors de notre bienheureuse nature essentielle, indifférenciée et inconsciente...

Mais, me direz-vous, si je ne différencie plus rien, ne vais-je pas manger des détritiques, la peau de la banane et pas sa chair, me barbouiller de saletés? Certains sanyasins hindous sont connus pour vivre sur des tas de détritiques pour montrer cette non-différence. Notre état naturel prend soin de tous les aspects de la vie et de la santé. Il s'agit de retrouver, au-delà des

connaissances culturelles à ce sujet, l'intuition qui nous guide dans nos choix...

9. UNE VISION CHAMPETRE.

Je travaillais, par une belle journée de plein air, à construire des cabanes, et la vision indifférenciée pointa. J'avais profité d'une activité mécanique, laissant libre l'esprit, pour glisser vers la conscience de l'Un. Si l'on regarde un château de sable, en conscience relative, on voit une bastille avec des tours, des fossés et un pont-levis, là où l'œil nirvanique ne voit que du sable. Une vision chasse l'autre. Nirvana et Samsara sont deux façons de percevoir l'univers. Nirvana est la vision de l'Indifférencié, du foncier. Pas de spectateur différent du spectacle. Juste : CELA. VISION. La distinction existe à titre d'orientation temporospatiale, mais les objets ne sont pas distincts aux yeux d'un sujet particulier. Pas de sujet, pas d'objet. Au sens strict, Nirvana désigne l'extinction de toute séparation. Samsara est la vision des choses comme étant objectives, différentes, avec des aspects agréables ou abjects, attirants ou repoussants, ou bien au-delà de la sphère émotionnelle, des choses simplement différenciées, distinctes les unes des autres ; maniables comme concepts, ces objets de l'esprit.

La pensée naît de la conscience discriminante, dont le rôle dans la vie courante est utile ; en revanche, elle ne doit en aucun cas répondre à la question : « Qui suis-je ? » N'avons-nous pas tendance à espérer une réponse pensable, dicible ? Notre nature est impensable, au-delà de toute détermination. Quittons sans crainte la rive du limité. A regarder un paysage, nous pouvons parcourir les différentes étapes de la conscience vers le dénuement, vers son immolation sur l'autel du sans borne. Une première étape: renoncer à cette image chérie de nous-mêmes, elle nous sépare de notre visage originel. Le moi doit mourir pour que le sans limite soit. Plus précisément, la vision, l'interprétation d'un moi-je séparé par l'identification à ce corps séparé des autres peut prendre fin. Derrière le masque, le vide! En général, si la perception est orientée, l'ego est en activité. « En vérité, parce que nous voulons saisir et rejeter, nous ne sommes pas libres » (SHIN-JIN-MEI).

Regardez les problèmes que vous avez : Où y a-t-il saisie et rejet ? Tous les problèmes naissent avec notre infatigable volonté personnelle de désirer les choses autrement qu'elles sont. Ceci ne signifie pas stagnation et abandon du progrès, contrairement à l'exemple que nous donne l'Orient qui a négligé longtemps le progrès matériel, illusoire à ses yeux, aujourd'hui beaucoup moins. Au contraire, voir les choses comme elles sont permet de bâtir plus sûrement des ponts et des routes, des maisons solides, bref, des projets qui aboutissent. On cerne mieux les difficultés à venir et par là leur solution. Tout peut être changé, mais pas après pas. Vouloir les choses à travers le filtre

du désir et de la peur provoque trop souvent une vision voilée de leur véritable nature, des conclusions hâtives, des actions inadaptées qui échouent.

La vision non-dualiste, au-delà de l'unité, est comme un champ ouvert. Cristallin. Vierge. L'homme ne peut y entrer. Tel un pantin de sel qui se baigne dans l'océan, il fond. Nous n'avons à comprendre qu'une seule chose: jamais le SOI ne sera pris dans les rets de l'intellect. Nous sommes Cela qui est l'insaisissable, sans limites. Où diantre accrocher les mains pour le saisir ? Qui suis-je ? Cette question n'aura pas de réponse. Le questionneur disparaîtra au seuil de la réponse. La réponse, c'est la disparition du questionneur ; la dualité se résout. La liberté est de se situer au-delà du sujet, de la conscience fonctionnelle ; il faut transcender le sujet et l'objet à la fois. L'Absolu n'est pas seulement sujet universel mais à la fois sujet et univers. Dépasser le sujet implique aussi d'abandonner l'objet. Les deux sont corrélatifs. Garder le sujet sans objet maintient un vide devant le sujet : Rejetons les deux. Nous comprendrons l'Etre et le Néant, en les transcendant tous les deux, sans avoir pour cela à nous replier à l'intérieur de l'esprit. Il ne sera pas nécessaire de méditer assis, les jambes croisées, pour découvrir le Néant, l'Absence Absolue. Cela se réalise les yeux grands ouverts sur le monde des contrastes et l'esprit unifié.

10. DU PARTICULIER Â L'INFINI.

Le passé n'est pas un fardeau pour l'esprit qui entend s'affranchir de la dualité, c'est l'interprétation abusive de la présence d'un moi présent qui donne au passé une teinte personnelle. Mais si nous voyons ici et maintenant que tout est impersonnel, sans ego, le passé devient purement historique, désaimanté de la présence d'un moi-je.

Donc se libérer du passé n'implique aucunement de se libérer de l'inconscient, puisque ce dernier est la porte de l'indifférencié, de l'illimité. Les souvenirs personnels se rapportent en fait au corps, impersonnellement. L'histoire d'un corps individuel vidé de son locataire fantôme. La mémoire n'est pas effacée, au contraire, puisque le refoulement protecteur de la personne n'a plus lieu d'être. Cette perception dégagée du passé, neuve et innocente est amour. Une telle ouverture inconditionnelle du cœur permet seule une réelle communion entre les êtres.

11 PERCEPTION de la REALITE.

Je voudrais revenir à un niveau de perception plus brut : la réalité cristalline absolue en-deçà ou au-delà des mots, de la pensée ; cet amour condensé et sans frontière, sans personne qui aime et personne à aimer. Cette

expérience est très fragile, fugace et dès que l'on en parle trop, elle s'éclipse discrètement. Aussi belle que diaphane. Ténue comme l'espace lui-même. Elle emplit le cœur, le corps et la conscience. Mais elle s'y fait toute petite, bien qu'on la sente partout, elle reste là, ne dit rien ; on est fondu d'amour; on reste coi, lourd à côté de cet éther vibrant. Puis on ne pense plus ; on préfère boire à plein' esprit cette béatitude. On est statue. On est Bouddha. La quiétude est matérialisée, si dense qu'on la touche. L'extase mystique est une fleur sur le chemin. Si elle nous donne son parfum, sachons ne pas la cueillir, pour qu'elle vive encore...

12 LES CAUSES DE NOTRE SOUFFRANCE.

La souffrance ? Mais de qui ? Effectivement la souffrance est toujours la souffrance de quelqu'un. Si ce quelqu'un pouvait disparaître, resterait-il une souffrance ? Après, il peut apparaître une douleur dans ce corps-ci, impersonnellement, à prendre en compte pour en déterminer la cause et la traiter si tel doit être le cas. La douleur ne devient souffrance qu'avec le surgissement du moi, « je ne devrais pas souffrir autant ! ! » ainsi le traitement de la souffrance, est plutôt la disparition de l'idée de l'ego individuel, ce principe qui nous fait dire « c'est mon malheur à moi ! ! c'est insupportable ! »

Que voyons-nous ? Les causes de souffrance et de plaisir sont relatives à chacun, et à l'instant. Ce que nous croyons un malheur se révèle un grand bonheur quelques temps plus tard... Rien n'est jamais heureux ou dramatique absolument. Alors ? La souffrance est donc relative. Relative à chacun, relative au temps et aux circonstances. Nous souffrons aussi parce que nous attendons un résultat qui ne vient jamais... Personne ne nous oblige à attendre un résultat ; alors, si nous prenions conscience que cette attente engendre la souffrance, nous arrêterions, non ? Et bien non, souvent nous renforçons notre attente en lui trouvant des circonstances nouvelles.

La leçon n'est pas facile. Ainsi notre souffrance ne vient jamais du monde, mais de nous-mêmes. Nous souffrons de ce que nous croyons indispensable de surajouter et non pas de ce qui est. Epictète disait à peu près ceci : nous ne souffrons pas des choses, des événements, mais des opinions que nous avons sur ces choses, ces événements ! ». Ça ne devrait pas être ! Tel est l'ego. D'où le bienheureux « oui à ce-qui-est ! ». C'est une découverte immense et prometteuse de libération. Parce qu'alors, la façon dont nous envisageons la vie peut être changer, alors que les événements présents, non. (Les événements futurs, oui) Habituellement petits bonheurs et broutilles bornent notre vie ; et c'est là, dans ces faits quotidiens, que nous devons dépasser la condition humaine. Voir la réalité nue. Détecter notre réaction à cette réalité, notre acquiescement ou notre refus. Alors, petit à

petit, d'observation en observation, une façon nouvelle d'envisager le réel s'offre à nous.

Et cette nouvelle manière de vivre est béatitude. Un champ sans limite s'ouvre devant nos yeux. Tout y est fluide, sans heurt, harmonieux quel que soit le vécu. Nous laissons loin derrière le conditionnement personnel et socioculturel. Les refus et les désirs sont vus dans leurs impersonnalités, c'est-à-dire morcelés, et non pas cristallisés dans une pseudo-entité égotique. L'édifice social reflète à merveille la complexité humaine et l'art déployé par l'homme pour s'emprisonner. Aussi, la seule action intelligente pour chacun est de prendre conscience personnellement de notre condition afin de la comprendre. Si une révolution est possible, durable, elle ne peut être qu'individuelle. Et c'est la somme de tous les individus éveillés à leur profondeur qui amènera l'émergence tant et tant attendue et tant de fois déçue d'un âge d'or de notre civilisation.

A présent, nous avons plutôt l'impression désagréable de nous enfoncer dans un supermarché cosmique et creux, où les rayons ne sont pas à l'abri de l'effondrement, et où le tintamarre ambiant mixe notre intelligence pour la transformer en boîte-à-pub. Devant ce spectacle le sage est rempli de patience. Il sait qu'au bout du compte, la pellicule de ce film n'est là que pour révéler la lumière du projecteur. Pour lui, la pellicule est déjà décollée du projecteur, et dans le présent, il reste serein. Nous nous mortifions tous les jours d'être incapables de mourir au relatif car nous ne buvons plus à la source inconditionnée de notre être. Nous sommes répandus, morcelés par des choses triviales ; et pour vraiment penser au paradis perdu, il faut que nous soyons terrassés moralement. Ce serait d'ailleurs l'opportunité de réaliser l'unité foncière, si nous étions prêts à regarder la vérité en face avec l'humilité indispensable.

13 CHEMINER SUR LA VOIE. LE LANGAGE DU CORPS.

Notre corps est le miroir de notre état. Est-il détendu et léger ? Nous sommes près de notre source. Epaules contractées, respiration superficielle et irrégulière, notre posture fautive indique que nous sommes dans les méandres de la peur, du désir, de l'ego isolé et quémandeur. Sachons observer et prendre mieux conscience de nos tensions, reflet objectif de nos peurs, de nos désirs, afin de les neutraliser, les comprendre, les dépasser si nécessaire, ou les réaliser au besoin. Nous voici donc spectateurs.

Quelle doit être notre position ? Devons-nous choisir, repousser ce qui nous déplaît, et garder ce qui nous plaît ? Non point. Si nous voulons voir sans aucune distorsion le champ de conscience, nous devons le regarder impersonnellement, sans refus ni justification. Alors la causalité apparaîtra plus facilement que si nous intervenons. Et voir, c'est comprendre,

comprendre c'est se libérer de ce qui est observé. Tous ces désirs et toutes ces peurs sédimentent dans l'esprit impersonnellement. Le prisme de la conscience égotique leur redonne une couleur personnelle. Voilà le fard. Nous n'insisterons jamais assez sur ce point crucial. Il représente la clé de voûte de l'édifice de la non-dualité. Observation neutre. Tant que nous sommes identifiés à une couche polarisée de notre esprit, à notre moi, notre vision sera tronquée. En revanche, se situer au-delà des préférences et des refus, est tout simple : il suffit d'accepter de les voir, ces attractions et ces répulsions qui nous agitent ! Et de ne pas interférer.

Le « moi » est une interprétation erronée d'activités présentes et passées comme appartenant à une personne, avec toutes ses expériences sympathiques ou désagréables propres à conditionner le présent, en imposant un choix en fonction des résultats antérieurs. Laissons cette interprétation fautive pour rendre au passé son impersonnalité. L'esprit innocent et neuf. Dans cette nouveauté le temps a disparu, les limites s'évaporent, tout est fondu dans le cristal absolu. La réalisation doit se poursuivre chaque jour de la vie courante, sur un fond de détente intérieure. Tous les événements seront vus dans leur nudité et leurs nuances colorées sans l'intervention d'une censure. Ils prennent alors la juste place dans le puzzle et ne peuvent plus nous obliger à réagir. L'expérience de ce corps (le nôtre) ne peut plus nous aveugler. La moindre distorsion apparaît sur le miroir de la conscience non-impliquée. Nous voici enfin adultes, enfin libres. La quête est terminée. Il apparaît que nous n'avons jamais quitté le giron absolu. Et d'ailleurs, comment cela serait-il possible ? Non pas que notre ronde au sein de la dualité ne soit qu'un rêve; elle a lieu réellement. Mais ce ne sont que des vagues à la surface d'un océan infini. Et ce qui est qualifié de réel, c'est l'océan, mais pas la vague en tant qu'individuelle.

14. FAUT-IL PERDRE DE VUE LE MONDE POUR SE FONDRE DANS L'ABSOLU?

L'idée qu'il faut un repli des sens vers l'intérieur pour percevoir l'absolu est couramment répandue dans les voies spirituelles. Ce repli vise à se couper du monde extérieur, source de la dualité. On imagine l'absolu transcendant le monde des formes. Méditons alors profondément pour retourner à la source de la psyché par un retournement des sens. A cet instant, les techniques yogiques entrent en jeu. Car il faut effectuer un mouvement artificiel dans le système neuro-sensoriel pour l'amener à un tarissement de l'activité perceptive tout en restant éveillé. Sinon ce serait facile puisque le sommeil est un excellent moyen d'arrêter toute activité des sens. La perception n'est pas dualiste comme on pourrait le penser au premier abord. Même si ses diverses modalités, l'ouïe, la vue, le toucher sont autant de canaux différents; en pratique la perception est globalisée par le sujet. Et une

observation aigüe amène à prendre conscience de l'unicité de la perception; le percipient, l'action de voir et l'objet perçu constituent en fait un seul et unique acte impersonnel : vision, le « voir ». Un seul champ dynamique à activité sensorielle. Le sujet n'est pas absolu, ni l'objet, mais les deux ensembles le sont.

Autrement dit, le sujet et l'objet n'existent tout simplement pas. Ils dérivent d'une mauvaise interprétation de la réalité. Cet aspect est primordial. Nul besoin de retrait à l'intérieur de nous-mêmes. Mais juste, vision ici et maintenant. Pas besoin donc de fuir le monde pour vivre l'Absolu. Au contraire, il faut rester les prunelles grandes ouvertes car l'Absolu est là, sous nos yeux. Ne partez pas le chercher ailleurs ; vous ne le trouverez jamais.

Quand il n'y aura plus aucun refus du présent, aucune projection dans l'avenir, le temps arrêté dévoilera Cela, le sans limites. Vous aurez disparu ; mais ce sera la béatitude. L'accès à cette expérience apparaît simple dès que l'on a compris son principe. Simple, mais fugace, tant que vous n'aurez pas constaté votre inexistence. Nous naviguons sur la mer des tempêtes depuis trop longtemps pour gagner d'un coup et sans retour la mer de la tranquillité. Mais cette première croisière laisse un souvenir divin et rend impatient de recommencer, au risque d'évoquer trop d'intentions. Jour après jour, la mer se calmera, les vagues auront perdu leur pouvoir de fascination, et nous nous fixerons dans la paix des profondeurs.

15 MUSHOTOKU.

« EN VÉRITÉ, PARCE QUE NOUS VOULONS SAISIR OU REJETER NOUS NE SOMMES PAS LIBRES. » La condition primordiale de l'esprit de la non-dualité est mushotoku: sans désir de profit, ni refus. Toute intention fait fuir le vécu Absolu. L'ego est le lieu privilégié de l'intention. Tendre vers... Mais vers quoi, si on est déjà arrivé ? L'envie de saisir signe un manque. Pourquoi le Soi fuit-il à notre approche ? Telle notre ombre est l'image du Soi fuyant devant nous ; à jamais hors de portée... Le Soi réel se révèle à la disparition de notre volonté égotique. Comment l'œil pourrait-il se voir lui-même ? Comprenons bien cet aspect métaphysique. Il est simple, évident, et pourtant nous agissons dans notre quête comme si nous ne l'avions pas compris. Nous ne nous verrons jamais ! Il convient de quitter la fonction sensorielle pour demeurer comme suspendu dans un nuage d'inconnaissance, suivant cette belle expression du moyen âge.

Voir son visage originel, c'est surtout comprendre notre subjectivité ou plutôt notre inexistence personnelle. La conscience essaie de se retourner sur elle-même et ne trouve que le vide... Puis elle comprend sa nature intouchable. Nous regardons le miroir, et puis un jour, au lieu de notre visage familier,

nous ne voyons que le vide. Pas un vide objectif, mais le signe de l'absence absolue... Assis à méditer, nous saisissons à quel point l'intention est un obstacle. Alors, la volonté de saisir (le samadhi en l'occurrence) disparaît, l'équilibre se fait, les tensions (reflet des intentions) du corps s'évanouissent, et bientôt la sensation de plénitude prend le relais de celle d'un manque, d'une séparation. Le non-effort est le chemin. Ne plus faire l'effort de penser, de réfléchir, d'analyser. Simplement être.

En cas de tensions, que faire ? Surtout ne pas désirer leur disparition, puisque cela créerait un vecteur de plus dans le champ du mental. Juste constater, sans les quitter des yeux, et ne rien faire. Avec quelle facilité les problèmes se dissipent dès que nous n'interférons plus! Toutes les pensées parasites disparaissent faute d'énergie. Cet acteur irréel, l'ego fait partie des problèmes qu'il prétend résoudre. Voir l'inexistence de l'ego, ce sujet apparent, volatilise toute objectivité du réel. Tout passe, comme une hirondelle filant dans l'azur, sans laisser de traces. Et d'un coup : L'Absolu.

16 CONSCIENCE LIBRE

Nous évoquerons ici cette conscience libre qui surgit quand nous identifions, bloquées à la lisière du subconscient, les pensées qui chargent la perception du poids de la personnalité, de l'ego. La cristallité du sans-limite surgit, et, d'une gangue épaisse et gluante, nous émergeons dans l'éther lumineux. Nous saisissons à peine la raison de notre emprisonnement. L'ego est un mirage au pouvoir de fascination infini. La conscience libre nous plante dans le présent au point d'oublier le passé. Plus de comparaison, de mesure dans cet état, mais juste l'impression d'un mouvement fluide éternel. Mais la chute douloureuse dans les eaux boueuses du mental survient dès la diminution de notre vigilance. Chaque aller-retour au pays de la non-dualité renforce l'énergie qui nous maintiendra définitivement hors de la portée du « Diable ou de Maya », au moment où nous aurons constaté l'inexistence de l'ego. « J'ai cherché l'ego et ne l'ai point trouvé... »

L'éveil de l'esprit à la Non-dualité dénoue le corps. Les tensions disparaissent, il devient léger, vaste à l'intérieur avec une sensation d'expansion de la poitrine, la colonne vertébrale se rectifie spontanément ; nos gestes sont plus précis; les sens plus acérés. La voix se pose. On se sent plein d'une énergie douce et subtile. La méditation spontanée, sans technique, et surtout, sans opposition avec l'action dans le monde éclaire nos perceptions de la société et de nos occupations habituelles. La prise de conscience instantanée d'un conditionnement nous recentre et nous délivre de l'idée du « moi », « je suis ce corps », « ce sont mes idées », « je suis triste ». Cela ne veut pas dire que nous devons passer tout notre temps à

réfléchir à l'éveil, ou aux moyens de l'obtenir. Nous devons simplement mettre tout notre cœur à comprendre la Voie, c'est-à-dire à nous comprendre. Si notre énergie est morcelée par divers points d'attraction, c'est sûr que nous ne pourrions pas résoudre l'équation de la Dualité.

Nous devons travailler avec notre inconscient et notre subconscient. S'ils sont impliqués dans une recherche de résultat dans des domaines triviaux, l'énergie nécessaire à l'émergence de l'éveil sera bloquée. En revanche, si notre profondeur est constamment tournée vers sa source, tandis que le conscient vaque à ses occupations, la verticalité grandit et le fruit de l'éveil mûrit.

**

17 AU BORD DU GOUFFRE. HOMMAGE À HENRI MICHAUX.

L'expérience mystique côtoie les limites de la raison humaine, au bord de la psychose. Certains professeurs de psychiatrie, n'ayons pas peur de le dire, pensent que les mystiques sont de leurs clients... Pourquoi cette parenté avec la folie ? L'expérience mystique fait éclater les limites du moi. Et sans moi, d'après les psychiatres qui sommes-nous ? Des schizophrènes! Essayons d'aller plus loin. La schizophrénie débute par un sentiment de dépersonnalisation, d'étrangeté en face de soi-même, devant un miroir, par exemple. Si cela vous est arrivé, pas d'inquiétudes! il faut d'autres symptômes. Le cortex frontal, chef d'orchestre du cerveau, est déficitaire. La pensée n'est plus contrôlée. Un délire paranoïde s'installe. Dans cette forme de délire, on peut voir apparaître du mysticisme. Est-ce suffisant pour conclure que le mystique est fou ? Non, cependant le pas a été franchi par certains. Aux yeux du sage, personne ne possède d'ego, aussi n'est-il pas question de perdre cet ego... seulement la croyance en l'ego.

Le moi, pilier de la personnalité d'après les critères de la psychologie occidentale peut disparaître sans faire naître de délire. Fondre dans l'Absolu ne rend pas inadapté. Au contraire, on verra les choses avec plus de vérité que quiconque. A côté d'un éveillé à l'Absolu, nous sommes tous des délirants ! Nous ne voyons pas souvent les situations comme elles sont, mais colorées suivant nos espoirs et nos craintes. Le sage n'attend plus rien du tout de quelque situation, aussi prend-il note impersonnellement. Ce n'est pas le mystique qui est fou; mais nous de vouloir un monde autre, et d'agir d'après nos rêves. Le mystique ne rêve plus ; il a réalisé le plein de la conscience, tous les désirs sont comblés, et toutes les peurs volatilisées. Pas « ce qui devrait être », mais « ce qui est ».

Où y aurait-il la place dans l'esprit non-dualiste pour un autre, ennemi? Il n'y a pas deux. Le mystique, en vidant son esprit, trouve Cela qui comble le cœur, non pas le vide métaphysique transcendantal, mais le plein ici et maintenant, sans limite, comme si l'espace cristallisait en un continuum transparent. Mais gardons-nous d'en faire un objet, ou même un sujet: il transcende à la fois sujet et objet... L'aventurier spirituel est un jour confronté au gouffre du tarissement des pensées reliées au moi. Ici, plus d'un fera demi-tour. Le persévérant a bientôt le goût de la mort en bouche. L'ego imagine bien des stratagèmes pour contourner cette fin. Pourtant un jour, il sera vu impersonnellement comme une dissipation d'énergie, une collection d'idées, un abonné absent.

Cette absence dévoilée donne à l'esprit l'impression de naître à nouveau. Le passé conditionnant s'envole avec le sujet. Avancez sur la voie et ne craignez pas la folie. L'esprit de la non-dualité ne pourra jamais vous égarer sur ce sentier. Vous connaissez cette histoire? Le fou et le sage nage dans le même océan sans borne. Mais alors que le fou se débat et s'y noie, le sage nage avec le courant...

-Que pensez-vous des drogues, en tant que stimulants de l'éveil ?
-Les drogues sont susceptibles de volatiliser les concepts de notre esprit et ainsi de nous faire entrevoir l'état sans concepts... Cela dit, le souffle chimique ne peut installer au-delà de l'ego par la compréhension, seule capable de nous libérer réellement et pour toujours de la dualité. J'en profite pour ajouter que les drogues « douces » comme le café, le tabac, l'alcool, ont un effet sur le cerveau, sur la conscience, dans le sens de la fuite en avant. On se fuit Soi-même, sûr alors de ne pouvoir se poser dans sa Nature Profonde. Constatez cela et choisissez... La conscience éveillée incite à éviter toutes les interférences chimiques sur le cerveau. Les médicaments sans effet psychotrope peuvent être utilisés pour se soigner.

18. Proverbes...

VOUS ÊTES NON-NES et ne pouvez donc jamais être noyés dans ce qui est manifesté. Restez serein quand les flots battent la proue du bateau et la digue. Vous n'êtes rien qui puisse être détruit. La tempête ne dure jamais longtemps...

DONNEZ ET VOUS RECEVREZ. Et le meilleur don est l'ouverture aux autres.

L'homme ne souffre pas des événements, mais de ce qu'il pense des événements. (Epictète, non sic)

19. LE HASARD

« Il n'y a pas de hasard » entend-on souvent chez les adeptes de la spiritualité. Ils supposent que la Providence veille sur leur humble personne, dresse devant eux les obstacles qu'ils méritent, choisit les rencontres à venir, bref, contrôle toute la vie dans ses moindres détails, car pourquoi Dieu s'arrêterait-il en si bon chemin ? Est-ce une juste conception ? Voyons ensemble... Si le hasard n'existe pas, cela implique une gestion de l'univers dans ses manifestations les plus infimes, jusqu'au grain de sable, (car l'on sait qu'une poussière dans une puce électronique peut changer la trajectoire d'un missile,) jusqu'aux particules élémentaires, aux ordres d'une entité cosmique omnisciente. Or, que constate-t-on au niveau atomique ? Les comportements des particules élémentaires est régi par le hasard statistique. Du vide quantique sortent des particules pour y retourner en quelques nanosecondes, comme les bulles à la surface d'une soupe qui bout. C'est un miracle permanent de voir la stabilité de la matière à l'échelle macroscopique quand on entrevoit ce qui se passe au niveau quantique. On ne peut donc pas imaginer une quelconque entité qui régirait l'apparition de la matière et sa distribution suivant une volonté précise à ce niveau de création. L'interdépendance et les contraintes astrophysiques sont telles qu'on ne peut rajouter en ôter de la matière sans déséquilibrer l'ensemble du système universel. Cela dit, on pourrait imaginer une possibilité de puiser dans la matière noire et en faire quelque chose de visible en respectant les lois physiques. Peut-être qu'on en tirera l'énergie de demain ? En attendant, on peut aussi imaginer une loi d'attraction des semblables harmoniques qui aboutiraient à des interactions entre les êtres qu'on pourrait qualifier de heureux hasard, mais n'en serait réellement pas, du fait de cette loi sous-jacente. Certains croient dur comme fer à une telle loi d'attraction subtile. Donc, ce n'est pas qu'il n'y aurait pas de hasard, par exemple dans les rencontres clé de notre vie, mais que ces rencontres répondent à des lois subtiles de convergence des semblables, ou des complémentaires, comme on l'observe en biochimie. Nous pensons pour notre part que le hasard statistique global se doit d'être respecté pour l'équilibre de la matière, mais que nous n'excluons pas qu'il puisse y avoir des interactions de non-hasard répondant à des lois subtiles qu'il reste à décrire.

Où est la liberté dans tout cela ? Et le libre arbitre ? Dans le Plan du Créateur, à supposer de le pouvoir connaître, où se trouve la place de l'homme désobéissant ? En enfer ? Mais il n'est pas responsable, Seigneur, de ses erreurs... L'homme n'a pas choisi au départ cette prison virtuelle. Il a voulu une protection cosmique, sans penser au revers de médaille. La peur d'être seul responsable et libre, de constater l'inexistence de la Providence, le maintient loin du Lac Impersonnel, lequel peut seul lui garantir la liberté. Le hasard exclut toute destinée. Et sans destinée ? Pas de gloire, de reconnaissance.

Le destin, c'est l'œil de Dieu sur notre petite personne ; je bombe le torse! Alors que le hasard nous réduit à un grain de sable dans l'infini, sur une plage sans limite, brassée par une mer inconsciente... mais libre !

20. LA DESTINÉE.

Sous l'empire du hasard, point de destinée. Pas plus que de Providence... Du coup, pas de destinée négative, non plus. Tout est possible dans notre vie; tout choix entièrement libre, enfin de conditionnements d'hypothétiques vies antérieures, par exemple. Point de « karma » (loi universelle de rétribution des actes, à la fois acte et résultat de l'acte) ici bas. En revanche, le mongolisme, translocation chromosomique malencontreuse, devient le pur fruit du hasard. C'est le prix de la liberté. En revanche, le karma, comme poids du passé, existe par le souvenir des bonheurs et malheurs vécus qui nous conditionnent, infléchissent notre pensée et nos comportements actuels. Se libérer de ce karma requiert la lucidité de surprendre le passé en train de s'infiltrer dans le présent. Alors, nous pouvons compenser, comprendre ce poids de l'enfance, des traumatismes, des plaisirs de la vie d'antan, par un regard impersonnel en arrière. Ces souvenirs, en eux-mêmes, ne sont pas reliés à notre petite personne, mais à notre corps. L'identification à ce corps détermine le poids du passé.

A la fin de la conférence, cette jeune femme s'approcha pour parler de sa vie. Elle avait fait le choix de nier le hasard, prenant les rencontres comme déjà écrites... C'est ainsi qu'elle s'était mariée, avait fait des enfants, et accepté beaucoup de choses au nom du destin. Bien sûr, l'idée que tout cela venait de son opinion personnelle et pas d'un sens profond, d'une destinée, lui posait maintes réflexions sur son vécu.

– Je suis dans une grande incertitude, dit-elle, quand je considère toutes les conséquences de ce que vous avez dit. Je sens malgré tout une vérité en cela. Aurais-je une vie si différente pour autant, je n'en suis pas sûre. Je recherche avant tout l'Absolu, même si cela remet en question ce que j'ai pensé jusqu'à maintenant.

– Voyez-vous distinctement comment les opinions masquent la réalité ? Quand vous avez pensé que le hasard n'existe pas, vous avez fait des choix dans votre vie en fonction de ça. Maintenant, vous devez renoncer à suivre les opinions de qui que ce soit, même les miennes. Les opinions d'autrui doivent être passées au crible de votre propre expérience. Quand on se voit se taper sur les doigts avec un marteau, on arrête !

– Mais, maintenant comment vais-je supporter la vie que je mène ? Tout ce conditionnement...

– Vous êtes mariée, vous avez deux enfants, vous êtes impliquée vis-à-vis

d'eux. Vous dites par ailleurs que ce qui compte le plus dans votre vie, c'est l'Absolu ; alors vivez cet Absolu, cette Unité, rien de ce que vous vivez n'a besoin d'être changé pour ce faire. Cette Unité inclut votre vie personnelle, vos enfants, votre mari. Il ne faut surtout pas croire que l'Absolu est quelque chose de différent de la vie de tous les jours. Mais si nous pouvons vivre l'Unité dans la vie de tous les jours, nous devons avoir une vigilance, un sens du sacré, une profondeur susceptible d'infuser l'Incréé dans le quotidien pour le renouveler constamment.

21 LA MÉDITATION

« Dans le corps, il n'y a aucun endroit où aller et demeurer. » Shin-Jin-Mei. Telle est l'essence de la méditation. Tout le contenu de la méditation, pratiquée dans le flot de la vie, ou assis tranquillement, consiste à dénouer les racines du différencié. Le corps est un lieu infini, quand nous le laissons être, et arrêtons de le penser. La méditation survient par le lâcher-prise, et fuit l'intention d'obtenir tout résultat. Elle prend sa source et évolue dans l'inconscient, dont la lumière se dévoile au persévérant à la disparition de son « moi méditant ».

Le Dzogchen résume simplement la méditation :

assied-toi le dos droit

ne pense pas au passé

ne pense pas au futur

laisse ton esprit tranquille !

ajoutons :

**pas de saisie (des pensées) pas de rejet (des pensées, émotions, projets), aucun effort !
Pas de désirs et pas de peur (celle de disparaître, par exemple).**

libre de tout résultat. Rien à obtenir. Surtout pas l'illumination !

Dans l'activité, nous autres occidentaux sommes centrés sur la zone frontale et la pensée et il nous est bien difficile d'abandonner cette position cérébrale quand, assis, dans le silence, nous essayons de percevoir mieux notre être foncier, notre centre impensable, indifférencié, notre énergie fondamentale. L'être gît en bas du corps et pas au niveau des pétales de la fleur cérébrale. Le réservoir d'énergie non-polarisée dort dans notre ventre, sous le nombril, le hara, en japonais. Ceci permet d'abandonner la polarisation supérieure en résidant au pôle inférieur. Mais cela n'est qu'une étape où l'abandon de toute référence s'effectue spontanément, dans la non-pensée, Hishiryo, la non-saisie, Mushotoku, comme on nomme dans le zen.

En acupuncture, il existe un point sous l'ombilic nommé « Chi Rae », la mer de l'énergie. A ce niveau-là, se noue le contact avec l'être foncier, en-deçà du mental, des émotions, des distinctions, dans le centre de gravité, telle une porte sur l'illimité qui s'ouvre et se ferme au rythme du souffle... Noyé de pensées, de sentiments conflictuels, que faire pour intégrer notre racine corporelle, notre source intérieure ? Rien, mais d'une façon totale, absolue, comme si l'action n'avait jamais existé, ainsi pouvons-nous dépasser le conflit et réintégrer l'être. Pour retrouver la fluidité foncière, les tensions doivent disparaître. La libre circulation doit s'instaurer entre les divers niveaux de notre corps, de notre colonne vertébrale, l'arbre de vie.

Bien sûr, la désintégration des nœuds conflictuels demande un travail sur ceux-ci en dehors des moments de silence durant lesquels on peaufine leur anéantissement. Là encore, une des clefs consiste à prendre conscience de la puissante illusion qui naît de notre propre cerveau, dans sa conception des choses, dans sa façon de traiter les événements, de sorte que nous puissions faire la part entre le fait impersonnel relatif au conflit et l'ajout personnel.

Un exemple de faits divers à dessein immonde illustrera mes propos :
« quand mon père a tué ma mère et que petit enfant de six ans, je regardais, caché, le monstre sans pleurer de peur d'être assassiné aussi, » où est le fait, et l'ajout personnel ? Car c'est facile de traiter du sujet dans les faits anodins. Mais là? L'horreur est horreur seulement si nous lui donnons le pouvoir de l'être, dans notre for intérieur. Respirer calmement, se fondre dans le néant à l'expiration, laisser renaître le souffle ascendant le long de la colonne vertébrale ; tel est le cycle qui couronne le sans forme. Petit à petit, les frontières corporelles s'estompent ; le moi perd pied; nous percevons seulement le va-et-vient de la respiration dans le néant de forme. Parfois, des expériences supra-physiques surviennent lors de la méditation assise. Nous ne devons ni les craindre, ni les rechercher.

Il n'est pas du tout obligatoire d'avoir, ni rechercher des expériences d'éveil de l'énergie, kundalini, pour réaliser la conscience non-dualiste. Le principal est de se laisser porter. Si de telles expériences croisent notre chemin, accueillons-les, puis laissons-les repartir. La libération n'est pas un samadhi interminable, mais une conscience naturelle de l'unité, libre de l'existence du « je » séparateur, comme de toutes les catégories dans lesquelles nous cloisonnons notre représentation du monde. Dans cette expérience de méditation spontanée, les mouvements doivent se faire sans effort, sans intention; c'est la clé, la condition sine qua non. Alors, la délocalisation, l'abstraction s'instaure naturellement, notre nature foncière devient évidente. Tout se passe sans technique par l'abandon, le glissement sans effort vers notre centre de gravité, vers le hara, lac de l'énergie indifférenciée. Si nous n'arrivons pas à nous abandonner, constatons ce fait sans le refuser, et

dépassons-le sans l'alimenter. Porter l'attention sur le souffle, en-deçà du mental est alors une aide. Faut-il une position particulière quand nous méditons assis? Oui souvent et non parfois. L'expérience des anciens est parlante sur ce fait. La position la plus stable, facile à garder longtemps, est la meilleure. Celle du zazen convient. Les positions yogiques du lotus, du siddhasana ou simplement « en tailleur » avec une longue écharpe qui entoure vos lombes et les genoux peuvent être adoptées également. Le but est de garder la colonne vertébrale droite, les lombes cambrées, afin de faciliter le non-effort. Le corps ne peut pas rester immobile dès la première fois, il faut l'entraîner. Si vous êtes bien sur une chaise, droits et relaxés, la posture est bonne. Cela dit, la méditation assise n'est pas indispensable sur la Voie. La marche dans la nature nous offre d'atteindre parfois un silence intérieur total. Et parfois, l'état méditatif se saisit de nous spontanément, alors que nous nous activons à d'autres activités ; c'est une grâce et le signe que notre cœur est mûr pour la contemplation. L'abandon, le dénuement intérieur est primordial. Au nom du Guru, de Krishna, d'Allah, de Dieu, de Jésus, là n'est pas l'important, ce sont tous des formes du sans forme... Nous n'avons aucun effort à faire; nous sommes déjà arrivés! Mieux encore, nous sommes Cela atemporellement...

Résumons-nous. La méditation assise repose sur plusieurs piliers: le non-effort, la stabilité, respiration spontanée, l'attention se portant à l'intérieur plutôt vers le bas-ventre, entre le pubis et le nombril si l'on a trop tendance à être « derrière les yeux ». Autrement nulle fixation n'est requise. Laisser l'esprit dans son état naturel, spontané. L'essentiel est la vigilance globale et sans choix. Cette vigilance permet de ne pas s'endormir bien sûr, et surtout de ne pas se laisser aller à la rêverie. Cette rêverie se produit facilement dès la fermeture des yeux. Tous les événements mentaux émergeant de notre esprit doivent être regardés avec neutralité, associations d'idées, et autres scénarios. A nous de nous fixer au niveau de l'écran sur lequel le film est projeté et ne jamais nous laisser emporter par les images. Parfois, d'autres niveaux de conscience se manifestent ; cela est normal et sans danger. Au retour d'une telle expérience, nous reprendrons le cours de notre observation impersonnelle. Il faut garder vivement à l'esprit l'unité des choses; et ne pas mettre de barrières entre la méditation au repos et celle dans l'activité. Sinon notre reflet mental de ce champ de la vie se cloisonne, au détriment de notre bonheur de le voir sans limite. De la même façon, nous devons éliminer la distinction entre la méditation et les autres activités. Tout doit être fondu en un. Méditer, c'est perdre tous les repères séparateurs. Krishnamurti a dit une chose très belle sur la méditation: « Ce qu'il y a d'extraordinaire avec la méditation, c'est qu'on ne sait à aucun moment où on est, où on va, et quel en sera le terme. » C'est le sens du dépassement des limites. L'esprit a perdu toute mesure. Un matin, je me réveillais, avec un arc-en-ciel au-dessus de moi; écrit en lettres d'or « meditation only ». Mon guide inconnu parlerait-il anglais? Sans doute un clin d'oeil d'un guru anglophone... Ou une invitation

de mon inconscient? Quoi qu'il en soit, la méditation doit être spontanée même si en pratique nous la programmons à tel rythme et tel moment opportun. Mais en revanche, si l'on est mentalement impliqué dans nombre d'histoire de vie triviale, ce n'est pas en nous asseyant que l'esprit va pouvoir se dénuder. Encore que... dans ce cas là faire des exercices de respiration, nadi shudi, la respiration alternée narine droite narine gauche, avec changement de côté poumons pleins, fait consciencieusement permet de calmer un esprit ripailleur en quelques minutes. Il est bon de préparer sa méditation en lisant quelques lignes inspirantes : « Cela n'est ni être ni non-être, ni pensées, ni connaissance, ni sensations, ni perceptions... nuage d'inconnaissance. »

22. L'ICEBERG. DU CONNU à L'INCONNU

Le moi est la partie émergée de l'iceberg mental qui considère le réel comme différencié, excluant toutes les expériences non-différenciées de la réalité. L'avantage de cette vision tient dans la cohésion sociale du sujet vivant, car l'ouverture à la profondeur immergée de l'iceberg suppose de changer la réalité, de donner priorité à l'indifférencié, à l'Inné, à la conscience non-discriminante, que d'aucun appelle inconscient, et la société où nous vivons ne considère pas du tout ce point de vue global, unitaire. Elle le fuit, pour tout dire. Elle le craint. Car ses petites valeurs bourgeoises ne reposent que sur le consensus de l'avoir, de la possession, pour dire mieux, des biens de consommation nourrissant l'ego, sécrétant une vision étriquée du réel. Ce n'est donc pas une mince affaire de changer les critères de réalité, cela suppose à l'horizon de changer de société également. Mais n'est-ce pas au fond ce que cette société sans racine engendre ? Elle meurt d'économisme. L'homme a souvent besoin d'un coup sur la tête pour comprendre les choses, n'est-ce pas ? Et s'il n'en périt pas, sa compréhension fera des merveilles ! La crise du covid-19 peut nous aider à retrouver l'essentiel en effondrant l'économie et parfois le social. C'est très perturbant, déstabilisant, mais cela recèle une belle opportunité d'ouvrir le cœur sur l'infini.

23 VANITÉ DES VANITÉS. TOUT EST VANITÉ ET POURSUITE DU VENT.

Voilà le plus sage des chapitres bibliques. De quoi souffrons-nous ? Du temps qui passe... L'ego ne peut pas se résoudre à la fuite du temps. Les richesses chéries amassées durant des années deviendront des feuilles mortes, dissipées par le vent. Les êtres aimés périront un jour ; et nous aussi. Le sage accepte ce temps qui nous rapproche de la mort, adhère à l'impermanence. Qui est né doit mourir. Pourquoi s'attacher et souffrir de la

disparition des êtres et des choses ? L'amour n'est pas l'attachement. La fluidité de l'esprit filant comme le vent lui permet de suivre le cours du temps.

L'esprit libre des choses et des êtres accueille la mort. Il meurt à chaque seconde pour renaître la seconde d'après. Cela n'empêche pas d'apprécier les gens ni de les aimer. Ce vécu n'engendre pas l'inaction ; mais au contraire l'action intense, si nécessaire. Devant l'impermanence des choses, plaisirs, et souffrances, l'homme peut trouver la force d'âme pour affronter la vie, les difficultés, en se situant dans l'unité des choses, au-delà du bien et du mal, du plaisir et de la peur, dans Cela qui ne passe pas. *

24 L'ORDRE EXTÉRIEUR ET L'ORDRE INTÉRIEUR

L'ouverture de la conscience à sa source inconditionnée entraîne une harmonisation de l'énergie corporelle, émotionnelle et mentale ; et cette harmonisation est ordre. L'ordre ne doit pas être imposé. Cela ne sert à rien, et de toute façon ne sera pas durable. L'ordre imprègne aussi bien notre corps, qui est ressenti comme léger et fluide, sans tension musculaire inutile, dans une attitude juste, que l'intellect qui apparaît prompt à répondre adéquatement au challenge du réel. Tout est réglé immédiatement, autant que possible. On voit parfois une incapacité à rejeter les déchets se manifester à la fois matériellement (je laisse s'accumuler les ordures ménagères) et moralement (je ressasse des regrets, des pensées). En revanche on voit les deux processus se régler simultanément dès que mon énergie se fluidifie à nouveau. Il est capital de rester vigilant dans l'activité banale quotidienne afin de voir si nous sommes fluides ou pas.

Dès l'apparition des obstacles, répondons immédiatement. Alors nous naviguons par vent arrière, tout spinnaker dehors, et surfons sur les lames adverses. Prenons un exemple: J'ai cette facture à payer demain, et n'en ai pas le premier sou. Je fais sans attendre la démarche pour faire différer le paiement, puis pour trouver cet argent. Ne pas payer provoque un blocage qui m'empêche de me sentir fluide, ronge ma mémoire en arrière plan et me prive d'apprécier une soirée occasionnelle entre amis. Ou bien, je fuis, mais cela m'éloignera de ma nature profonde qui est immobile. Un jour la fuite doit cesser... Enfin, peut-être le temps est venu de voir l'huissier saisir les meubles, (tiens, justement, la commode laide de belle-maman va enfin partir!) sans joie et sans rancœur.

L'ordre intérieur se projette à l'extérieur. Le désordre freine notre énergie, en revanche, l'ordre produit la paix, la légèreté, la fluidité. S'il nous appartient de nous accorder intérieurement à notre source non-duelle, les effets résultants ne nous concernent plus. Ils se font tout seuls, comme la vie coule et nous porte.

25 WEEK-END À ST MALO.

L'automne était arrivé, après plusieurs mois de soleil radieux. Cette après-midi-là, le vent soufflait fraîchement; la mer d'un bleu-vert froid, à marée haute, léchait la digue, tandis que petits et grands se pressaient pour voir sauter les vagues. Le soleil couchant finissait de donner à ce tableau l'aspect féerique d'un rêve heureux. Le reflux des vagues formait avec le flux un mur d'écume jaillissant à plusieurs mètres de hauteur. Quatre garçons téméraires, surfaient sur ces lames jusqu'à être jetés à flan de digue. Ils transformaient l'obstacle en jeu. Nous marchions en nous esclaffant, amusés par le spectacle.

Que l'esprit est beau d'observer sans intention de saisir ni d'accaparer la vie. Trop souvent, nous regardons comme à travers un appareil photo, sacrifiant l'instant présent pour l'image à garder, ne voyant plus ce soleil couchant, mais déjà la photo qu'il donnera. Il nous faut surfer sur la vague du présent; lui coller à l'écume. Car elle ne cesse d'être en mouvement, toujours neuve à chaque seconde. Si nous essayons de conserver une trace du passé en nous retournant, c'est le plongeon! Les difficultés n'existent que si nous ne faisons plus corps avec le réel. La réflexion n'est pas utile à la vie. Comparer le présent avec les expériences révolues ne nous fait pas pénétrer notre vécu en profondeur.

_ Comment voir la réalité quand ma vie se complique jusqu'à l'inextricable?
Je n'ai même plus l'énergie pour penser.

_ Observer ce fait d'être confuse et ne pas le fuir, voilà ce qui permet le centrage. Votre vie est la résultante de votre activité. Pourquoi rajouter à votre destin, malheurs ou joies, des réflexions personnelles, des attentes, des regrets, des peurs, des peut-être, des oui-mais, ou des « non-non-non »? Votre esprit peut rester simple et serein dans la plus grande tourmente, par l'accueil de ce-qui-est, sans désir de victoire ni peur de défaite, comme dit le Mahabaratha.

_ J'ai pourtant l'impression d'accepter de voir ce-qui-est. Mais en profondeur, tout continue de tourbillonner.

_ Rappelez-vous, le vent ne fait pas avancer l'iceberg; mais le courant marin, oui. Votre acceptation est restée superficielle; le subconscient ne l'a pas écoutée. Prenez-le par les sentiments! Si votre cœur est occupé ailleurs, il n'écouterà pas les dires de la pensée; s'il écoute, persuadez-le d'accepter la souffrance pour mieux l'observer. Alors le oui sera plus profond, le centrage plus complet, la compréhension de l'univers, plus limpide. L'important n'est pas de résoudre les difficultés, même si cela heurte la logique, mais de voir les choses comme elles sont. Il ne s'agit pas de laisser aller. En fait, les problèmes sont les problèmes pour l'ego. La solution découle d'une vision juste et non pas du désir, de la volonté, d'expulser ledit problème. Laquelle

solution se présente en temps et en heure.

Mais qui peut vraiment prêter l'oreille à ce langage ? Pas l'ego en effet, à moins d'y voir une méthode pour réaliser un dessein particulier. L'être en nous, est seul à même de nous inspirer d'appliquer naturellement cette vision, sans désir du résultat, sans interférence ; les effets sont donc positifs. Regardez, quand vous attendez une réponse prégnante, pendu aux lèvres d'un quidam qui vous raconte par le détail ses dernières vacances aux Antilles; vraiment, pouvez-vous l'écouter? Ou au contraire n'êtes-vous pas assourdis par l'exigence intérieure ? Ce-qui-est ne va pas résoudre les problèmes dans le désir de l'ego ; il va répondre à la situation par une action spontanée, et peut-être ne pas répondre du tout. Cela inclut donc une attitude de lâcher prise intelligente, sans préoccupations personnelles, au profit d'une ouverture impersonnelle au monde et aux êtres. L'énergie qui nous traverse fonctionne sans l'interférence de l'aimantation égotique du désir et de la peur. Chaque soucis contient l'énergie de sa propre résolution. Telle est l'action naturelle.

Une telle réalisation intérieure découle du constat de l'inexistence de l'ego et vient couronner un cheminement persévérant vers le dépassement des rouages « autolâtres ». Et même au-delà, par une réalisation innommable de notre nature foncière, sans vouloir brouiller les cartes. Parler de l'être comme d'un sujet reflète de manière tronquée son statut, il faudrait même dire « non-statut »; il faut comprendre « vision impersonnelle, sans sujet ni objet ». Cela n'implique pas absence de perception. Il y a bien perception, reconnaissance des objets (qui ne sont plus stricto sensu des objets, puisque sans sujet), mais sans personne pour percevoir ; choisir, refuser. Reste le « voir ». Vision...

26. LE CHANT INTÉRIEUR DE LIBERTÉ.

Un fin courant d'eau vive et subtile coule au fond de nous, et nous maintient en vie. Gardons-nous cependant d'en faire une image autre que poétique. Ce fil lumineux ne nous apparaît pas spontanément. Il jaillit à la source de notre pensée. Et tant que nous pensons, impossible de le voir. Que de beauté, de sublime dans cette énergie plus-que-subtile ! Que d'innocence, de vulnérabilité, et d'amabilité. Sans ce courant ténu, l'homme ne vaut pas la bête. J'ai bien peur que ce fût souvent le cas... A la télévision, ce soir, Nuremberg. Les camps de concentration. L'horreur faite homme quand celui-ci se coupe de sa source de compassion. La guerre, de quelque côté qu'on l'envisage, démontre à l'extrême le mal de la pensée idéologique. Cette pensée cristallise l'ego individuel, lequel principe ego fonctionne aussi au niveau des nations, et surtout, des états qui détiennent un certain pouvoir.

Les conflits naissent toujours de la lutte pour un but, au lieu de répondre naturellement à la situation sans déchirement avec les voisins.

Le mirage du gouvernement d'un pays est tout-à-fait semblable à l'intronisation de l'ego roi, et la vraie révolution s'incarnerait dans une anarchie, une décapitation définitive de toute forme de pouvoir centralisé, à l'instar de la chute de l'ego lors de l'éveil... Une nouvelle forme d'autogestion dispersée s'incarnerait alors si chacun vivait la conscience non-intentionnelle. Autant dire qu'un millénaire passera avant cela !

L'économisme doit finir son parcours. Le courant subtil est le chant de la liberté. C'est le chant de l'amour. Pas de l'amour humain, mais de l'amour qui n'a pas de nom. Qui est ouverture sans condition. Regard de compassion. Compréhension au sens englobant. Mais toujours dans le respect de l'autre. Même si pour cette conscience, il n'y a pas d'autre. Seul, l'amour peut rendre supportable ce regard sur l'horreur dont l'homme abuse quand il a perdu de vue sa nature profonde. Car cette déchéance chante les louanges du Sublime.

_C'est horrible, ce que vous dites là: les horreurs perpétrées par les hommes chantent les louanges du Sublime! Cela me révolte.
_Notre nature essentielle peut transparaître devant l'horreur, comme si nous crevions la pellicule du film et que la lumière jaillissait, mais cela ne peut survenir qu'au-delà de la révolte et de l'émotion primaire levée par ces visions de cauchemar. Alors l'être crève l'écran, si l'on peut dire, et l'amour fait loi. Dans les camps de la mort, certains ont vécu l'être sublime par abandon des représentations mentales qu'une situation aussi absurde induisait. Les maîtres soufis induisent la perplexité chez leurs disciples pour les aider justement à se libérer des catégories, du cloisonnement de notre vision conditionnée.

27. LE BONHEUR.

La quête du bonheur tourne le dos au bonheur. Paradoxe? Quand l'homme aboutit dans sa recherche, par exemple avoir une belle maison, une Mercedes, une femme amoureuse et sexy, des enfants mignons, intelligents, travailleurs et obéissants (et pleins d'humour!), est-il vraiment heureux? parfois même pas. S'il n'est déjà parti dans un nouveau projet, il se rend bien compte du manque de « quelque chose » d'indéfinissable. Il demeure perplexe. Seul, le contact avec son vrai moi donne le bonheur durable . Et l'homme refuse de s'ouvrir à sa nature profonde non-dualiste, par peur et par méconnaissance. Par peur, parce qu'un regard vers le fond de soi donne le vertige, par méconnaissance, car peu entendent la possibilité d'ouverture de la conscience. Cependant, cette coupure en lui-même va lui faire accumuler

des problèmes jusqu'à l'insurmontable. Si la vie l'épargne, il ne se rendra compte de rien. Si, en revanche, il est noyé dans les difficultés, le cercle infernal va se boucler, aucune réaction susceptible de le rompre ne va intervenir spontanément.

Seule, la grâce de rencontrer la verticalité peut dénouer ses chaînes, en un éclair intemporel. Cette rencontre sera peut-être une parole, une phrase dans un livre, un être à l'écoute, un sourire dans le métro; pas forcément pointant vers le Réel, mais cristallisant notre façon déviée d'envisager les événements, telle une caricature. Mille ans de souffrance seront volatilisés en un clin d'oeil. La vie est si simple quand on la regarde à nu. Ne cherchons pas si loin, la transcendance; ni la rémanence; ni la conscience; ni le non-être; ni le samadhi; ni le nirvana; ni sat-chit-anand, ni même tout simplement le bonheur.

Lavons notre esprit d'une vie de complication, de préjugés, de connaissance » de Dieu ». Si nous voulons voir la Voie Parfaite se réaliser sous nos yeux, ne concevons nulle pensée, ni pour, ni contre. (SHIN-JIN-MEI). Le bonheur naît avec cette attitude de lâcher prise, sans ramollissement, dans la vigilance quotidienne. La quête du bonheur est poursuite d'une ombre; jamais on ne peut l'atteindre. En revanche le lâcher prise, l'ouverture vigilante engendre le bonheur inconsciemment, durablement par l'assise intérieure « en sa propre nature ». Le bonheur est en Soi! Comme le sommeil, si l'on court après, il fuit!

* * *

28. DEPENDANCE / INDEPENDANCE: la dualité majeure de l'ego.

La liberté suppose une rupture des chaînes. L'ego, confronté à la dualité relationnelle dépendance / indépendance, avec en arrière fond sa fragilité en face des autres vécus comme forts, recourt à de nombreux subterfuges afin de survivre sans écartèlement. Situons notre degré de dépendance et d'indépendance dans nos relations, tant familiales, qu'amicales, que professionnelles, sociales (couches), ou nationales... Sous cet angle tout est relation et qui dit relation dit dépendance / indépendance. Et observons la façon dont nous fuyons les relations d'un côté et la solitude de l'autre. Peut-être n'avons nous pas de déséquilibre dans les relations familiales, avec notre femme ou notre mari; ou avec nos enfants, nos propres parents...

Est-ce dans notre situation sociale que nous sommes trop liés ou au contraire trop distants?.. Tout cela doit être éclairci afin de regarder ces liens avec sérénité dans une conscience d'acceptation. La fragilité du moi en face des autres est le facteur causal de ces problèmes. Dépendant naturellement et menacé d'étouffement si les proches répondent à ces besoins de chaleur

humaine, l'ego essaie de se frayer un chemin médian, entre la peur de l'abandon et celle de l'étouffement, génératrice d'angoisse, de panique. Cette situation est particulièrement dramatique chez l'adolescent. Il sort de l'enfance et donc de la dépendance pour aller vers l'autonomie, et si les mouvements intérieurs se font grinçants, l'angoisse, l'instabilité pointe leur dard. Cette équation n'est pas facile à résoudre dans cette période de mouvance. L'absence d'ego rime avec neutralisation de cette équation dépendance/ indépendance. La juste distance, ni trop près, ni trop loin, s'établit naturellement, sans attirance ni répulsion...

29 LE CONSCIENT, L'INCONSCIENT. Le différencié et l'indifférencié.

Notre conscience temporelle, relative, ne voit dans l'indifférencié qu'inconscience insaisissable. Comme le consensus social nous pousse également à nous considérer en tant qu'être conscient, reléguant l'inconscient au rang de magasin de souvenir, voici fermée la porte de notre nature profonde, du Soi, de l'Absolu qui gît caché là. Il est donc de la plus grande importance de nous ouvrir à la dimension inconsciente de notre être, de ne plus nous considérer comme des êtres uniquement conscients. La vérité est que nous sommes en majorité inconscience, pour des raisons purement énergétique cérébrale d'ailleurs, bien loin du refoulement freudien qui n'est qu'un cas particulier et assez rare de dynamique inconsciente. Si la conscience relative ne connaît plus sa source, elle souffre, et finit par retomber épuisée dans le berceau de l'inconscience, ne serait-ce que par le sommeil profond, ou par la dépression. Ces mots de subconscient et d'inconscient sont en fait pratiquement des synonymes du mot « cœur », tel qu'on l'évoque en disant « l'intelligence du cœur ». L'éveil passe par le cœur.

Autrement dit, se rendre compte de l'unité du monde, par exemple ne se réalisera qu'au moment où notre cœur adhère à cette unité fondamentale, cela peut se faire pas à pas. Ce cœur est lent à intégrer. Mais ce qu'il comprend, il l'applique à fond et notre vision du monde s'en trouve chamboulée. Quand le cœur dit il y a un chat sur ton clavier, tu vas voir un chat sur le clavier, en hallucinant.

De quoi nourrissons-nous notre cœur, d'habitude? Trop souvent de fadaïses, de conflits médiocres, d'espoirs déçus, de rêves inassouvis. Forcément, une telle vision engendre de la souffrance. Epictète disait grosso modo : « l'homme ne souffre pas des choses, mais de ce qu'il pense des choses ». Une réalisation intelligente imprégnera peu à peu notre inconscient et fera germer nos semences. Quand la graine de non-dualité bourgeonnera, « mille soleils » se lèveront à l'horizon.

L'observation de nos pensées est donc importante: Elles se réverbèrent dans notre for intérieur et conditionnent notre bonheur ou notre malheur. Tel est

notre « karma » et point autre chose. Si nous pensons à longueur de journée ceci est mieux que cela, je préfère Tahiti à La Baule, Kim Bassinger à ma femme, comment voulez-vous que le soir venu, un instant de recueillement ne reste pas vain? Nous devons nous sentir engagés sur le chemin de la non-dualité constamment. À chaque instant, nous créons notre manière d'appréhender le monde. Alors l'unité constatée et infusée rejaillira dehors avec splendeur. Nous serons noyés dans le cristal absolu, les yeux écarquillés de bonheur. La lucidité s'installera sans effort pour nous inspirer le juste faire, le juste penser, le juste aimer.

30 VOIR.

Le froid était arrivé, avec ses matins givrés et ses brumes fantomatiques. Les corbeaux croassaient dans les champs labourés. L'esprit semblait gelé comme l'air tout autour. Les idées ne venaient pas; il y avait juste le voir, et rien d'autre. Le voir est communion avec l'ensemble. On ne se met pas en marge du spectacle; on en fait partie. Dans cette unité du voyant et du vu est la paix. Voir ne se provoque pas; le danger de la séparation du voyant et du vu, avec son cortège de conflits, incite l'esprit à renoncer à la dualité. Croire à l'existence réelle du témoin, du sujet, crée l'objet et la dualité dans la perception. Il convient d'observer qu'il n'y a au fond qu'un seul champ actualisé où la vision-de-ce-qui-est apparaît sans effort et sans polarisation. C'est un état naturel, la fondation de notre être et de notre conscience, à laquelle se surajoutent la pensée, le langage, la discrimination.

À tout moment, nous pouvons retourner à ce niveau basique de notre être. Voir est Absolu. C'est la source de notre énergie. Quand la course dans le monde a déchargé nos batteries, plongeons dans cette profondeur de nous-mêmes. Nous serons recréés. N'ayons pas peur de perdre nos repères habituels, car cette peur est le principal frein à l'ouverture en profondeur. Nous ne devons plus préjuger de tel ou tel fonctionnement, de qui suis-je ou ne suis-je pas. Flottons sur l'onde et l'énergie rechargera les canaux vitaux.. Pas de centrage dans une partie du corps, surtout dans la tête, lieu privilégié de la pensée, de l'ego. Descendons dans notre ventre, puis disparaissions, naturellement. Sans penser, où sommes-nous ? Nulle part. Mais beaucoup ont l'habitude de se situer derrière les yeux. Il faut que se soient vos tripes qui voient par vos yeux! Et non pas votre moi.

*

31 LA VIE EST UNITÉ.

L'hiver n'était pas encore arrivé, pourtant l'air froid et vif fouettait le visage. La matinée ensoleillée finissait de dissiper les brumes. Les oiseaux se réchauffaient, perchés sur des îles sableuses inaccessibles aux hommes.

Dans leurs ébats, vous sentiez la vie, la même énergie-conscience qui soutient tout, nous fait digérer, parler, penser et voler les oiseaux. Alors, il n'y a plus « d'autre » séparé de nous ; la même chit-shakti fait tourner le monde, la même conscience agit chez les oiseaux, avec sa simplicité cristalline et sa qualité d'amour. Une conception particulière de votre intellect serait incapable de produire une telle expérience, vécue directement dans votre être dilaté. Cela ne vous donnait pas la possibilité de gouverner le vol des canards. Cette conscience laisse la vie suivre son cours; sans intention particulière. Le défaut d'innocence repousse l'unité du monde dans les rêves. La subtilité, l'intensité de la vigilance, une immobilité complète, non forcée mais fruit du respect passionné de l'environnement naturel, de la vie sous toutes ses formes, sont nécessaires à l'émergence de cette qualité de conscience non-duelle, à ce doute salutaire qui ravive les vieilles façons. Jamais le doute n'effleure les gens qui marchent sur les fleurs... On partage l'être, inconsciemment et non pas une conscience objective; on ne voit pas par les yeux des oiseaux. On est oiseau « de l'intérieur ».

32 DIEU EST LÀ...

Ce courant limpide au fond de nous a souvent du mal à émerger de nos préoccupations quotidiennes. Nous sommes baignés à chaque seconde par ce courant d'amour et de félicité inconsciemment. Mais ce ruisseau divin respecte notre vie, même si ce respect nous prive du sentiment extatique de le vivre. Le plus grossier voile le plus sublime. C'est ainsi. Le moindre petit nuage peut cacher le soleil, du moins quand on est sur terre (pour le soleil, rien ne change). Quand nous sommes dans la peine, rappelons-nous qu'au fond tout est parfaite béatitude, si nous laissons notre ciel intérieur s'épurer des nuages de la pensée. Dieu est déjà là, totalement. Nous n'avons qu'à Lui laisser un peu de place... pour l'énoncer de façon colorée.

33. UNE VISION D'ENSEMBLE DE LA VIE.

La vision de l'unité du monde s'établit au départ en prenant conscience du mouvement de l'énergie cosmique universelle, lequel ne sied pas dans le mental de l'être humain, mais au contraire en-deçà de son mental dans les sphères inconscientes de l'activité automatique en lui, des mouvements instinctifs, mais aussi et surtout dans le domaine de l'indifférencié, là où toutes les ondes enregistrées se fondent dans les limbes de l'indéfini, là où se construit la conception du monde sous-tendant notre perception. Les animaux vivent l'unité mais ne peuvent pas en avoir conscience. Il faut le miroir « j'ai conscience que je pense », faculté humaine par excellence, soit présent. Quand l'homme observe, le cœur ouvert, et ne recouvre pas ce miroir par des pensées, il peut jouir de la perception de l'unité.

Donc au départ, la perception de ce niveau primaire en nous ouvre la porte de la perception du non-limité. Cette énergie que nous voyons alors chez les êtres vivants est la même partout. Cela donne le sentiment d'un corps immense fait de cellules disparates, comme des globules sanguins, circulant dans le même espace sans se toucher; mais un même corps, une même conscience englobant tout. Notre perception habituelle, focalisée sur l'intellect discriminant, ignore le plus souvent cette vision globale. Au contraire, elle accentue les distinctions entre les choses, entre les gens, et nous donne le sentiment de séparation nommé ego .

L'ego est cet agent intégrateur de tous les mécanismes de comparaison, de discrimination, d'analyse, de choix, facultés indispensables de l'intelligence, oui, mais qui doit se cantonner à son niveau et ne pas priver l'individu de la vision naturelle du non-différencié, du foncier, qui lui restitue son unité en lui-même et unité avec le monde. Notre culture nous fait nous identifier avec notre moi temporel, notre conscience de surface, relative, alors que notre être dort dans les limbes de la profondeur, étranger aux querelles de la dualité de l'existence.

Or, que ce passe-t-il maintenant dans le monde ? L'ego est devenu le roi. Les pays sont l'incarnation de cet ego-roi. Ils réagissent avec la même négation de l'harmonie universelle que le ferait un individu isolé. La guerre, la domination, la violence sont douces dans le monde animal à côté de ce que l'homme peut faire. Les lois de la nature, telle la dominance, par exemple, comme on le voit dans la lutte de deux mâles éléphants-de-mer pour gouverner le troupeau et féconder toutes les femelles, dont on sait les avantages génétiques, est reprise par l'homme pour en faire un holocauste. Quand l'un des mâles s'est déclaré vaincu, l'autre ne le terrasse plus; l'homme, pour sa part, n'hésitera pas à tuer le vaincu. Et au niveau d'un peuple, cela s'appellera génocide...

Le monde a pris cette tournure folle par la domination du principe ego. Et comme au niveau individuel, la vision impersonnelle amène à rejeter l'ego, source de la souffrance, de même, au niveau mondial, faudra-t-il se rendre compte de la perversion engendrée par ce même principe directeur. Cela dit, les lois de réaction levées par l'ego en produiront tôt ou tard l'annihilation. Ainsi fonctionne l'ensemble, l'unité restera la loi première. On peut dire que la démocratie représente un pas décisif vers la liberté des peuples, par rapport à une dictature. Mais l'avenir de l'humanité sera de retrouver le sens de l'énergie foncière qui la porte depuis toujours et lui inspirera l'ordre général et pacifique propice à l'épanouissement de tous et de chacun.

La clé, c'est que chacun doit comprendre d'abord à son niveau individuel, pour qu'ensuite l'ensemble de la société suive le mouvement naturel. Il n'y a donc pas de frustration de l'individu en face de la société; c'est l'individu lui-

même qui construit l'édifice social, et non pas une fois, mais seconde après seconde; il reste le maillon inspirateur éternel. Rien, en effet ne sera écrit de cette loi-là. La Loi restera vivante par ce jaillissement constant en chaque individu. Jean-Jacques Rousseau n'a sans doute pas rêvé d'autre chose; mais il fallait l'accès à cette perception directe de l'énergie cosmique, de l'ordre de la Nature, une vie en l'Être, pour que l'homme soit effectivement bon.

34 LA TEMPÊTE ET LA COLÈRE.

La tempête faisait rage depuis deux jours. La mer sautait par dessus la digue et atteignait les jardins des maisons en bordure. On pouvait à peine marcher sans tomber tant le vent soufflait fort. D'ailleurs, il n'eût pas été prudent de s'aventurer le long de la digue. Le spectacle grandiose donnait le frisson. Les tempêtes de la nature semblent laver le paysage de la présence humaine. Elles restituent le neuf, le frais. C'est une récréation au sens propre du terme. Marcher sur une plage un lendemain de tempête donne le sentiment du renouveau, d'un printemps; la lumière elle-même semble immaculée. L'air pur et frais nous redonne la vie. Parfois la colère, comme la tempête, redonne l'innocence du nouveau-né. Souvent aussi, la colère témoigne d'une distorsion entre le fond et la surface de l'esprit. Le fond ne se laissera jamais gouverner par la surface. Tôt ou tard, il explose si on contrecarre son mouvement.

Alors pourquoi ne pas écouter la profondeur de notre être et ainsi éviter toute distorsion? Notre bonheur dépend de notre accord avec notre intériorité. Comprendre les passions enfouies libère des pulsions. Certaines d'entr'elles représentent des manifestations instinctives déjà programmées avant notre naissance, et qui concernent la survivance de l'espèce, par exemple. Quand on les regarde de la sorte, elles ne s'imposent jamais, elles suggèrent que la situation se prête à telle ou telle acte spécifique. Mais il ne faut pas les occulter, car elles resurgiraient avec une puissance insurmontable, parfois déviées de leur finalité de départ. Vivre les manifestations de la nature sans s'y opposer, permet de percevoir subtilement les opportunités. L'énergie sous son aspect impersonnel se projette parfois pour connaître l'état vibratoire d'une personne ou d'un animal, par exemple.

Suivant la loi d'harmonie universelle, les rencontres s'effectuent naturellement, sans forcing. Elles n'apportent alors que satisfaction et bonheur. On peut percevoir chez quelqu'un la fausseté quand on est limpide soi-même, sans aucune intention, que l'on regarde simplement, ou encore identifier l'intention, même voilée. Cette perception est basée sur l'apparence, mais aussi, intuitivement, par ce niveau d'énergie qui n'a pas de frontière, on peut prendre conscience de couches plus profondes. Il faut rester innocent en cette matière. Toute intrusion de la volonté, par exemple

de savoir, fausse la perception naturelle et sans effort. La vision de l'avenir peut parfois se manifester. L'avenir existe à l'état potentiel, mais rien n'est encore inéluctable dans l'instant présent.

35. L'EGO ...

On ne peut pas dire « je vais rejeter mon ego », car qui dirait cela ? L'ego !
Croyant par là atteindre l'absolu inconditionné.

L'ego est une interprétation erronée. Si l'on réalise qu'il n'y a que des processus égotiques, et personne derrière comme pilote de ces processus, alors la clarté se fait. Confondre les deux, les processus et la soi-disant présence d'un ego dirigeant donne de la densité à l'illusion. Dépassement de l'ego? C'est encore donner de la vraisemblance à une illusion. Voyons simplement les mécanismes comportementaux que la nature a sélectionné pour la survivance de l'espèce humaine comme des processus purement biologiques. Défense du territoire, de son espace vital, dominance ou soumission... tout cela se fait automatiquement, sans personne qui intervient à quelque niveau que ça soit. Il n'y a personne derrière le volant!! C'est cela l'ego, l'idée erronée qu'il y a un pilote dans le véhicule. Tous les actes soi-disant égoïstes sont en fait des actions impersonnelles développées par la nature à des fins de survie de l'espèce. Il ne faut pas culpabiliser de se sentir être un ego. Si l'on observe tout cela avec l'idée que ce pourrait être des conditionnements biologiques, se fait jour progressivement l'évidence de l'impersonnalité du soi-disant ego. Autrement dit, il n'y a pas d'ego à tuer ou faire disparaître, puisqu'il n'y a tout simplement pas d'ego.

36. LE PLAISIR ET LA SOUFFRANCE.

Nous voulons le plaisir et refusons la souffrance. Tel est le noeud de la dualité. Le monde est plaisir et souffrance. Ils sont inséparables, comme l'ombre et la lumière. Nous poursuivons notre rêve d'un monde où le plaisir existerait sans la douleur, et sommes déstabilisés quand cette dernière s'acharne sur notre dos. Chaque peine contient un bonheur, et chaque bonheur contient sa peine. Telle est la réalité. Bonheur-souffrance. Souffrance-bonheur. Un jour, il faudra bien regarder cela en face. Nous ne serons jamais heureux dans la fuite. Quelque part, cette vérité est inscrite en nous. Quand j'ai découvert cette dualité inséparable, que je l'ai vue en face, l'ai acceptée comme inéluctable dans la manifestation, ce fut comme une extase de compréhension. J'étais devenu libre en acceptant la prison.

Nous ne souffrons jamais de ce-qui-est. Nous souffrons de notre refus de ce-qui-est. Voir cela, et la souffrance qui résulte de notre réaction, c'est dépasser cette réaction. Mais nous ne devons pas refuser notre réaction;

cela ne mènerait à rien. Nous resterions dans l'arène. Il faut voir ce-qui-est. Dedans, dehors, le monde et notre affectivité. Quand tout cela est vu comme unité, c'est-à-dire accepté foncièrement, alors nous sommes libres. Nous n'avons pas à créer cette unité; elle préexiste à l'apparente dualité. Il nous faut voir la dualité en tant que dualité, l'ego comme impersonnel et le sujet inexistant. Voir l'ego comme inexistant, révèle un pur sujet, lequel disparaît bientôt tout comme l'objet. Cette façon de polariser le « voir » et projetant d'un côté un sujet et de l'autre un objet est une pure fantaisie de l'esprit. Réalisons cela. Il ne reste alors que la perception sans personne qui regarde ni objet (littéralement « jeté devant »); autrement dit, l'objet se trouve recentré par la disparition du vecteur polarisant sujet objet. C'est tout. Ce-qui-est actualisant le VOIR.

Je suis libre de ce que je connais. Qui refuse le malheur et cherche le bonheur? Personne. Ce ne sont que des processus de sélection de la nature que l'on peut interpréter comme « moi-je », comme « le chef », essayant de paraître différent de la dualité; de surplomber le mental, alors qu'il n'y a finalement que des courants de vie qui s'activent dans l'arène, ballottés par la peur et le désir. L'unité s'établit dans la constatation de l'inexistence de l'ego en tant qu'entité stable et libre... et qu'on laisse ces divers courants aller à leur destination naturelle, sans forcer. Alors le plaisir et la souffrance prennent leur juste place.

37 FAIRE POUR RIEN...

Voici un des noeuds majeurs de l'union au Principe. Nous faisons tout pour quelque résultat. Nous trouvons absurde de faire sans intention. Cela nous est même impossible à imaginer. Nous faisons un acte en vue d'un résultat, sinon, pourquoi agir? Or voici, le Principe agit sans agir; sans aucune trace de volonté, ni but. Nous voici désarmés devant l'innocence foncière. Le jeu cosmique se déroule sans scénario. Il ne semble pas y avoir de règles préétablies. Sauf dans le cadre qui sous-tend la manifestation, les constantes universelles. Il y a bien les forces fondamentales de l'astrophysique, qui tendent l'écran de l'espace-temps, mais il est clair qu'elles sont apparues par sélection spontanée, et non consciente. Des milliards d'univers ont peut-être avortés jusqu'à ce que la vingtaine de constantes universelles soient justement réglées ensemble. Dans l'expérience subjective de la conscience, tout ce passe comme si le foncier était uniquement impersonnel. Tant que nous restons accrochés à notre conscience personnelle, nous ne pouvons pas en effet accéder à des niveaux profonds. Par contre, dès que nous laissons fondre notre idée de moi dans le sans borne, dans l'indéterminé, nous nous unissons ipso facto au cosmique. Et l'accès à cette impersonnalité nous donne une vision de la

marche universelle qui nous semble alors la seule réelle. Ainsi, tant que nous courons après l'illumination comme un objectif, nous nous coupons à coup sûr de la réalisation. C'est au contraire par la compréhension du principe, en particulier dans son aspect non-intentionnel, innocent, que toute volonté en cette matière nous quitte et qu'alors nous réalisons l'absolu. C'est dire pourquoi l'idée d'être ego est un tel obstacle à la réalisation; pour lui il n'y a que suite de choix, attraction, répulsion. La compréhension du Principe le transcende complètement. Pour le Principe, qu'y aurait-il à espérer encore?

* L'esprit reste vide et pourtant les lignes se remplissent. Elles sortent directement du Néant. Le corps est bien campé, stable et serein. Les doigts courent sur le clavier. Qu'est-ce qui pousse à écrire dans la stabilité, dans le plein de l'instant? Ça écrit, comme le coeur bat. C'est la Vie qui va. Sans but.
*

38. C'EST NOUS QUI TENONS LES VANNES DE L'ILLUMINATION.

N'est-ce pas étonnant de lire, « c'est nous qui tenons les vannes de l'illumination »? C'est pourtant la vérité que nous choisissons notre statut mental. Pendant un temps, nous avons rassemblé les éléments de compréhension de la Voie. Nous avons fait le tour de tout ce que nous pouvons en dire... Ce qui se résume à ceci:

1/ INDIFFÉRENCIATION. NOUS NE POUVONS PAS SAISIR L'INDIFFÉRENCIÉ.

2/ NOUS NE POUVONS QU'ABANDONNER LA DISTINCTION; abandonner le sujet prétendu, l'ego, et la dualité sujet objet.

3/ ALORS, NOUS RÉALISONS L'UNITÉ.

4/ NOUS SOMMES LIBRES DANS UN ESPACE-TEMPS INFINI, DANS UNE ATEMPORALITÉ DE L'INSTANT PRÉSENT.

5/ LA VIE IMPERSONNELLE ET SON ACTION SPONTANÉE COULE À TRAVERS NOUS, NOUS LAISSANT INDIFFÉRENTS QUAND AU RÉSULTAT DE CE QUI SE FAIT. NOUS N'AVONS PLUS D'INTENTION PERSONNELLE, CAR LA VOLONTÉ DE L'EGO NOUS PRIVERAIT DE L'UNITÉ. NOUS AVONS LE SENTIMENT DE VIVRE LE JEU COSMIQUE.

Seule notre compréhension nous amène à la réalisation et infuse dans nos couches profondes cette vérité. C'est à nous d'ouvrir les vannes de l'illumination. Les résistances à l'ouverture coexistent avec une compassion pour notre faiblesse, telle une mère envers son enfant... Avec cette compassion naît une patience infinie. Nous regardons le petit enfant en nous

accepter de s'ouvrir au monde. Et même si cela prend du temps, nous avons l'éternité devant nous...

39. NEUROPHYSIOLOGIE DE L'EVEIL.

L'éveil pourrait correspondre à un changement de dominance hémisphérique. Nous savons que chaque hémisphère possède son propre centre de la volonté, l'hémisphère gauche chez le droitier traitant l'analyse, le langage, les mathématiques, et domine le droit, lequel s'occupe de l'espace, de la musique, de la globalité. L'éveil semble donner la prévalence aux qualités qui relève de l'hémisphère dit mineur: vision globale, synthétique, absence d'intention... Cela suggère un transfert de dominance, ou une disparition de la dominance. Cela dit, l'être ne dépend pas du cerveau humain, seule la conscience relative est conditionnée par la physiologie du système nerveux central. On retrouve sur le cortex cérébral des zones qui gouvernent le sens du soi et du non-soi. Une hémiparésie peut exclure la moitié du corps du soi: Alors le malade demande: « qui est couché dans le lit à côté de moi? » Intéressant, non? Evidemment, quand le neurologue parle du soi et du non-soi, il parle du moi et du non-moi, bien sûr... Ce qui est sûr, c'est que l'état naturel doit correspondre à un fonctionnement neurophysiologique précis et harmonieux. Preuve en est de ce conditionnement pharmacologique, c'est que certaines drogues influent sur la perception de la réalité, du sens de la séparation, du sens de la matérialité du monde. Elles ne sont pas les bons outils pour se libérer du conditionnement, l'esprit doit comprendre par une séquence précise que les drogues ne peuvent pas reproduire.

40 ECLIPSE... DE L'HUMILITÉ.

En face de Ce qui est libre, nous sommes impuissants. Nous ne pouvons rien forcer, rien provoquer, rien attraper. Et c'est le constat de cette impuissance qui fait que nous nous abandonnons. Et dans l'abandon, il y a Cela qui est libre du devenir... Libre de l'intention. Je n'ai plus qu'à pleurer devant la lutte de l'ego, toujours vive, vaincue un jour, reconstituée le lendemain. C'est le sens de l'humilité. Dieu ne sourit qu'aux humbles. « Tant que je cours à la recherche d'un moyen de retrouver la liberté, elle m'échappe. Eh bien sûr qu'elle m'échappe! Comment pourrait-il en être autrement? Ce ne serait pas la liberté si je pouvais la capturer, moi, le preux ego! » La porte de l'Infini n'est nulle part ailleurs. Le secret c'est l'humilité du coeur et de l'esprit. Ce n'est pas Dieu qui nous punit d'être trop fier, orgueilleux, prétentieux et sûr de soi; simplement, c'est que le coeur orgueilleux est trop loin de la simplicité foncière. L'être est doux simple, sans artifice.

« C'est sans aucun doute le plus grand écueil de voir renaître l'ego de ses cendres devant la gloire du Suprême, pour celui qui s'enorgueillit d'avoir vu Dieu! » Evidemment que cela coupe du même coup l'expérience. Alors, celui qui ne recherche pas pourquoi elle le fuit risque de se taper la tête contre les murs quelques temps. » L'éveil s'installe définitivement en constatant l'inexistence définitive de l'idée-ego, le mirage de tout interpréter personnellement disparaît et ne peut se reconstruire. Condition sine qua non. D'une façon ou d'une autre, ce mouvement est incontournable. Que ce soit par la compréhension de la non-intention foncière, de la non-différenciation, de l'unité, si nous ne sommes pas faits humbles, point de salut! C'est le pourquoi de la flagellation qui a eu court dans les milieux religieux, chez quelques yogis également. L'humilité est la marque du non-ego. Elle formule l'état énergétique de celui qui goûte l'absence. L'état de plus bas niveau. Le zéro absolu.

41 LA CAVALIERE.

Cette patiente venait me voir pour un problème de luxation qu'elle s'était faite lors d'une chute de cheval. Pendant que je lui délivrais des soins, la conversation roula sur le contact qu'elle établissait avec le cheval. Elle connaissait bien cet animal depuis son enfance. C'est un animal très sensible, me dit-elle, qui sent les moindres faiblesses de son cavalier, la peur en particulier. Lors de steeple-chases, le trac la paralysait et se transmettait au cheval. Sans vouloir gagner les compétitions, elle voulait faire corps avec le cheval, pour donner le meilleur d'elle-même et du pur-sang, et non pas transmettre la peur. Je lui parlais alors de la source en nous, ce berceau de notre énergie primale et sans limite; en deçà de l'image de nous-mêmes, à laquelle nous pouvons nous unir.

_ »Pour faire corps avec le cheval, vous devez retrouver en vous le niveau du foncier; nous n'avons pas besoin de le créer, il existe spontanément. Et vous communiquerez avec votre monture dès que vous serez capables de sentir la même vie onduler en vous comme en lui. Mais pour vous laisser couler dans le fond du gouffre, ou du moins, de ce qui nous semble un gouffre, nous devons faire confiance, ne pas avoir peur. La peur, telle la gargote sur le parvis d'une cathédrale, nous chasse de l'Eden. Quand nous surmontons cette peur, nous sommes mûrs pour goûter le nectar divin. »

42. COMMENT FAIRE POUR ETRE HUMBLE?

L'ego « spirituel » recherche des moyens pour atteindre la libération. Cela n'a pas de fin. Dès que nous lui parlons d'humilité, aussitôt se presse-t-il de trouver comment être humble... La compréhension seule mène à la réelle humilité. Nous devons voir tous les stratagèmes que le mental emploie pour rechercher un résultat. Tant que nous pensons qu'il est possible d'atteindre

l'illumination par la réflexion de notre intellect, nous devons pousser notre idée à fond. Si nous restons en-deçà de notre effort pour percer le secret, nous ne pourrions pas voir les limites du mental. Ce n'est que quand nous avons poussé notre intellect dans ses derniers retranchements qu'il se produit l'arrêt nécessaire à la montée depuis la profondeur de notre psyché, de la conscience non-conditionnée. Cet arrêt nous confronte à notre impuissance absolue en face de la conscience illimitée. La constatation ainsi faite nous rend humble. Hier, nous avons parlé de l'humilité, cette porte incontournable vers la béatitude. Je voudrais y revenir tant est importante la compréhension qui en découle. L'humilité qui ouvre les portes du paradis ne peut pas être provoquée; elle découle de la compréhension de notre absence, de notre inexistence en face de l'Absolu. Là, nous devenons vraiment humbles. Et cette humilité n'est pas le simple opposé d'orgueil, mais un état d'innocence, de fraîcheur, d'amour. Ce ne peut être un moyen de parvenir à l'éveil. Toute recherche de moyen est triviale, egotique, s'agissant de « la chose » essentielle. D'ailleurs une démarche d'humilité provoquée de donnerait aucun effet. Quand notre coeur pleure son égoïsme, il devient vraiment humble. Telle est sa beauté; et la Voie vers le Divin. Quand nous avons entrevu, ne serait-ce qu'une seule seconde, la Sublime Transparence Foncière, nous ne pouvons plus vivre sans elle! Un tel trésor vaut plus que tout l'or du monde réuni. Tout amour humain n'est qu'un pâle reflet de la compassion que nous ressentons quand nous sommes en communion avec le Foncier. Aussi, quand le coeur se remplit de béatitude, nous ne pouvons plus être en lutte contre le monde qui est nôtre désormais. Mais nous continuons de jouer pour l'amour de l'humanité.

43. TOUT EST DIEU.

Nous voici au bout du chemin... Nous avons parcouru des milliers de kilomètres, à l'intérieur de nous-mêmes. La source est connue. Unité. Mais la vie de tous les jours n'est pas éclairée comme on pourrait le penser. Nous devons poursuivre encore et encore : »tout est Dieu, tout est Dieu! « Pour que toutes les couches en nous s'illuminent de cette suprême vérité. Tel un chapelet, un mantra infiniment répété, nous devons infuser cette unité dans les moindres recoins de notre esprit. « Tout est Dieu, tout est Dieu, tout est Dieu... » N'est-ce pas là la conclusion de notre démarche? Maintenant réjouissons-nous! C'est arrivé: TOUT EST DIEU. Encore et encore répétons-nous: tout est Dieu; même si nous avons compris cette vérité sublime, des parties de notre être ne sont pas encore illuminées de ce fait. La compréhension d'aujourd'hui doit infuser dans le passé, remonter jusqu'à notre naissance et même avant pour crier le message: tout est Dieu! C'est le sens de la descente aux enfers du Christ; c'est la bonne nouvelle. Tous doivent l'entendre. Beaucoup sont encore occupés dans des barricades. « Tout est Dieu! » Ne luttez plus, il n'y a pas d'ennemi! Jetez vos armes! Toutes les poches de résistances doivent écouter la nouvelle: tout est Dieu.

Cette formulation positiviste ne s'oppose pas malgré les apparences à celles plus apophasiques, philosophies du « rien n'est ». Neti neti. C'est un regard sous un autre angle du même indescriptible... A chacun de choisir ce qui l'inspire le plus.

44 UNE AUTRE RENCONTRE.

Elle venait d'être quittée par l'homme « qu'elle a dans la peau ». Tout s'arrêtait pour elle. La vie n'avait plus de raison de continuer. Son visage trahissait des sentiments variés, fugaces, opposés même; quelques mimiques d'enfants semblaient appeler une aide paternelle de ma part. _ »C'est une opportunité de découvrir ce qui est libre en vous; » lui dis-je. Vous avez eu, je crois un échec cuisant sur le plan sentimental. Essayez de ne pas reproduire le même schéma dans l'avenir. Pour ce faire, il convient d'observer votre demande intérieure de sécurité, d'amour, et voir que cette demande risque de masquer la réalité de votre être, votre vision des gens que vous rencontrez. Souvent, les gens ne veulent pas donner; ils veulent recevoir. Si vous avez l'air de vouloir prendre, ils vont fuir. Si vous avez l'air d'être comblée, d'avoir beaucoup à donner, alors les autres vont venir spontanément rechercher votre présence et votre affection. Mais il ne s'agit pas seulement d'avoir l'air; il faut réaliser complètement ce don de soi. Prendre n'a jamais rendu quelqu'un heureux; donner, oui. »

_ »Mais je me sens vide! Comment puis-je donner quoique ce soit si je me sens vide? J'ai une peur affreuse de la solitude; je ne peux même pas rester chez moi seule. Je sors dehors, je traîne... »

_ »Rassemblez votre énergie. C'est le moment de saisir le bonheur sans condition. Si vous êtes capable de regarder votre image de femme abandonnée, et de ne rien faire intérieurement, aucun mouvement de fuite; alors vous découvrirez en une seconde cette conscience qui est libre de toute image. Votre énergie se trouve recentrée, vous ne vous sentez alors plus vide mais au contraire remplie d'une énergie nouvelle et stable. »

_ »Je ne comprends rien à ces paroles! Je souffre et je veux en sortir. je n'ai même pas la force de trouver un nouvel appartement. Même mon travail s'en ressent et je crains d'être licenciée. »

_ »Pourquoi lutter tant pour vous en sortir? Je vous dis que la solution à tous ces problèmes est déjà là en vous! Vous ne trouverez pas la solution miracle à l'extérieur. Regardez en face ce-qui-est. Et ce-qui-est promet une vision claire, impersonnelle et une action globale, étrangère au moi qui lutte. » Sans la vigilance, la vision dénuée d'ego de ce-qui-est, le dérapage commence et nous dépasse de manière incontrôlable. Restons au coeur du présent, avec la certitude intelligente, la compréhension que nous ne pouvons faire

autrement. Notre énergie, notre corps vibre de façon à nous confirmer la juste position de notre être. Ce n'est pas théorique, ce que je vous dis là, c'est palpable dans notre corps. Les solutions se présentent alors à celui qui ouvre son cœur à la toute possibilité. Oui à ce-qui-est.

45. LA SIMPLICITE DE L'ENFANT

L'enfant est naturellement vertical, ancré dans le Principe. Sa simplicité, sa spontanéité, son innocence en témoignent. L'enfant est tout près de la source jaillissante de la Vie. Cette source ne nous est accessible que lorsque nous acceptons de traverser les couches psychiques de notre enfance. « Redevenez semblables à de petits enfants... » Alors nous pouvons retrouver un fonctionnement plus naturel, des sentiments frais; il ne faut pas craindre de devenir infantile; si nous voulons rester adultes, d'après ce que nous croyons, nous ne pourrons pas accéder à cette limpidité foncière. Cette ouverture au foncier ne va pas nous rendre enfantin, au contraire nous aurons l'impression d'être des centaines nourris à la sève éternelle. Il faut donc lâcher prise, là encore. Lever tous les blocages dont nous sommes bardés comme d'une armure. La peur nous empêche de laisser tomber notre garde. Nous croyons à l'unité: tout est moi, et nous faisons comme si nous avons peur de nous-mêmes! Il n'y a pas d'ennemi! Nous refusons l'unité aux différents niveaux, physique, affectif, et mental, pour survivre individuellement. Cette prise de conscience est capitale pour dépasser ces refus, ces défenses, et préparer le chemin de l'éternité. Ces refus sont normaux dans l'optique individuelle; mais nous sommes dans l'optique suprême; bas la garde! Et si nous constatons que nous sommes incapables de baisser la garde, alors acceptons notre statut jusqu'à ce que la compréhension devienne suffisante pour que notre for intérieur diminue les résistances. Nous ne devons pas essayer de lutter pour enlever volontairement ces résistances. La profondeur doit renoncer elle-même. Aucun forcing en cette matière ne donnera de résultats.

46. LE COURANT DIVIN AU FOND DE NOTRE ENFANCE.

Rappelez-vous quand vous aviez quatre ou cinq ans ; vous n'aviez pas conscience de vous-même, conscient d'être conscient. Il n'y avait pas d'interface, de soi, de miroir intérieur, mais rien que la vie, océan des événements, et une joie de vivre inextinguible. Nous avons tous la nostalgie de cette prim'enfance et de sa plénitude. A juste titre. Car nous vivions alors l'unité de la vie jaillissante et spontanée. Voyez-vous, cette source n'est pas tarie. La même source jaillissant jadis nous maintient en vie, et nous l'utilisons aujourd'hui dans toutes nos activités. Nous pouvons la retrouver aussi innocemment qu'aux premiers instants de notre incarnation. Seulement, nous devons accepter de laisser tomber une certaine image de nous-mêmes, forgée au fil du temps; à laquelle nous nous sommes peu à

peu habitués, pour nous rassurer. Si quelque chose intervient pour la changer, nous sommes perdus. Ce visage sans forme d'avant notre naissance est caché par celui d'aujourd'hui. A nous de jeter ce masque. Tout se joue là. Les pleutres tourneront les talons. Au commencement, nous voyons la Vie dans sa limpidité primale. Puis voyons apparaître ce fameux miroir de notre regard sur nous-mêmes; à travers celui de nos proches, au départ, de nos parents, professeurs, camarades... Nous nous identifions naturellement à nos limites, d'autant que le regard des autres ne nous laisse pas d'alternative, enfin, nous plongeons dans l'oubli de l'infini. Nous avons l'impression d'être des empereurs; image bientôt refusée par les autres. Petit à petit, nous avons rabattu nos prétentions. Non seulement nous perdons l'unité foncière, mais en plus nous atterrissons, si l'on peut dire, dans un cadre forcé qui ressemble vite à une prison. Nous nous accoutumerons aussi à cette prison; après tout, ça protège, la prison. Ça protège contre les autres... Et ainsi, de jalons en jalons, nous tissons autour de nous un cocon que rien de pourra ébranler si ce n'est... la souffrance! La souffrance et l'amour. Au cours du temps, ces sensations de la toute première enfance, cette plénitude, se sont fissurés peu à peu, à mesure de l'émergence du moi. Cette conscience toute neuve est toujours à notre disposition grâce à la suspension du moi, temporaire ou définitive. Nous avons créé le moi, par une fausse interprétation de notre psychisme; nous pouvons le congédier et ce faisant, sentir immédiatement le flux si frais de la vie, regoûter la plénitude de l'enfance, avec cette fois-ci, les capacités de l'adulte. Nous élevons tous les jours des enfants, voyons leur conscience se cristalliser dans la séparation; la spontanéité se ternir, la joie simple se compliquer; bref, la structure lourde de l'ego poindre. Que faire? Vivre cette unité avec les enfants. Ils ne s'y trompent pas d'ailleurs. Ils vous regardent avec l'air surpris de voir une grande personne manifestant cette vie claire qu'ils commençaient à oublier, les yeux brillant de partager avec vous la Vie retrouvée.

47. LA MORT D'UN PÈRE.

Elle avait perdu son père depuis trois ans, sans pouvoir faire son deuil. Toutes les nuits, ou presque, elle rêvait de lui. Après des années de cauchemars, elle faisait maintenant des rêves plutôt heureux. La souffrance cachée dans son cœur disparaissait aux yeux des autres. Elle avait pris le parti de faire bonne figure. D'ailleurs, elle avait réellement bonne figure. Comme elle m'interrogeait sur l'origine de sa colopathie en mode constipation, je lui répondais qu'il était possible que ce trouble reflêtât symboliquement la disparition de son père, comme si elle retenait en elle ce qui lui échappe finalement et bien sûr, que le traitement serait plus radical si nous prenions en compte cet aspect. C'est parfois délicat de mettre le doigt sur ce genre de somatisation qui sont finalement de bons exutoires; mais je sentais possible chez cette jeune femme la libre expression qui mettrait fin à son trouble. Par expression je n'entends pas seulement verbalisation, mais

plutôt dérépression de noeuds bloquant la circulation harmonieuse de l'énergie. Je lui montrais cette possibilité que nous avons de laisser de côté notre image, celle des autres pour rejoindre la source de notre psyché qui est indifférenciée. « Si nous restons lié à la culpabilité de dépasser l'image du disparu, nous ne pouvons aller plus en profondeur. » Nous devons accepter notre propre disparition de notre paysage intérieur pour goûter à l'incrédible, à l'union susceptible de panser la souffrance de la séparation. La difficulté réside là. Nous sommes tellement conditionnés à être ceci ou cela, que n'être rien est non seulement incompréhensible, mais redoutable. Elle pleurerait doucement. « C'est la vie dans son unité qui coule au fond de nous; pour elle la mort n'existe pas, croyez-vous que nous devrions vivre sur le passé? Acceptez cette souffrance, ce refus de la perte de votre père ». « je pense que personne ne peut accepter la mort d'un être cher, » me dit-elle. « Si nous restons au niveau de nos images respectives, c'est vrai. Mais si nous sommes capables de descendre comme je l'ai évoqué, au fond de notre coeur, à la source indifférenciée de la vie, alors qui est séparé de qui? Il n'y a que la Totalité; la Plénitude, l'Extase de l'Unité. Je comprends combien il est difficile de nous sentir libéré; nous nous sentons injustes aux yeux de nos proches, ou de ceux, imaginaires, du disparu. Les morts nous souffleraient à l'oreille s'ils pouvaient: « Soyez heureux! La Vie est Joie. » Nous n'avons pas à nous sentir coupables de nous libérer de la sorte; car l'accès à la source foncière est payé de notre propre mort intérieure. Aussi n'y a-t-il aucun sentiment d'abandon de l'être cher, mais au contraire de communion. Nous pouvons de la sorte nous unir à lui définitivement, et à la Vie dans son ensemble d'un même mouvement, loin de la souffrance de séparation. Mais rappelons-nous que cette mort à soi-même est la mort de toute intention en nous. C'est un point capital. La source se répand sans aucune finalité. Elle est, c'est suffisant. Et si nous gardons le désir de nous unir à la Vie pour retrouver le disparu, alors point d'union possible; juste la souffrance supplémentaire de rester à la porte du temple. La mort n'a pas d'intention non plus. Elle nous emporte sans le vouloir. Elle n'est que la face cachée de la vie. Voyons combien la volonté personnelle est morbide en face de la mort. La fuite légitime est toujours possible. Mais nous resterons assujettis à la Camarde. Osons la regarder en face, jusqu'à ce qu'elle nous révèle son vrai visage: celui de la vie qui n'a pas de fin. Le décès de quelqu'un nous rend souvent moins superficiels. Nous nous mettons à prendre conscience de la richesse de la vie... Mais nous devons éviter de nous jeter à corps perdu dans le mouvement comme pour nous saouler. Si nous restons avec le fait lui-même, sans rien lui surimposer, alors nous découvrons la vraie profondeur impersonnelle. La non-intention qui se manifeste par notre abandon nous situe directement au coeur de l'Infini. « Je sens que quelque chose s'est débloqué » dit-elle en me quittant. La mort est un trésor à qui sait l'écouter...

48. LA CRISTALLISATION INTÉRIEURE.

Ce jeune homme venait de temps en temps dialoguer. Le contact direct dans une relation d'éveil induit sans effort le recentrage intérieur. A chacun ensuite la vigilance afin de demeurer dans cette paix. On ne sait jamais à l'avance le contenu de l'entretien. Il jaillit spontanément, après l'écoute de la demande. « Depuis quelques jours, la cristallisation intérieure s'intensifie. « Dieu met de l'ordre ». Tout est revu aux yeux de l'unité. Les opinions passées, les choix, les rejets; tout est passé au crible de l'unité. « Est-ce vraiment ça que tu veux? » Demande-t-on à l'ego... » Oui », répond-il, « dusse-je en mourir ». C'est finalement l'ego lui-même qui s'efface devant le Suprême. Je ne peux plus faire quoi que ce soit sans que la motivation soit regardée par l'unité. Le processus impersonnel prend les rennes en mains. L'ego est en liberté provisoire... » « Que vais-je faire ce week-end? Quand « tu es Dieu », que vas-tu faire? C'est étonnant de voir comment nous vivons d'habitude; ce après quoi nous courons sans que cela soit clairement conscient. Nous ne pouvons plus tricher maintenant. Tout apparaît en évidence. La verticalité qui était un fil tendu vers l'Absolu est maintenant un torrent qui balaie tout sur son passage. Je suis emporté. La vie d'antan semble s'éloigner. Les rouages égotiques sont démontés. Tout, tout, tout est démonté. Mais le mécanicien a la main sûre du Parfait. C'est un peu comme si la statue de terre était polie au point qu'elle se mette à briller. Tout ce qui était sombre devient brillant. Tout ce qui était passé est pacifié à présent. Tout ce qui était bloqué devient vibrant. Tout devient cristal parfait. Il n'y a plus que le Parfait. Je ne vois plus personne d'autre, plus rien d'autre. » L'ego n'existe pas. Ne croyez donc pas en lui. Cela peut le maintenir à vos yeux. Attention à votre langage. Les mots structurent notre perception et notre conception du monde. Votre expérience très positive appelle la chute. La cristallisation intérieure débouche sur la vision de l'inexistence de l'ego. Demandez-vous comment cet ego illusoire semble présent dans votre mental. Dans l'instant, est-il vraiment là? Sans les images du passé relative à cet individu, à ce corps-ci, peut-on encore parler d'ego? Même les comportements égoïstes sont-ils liés à l'action d'un ego? Laissez de côtés les opinions des autres qui vous ont peut-être traité d'égoïste. si vous observez avec attentions les comportements égoïstes, vous verrez qu'il ne s'agit finalement que d'actions programmées par la vie dans la lutte pour la survie des espèces, des automatismes sans personne qui décide volontairement. L'apparence n'est pas l'essence. Le consensus familial, social fait obstacle à cette vision immédiate: l'ego n'existe pas, il n'a jamais existé. Tout le contenu mental ne disparaît pas, simplement la croyance d'être « moi ». L'ego peut s'effacer devant le Suprême. Si vous ne comprenez pas comment, il renaît et vous laisse désemparé. Tant que l'évidence de l'inexistence de l'ego n'a pas transpercé votre intelligence, les retours en dualité seront probables. Comprenez bien : l'ego ne va pas mourir, s'effacer puisqu' il n'est pas, n'a jamais été dès l'origine.

49. « IF YOU WANT TO BE FREE, BE FREE!... »

Comme dit la chanson. Les vérités les plus fondamentales sont souvent chantées sur la place publique. « If you want to be free, be free! » Si tu veux être libre, sois libre. Libère-toi! Nul autre que toi ne te retient prisonnier. La liberté est notre héritage fondamental. S'il nous semble que non, c'est par oubli de nos choix antérieurs. Tout est là. Un jour nous nous sommes identifiés à ce corps physique, avec son contenu affectif et mental; avons cumulé les souvenirs de cet individu afin de lui offrir de la durée, puis, par l'attachement à quelqu'un, à quelque chose, au devenir, à l'avoir; nous avons choisi de nous emprisonner sans voir la porte de la prison se refermer sur nous! La possession est devenue notre loi, jusqu'à noyer l'être sans trait, créant un sac de noeuds inextricable à l'intérieur, tout cela pour échapper au néant, sans voir la nature de ce néant: notre propre nature foncière... Il y a les attaches et les refus, les fuites. Tels sont les barreaux de notre geôle. Apparemment, nous n'avons pas choisi nos refus, nos peurs. Et pourtant, regardons bien, à toute peur correspond une attache: peur de la mort= attache à la vie, à l'intégrité physique. Il n'y a jamais de peur en soi. La peur est toujours le pendant négatif de quelque chose de positif, ou apparemment positif. **Si nous lâchons nos attaches, les peurs n'auront plus de prise sur nous.** Au fond, les désirs et les peurs ne visent-elles le maintien de l'ego? Ce mirage mental semble exister seulement par la continuité de sa quête personnelle, au prix d'une énergie immense. Cette jeune femme revenait après un mois. Elle avait été abandonnée par « l'homme de sa vie » quelques temps avant. Ça n'allait pas très fort. « je suis à deux doigts de quitter mon travail. Je suis incapable d'assumer les responsabilités qui m'incombent. » Elle travaillait dans le social. « J'ai plus de problèmes que les gens que je dois aider! » Manifestement, elle était redevenue enfant. Dépendante d'aide et d'affection. « Je n'ai plus l'énergie pour gérer les problèmes de tous les jours. Tout me semble une montagne. Je ne peux plus me concentrer; bref, je suis à plat. » « Regardez ce qui se passe: vous avez choisi d'être comme une enfant perdue sur le bord de la route, vous disant « je vais bien trouver un papa! Je vais sûrement faire pitié. On ne laisse pas pleurer une petite fille perdue, toute seule au bord du chemin. » Et bien sûr que tout votre comportement doit être demande et dépendance, sinon le plan ne marche pas. Donc vous renoncez à gérer correctement votre travail; vous vous laissez couler. Prenez conscience que c'est votre choix, que c'est uniquement vous qui pouvez changer cela! Est-ce que la petite fille de votre passé doit choisir votre liberté, votre travail du présent? Ne luttez pas contre ce fait; simplement prenez note impersonnellement. »

_ « Ça va prendre des années pour me libérer de mes demandes. »

_ « Qui vous a dit que cela prenait des années? Cela peut se faire en quelques minutes! Les émotions vous conditionnent dans la seconde; pourquoi la profondeur ne lâcherait-elle pas prise aussi vite? Laissez de côté toutes les pensées au sujet de la psychologie. Ouvrez-vous à la nouveauté,

l'instantanéité. Je vous le répète: c'est vous qui tenez les barreaux de la prison intérieure, lâchez donc prise! »

50. PRÉSENT ABSOLU.

La paix de l'esprit que procure l'état naturel de l'unité nous donne l'impression d'être pour la première fois présent. Nous nous rendons compte que sans cette conscience de l'unité, nous pensons la Réalité, mais nous ne la vivons pas. Avec ce présent, vient la lucidité totale que jamais nous n'avons connue avant. Le contraste est saisissant. Nous sentons toutes les couches de notre esprit à l'écoute. Dans une conscience habituelle, nos couches profondes sont toujours occupées à quelques recherches de résultats.

51 « LE DEUX RETOURNE Â L'UN; NE VOUS ATTACHEZ PAS Â L'UN. »
Shin-Jin-Mei.

L'unité, mieux nommée « non-dualité », fascine l'esprit, active notre volonté de liberté, pousse notre élan vital dans la quête de la non-dualité. Mais le Principe est non-intentionnel, non-discriminant. Devant l'unité, la joie, l'impatience de fondre en elle... bref, l'intention de la saisir trouble notre vision du Réel. Et bientôt, cet Eden non-duel, un instant pressenti, nous échappe à nouveau. L'énergie unitive manque dès que surgit la volonté personnelle. Telle est notre croix. Nous devons mourir à notre soi-disant libre-arbitre. Mais pas mourir par offrande à Dieu, mais par la compréhension jusque dans nos couches inconscientes que la volonté personnelle, fût-elle de saisir l'unité, est éloignement de l'unité.

Voir l'inexistence de la personne, de l'ego, nous ouvre à l'Un, car dans ce cas également, l'intention disparaît. Si l'intention ressort de notre for intérieur, prenons garde! Le Karma, ce n'est rien d'autre que cela: j'ai compris et pourtant, en moi, des désirs sans rapport avec l'union au Principe viennent restreindre l'ouverture du coeur. Le corps demande, et l'ego s'empare de ce désir naturel pour exister durablement. Le désir, en lui-même, est impersonnel. Mais la façon dont l'individu saisit cette occasion pour en faire un light-motiv, un pilier de son être, témoigne d'un processus courant de la mentalité egotique. A nous de nous libérer de la dualité et de la souffrance. Nous devons lutter longtemps contre nos habitudes décennaires de fuir et de désirer pour avoir l'impression de vivre. L'arrêt de la dualité est vécu par certaines strates de notre esprit comme leur propre mort. Les strates du désir et de la peur vivent grâce à la dualité. L'effort de vigilance, cet effort à nul autre pareil, fruit de notre compréhension, débouchera sur le non-effort de la vision entière et spontanée de ce-qui-est.

La Voie n'est pas difficile, en revanche, tout le reste est complexe. Mais nous sommes tellement imbibés de complexes que nous ne les voyons plus quand nous sommes en plein dedans. C'est l'unique problème. Tous les soirs, avant de nous endormir, demandons-nous: « qu'est-ce que je voudrais bien avoir, être? » Si le silence est la seule réponse, nous sommes mûrs pour embrasser le Principe ... Nous devons être alors en état de mort relative au monde quand nous nous endormons. En revanche, si nous avons le moindre projet qui nous tient à coeur, s'en est fait de l'unité, du Tao. Notre mental est petit. Parfois très bien fait, mais petit quand même. Il ne peut à la fois nous centrer dans le Principe en ayant compris ses limites, et donc en restant inactif dans la perspective essentielle évidemment, et nous permettre de courir les lièvres de la vie relative. Nous devons choisir entre la Non-dualité, et le monde des contrastes et de la souffrance.

Notre énergie va nous permettre cette mutation mentale vers la liberté quand nous sentirons que la non-dualité est l'aventure de notre vie. Si nous portons un attrait pour la libération spirituelle, mais qu'elle ne nous semble pas essentielle, jamais nous n'atteindrons autre chose qu'une conception philosophique de la Réalité, certes inspirante pour l'intellect, mais inapte à produire la métanoïa libératrice. Nous ne devons pas craindre la révolution de l'esprit. Elle ne va pas faire de nous quelques prêcheurs en haillons, mendiant la pièce dans la rue en criant la bonne parole... La révolution sera avant tout intérieure. Notre conduite sociale pourra se perpétuer telle quelle. Il se peut aussi que nous abandonnions la vie que nous menons. Cette révolution est l'institution de l'ordre naturel. Tout se fera au mieux de nos possibilités, et des besoins de l'environnement.

52. LE MAHABARATHA.

Le MAHABARATHA. En son coeur: le dialogue entre Krishna et Ardjuna, sur un char, prêt à livrer bataille: « Quand tu verras également du sable et de l'or, un mendiant et un maharaja, un sage et un porc, un chien et l'homme qui mange le chien (!), alors tu connaîtras l'UN. » Voici qui nous rappelle: « Quand l'esprit n'est pas soumis à la différenciation, il reste serein dans l'unité des choses. » Shin-Jin-Mei. Krishna ajoute: « Ne t'attache pas aux résultats de tes actions, mais seulement à l'action elle-même. On ne pourra pas tuer la vie qui est en toi; mais si ton corps meurt, ton esprit débarrassé des illusions contempera l'Infini. Une fois établi dans l'Unité, retourne dans l'action; Moi-même, dit Krishna, Je continue d'agir sans fin. La victoire compte autant que la défaite. Regarde-les du même oeil. » Nous retrouvons les thèmes majeurs de la Non-dualité. La sagesse millénaire de l'Inde témoigne... Si nous nous attachons à la quête d'un résultat, désir de victoire ou peur de la défaite, alors nous perdons l'être à travers l'action.

Ou encore : nous pouvons rester ancré dans l'être et agir, tant que nous ne serons pas investis dans le but de l'action, son résultat, nous pourrions garder la connexion à l'être, pas après pas. En revanche, dès que nous nous fixons sur le résultat final, la réussite ou la défaite, nous perdons l'être et nous rentrons dans l'errance du désir et de la peur, les tribulations de l'ego. Cela dit nous agissons de façon orientée, pour réaliser une action précise, la mener à bien. Mais il convient de déployer cette action en ayant conscience que les conditions de sa réussite ou de son échec nous dépassent totalement. Inch Allah! D'où la bonne idée de ne pas considérer la victoire ou l'échec avant d'être arrivé au terme définitif de l'action. C'est très précieux comme conseils, très pratique aussi. Regardez nos tennismen en finale de Roland-Garros, combien ont vacillé à portée de la coupe du tournoi de s'être imprudemment projeté sur la victoire ou la défaite?

53. RETROUVER SON AME D'ENFANT.

Quand nous retrouvons un espace intérieur libre, nous redécouvrons notre âme d'enfant. L'enfant n'est pas encore conditionné par le monde des pensées, de l'interprétation, de la comparaison. Son espace intérieur est vierge, sans limite. C'est l'enfant de l'infini. Il vit le sans-limite comme un état naturel. Petit à petit, l'espace s'encombre. L'enfant n'y prend pas garde, puisque ce sont des adultes qui lui proposent ou lui imposent des « meubles intérieurs », soi-disant indispensables pour vivre dans le monde! Un jour l'ex-enfant se réveille adulte, il a même oublié cet espace vierge; il gardera pourtant une certaine nostalgie de la conscience lumineuse de l'enfance, celle-là même qui n'était pas embarrassée... Mais il a oublié que cette lumière intérieure est celle du vide.

Nous sommes tous les enfants de l'infini. Pourquoi avons-nous renié à ce point cette liberté intérieure au profit... d'aucun profit!!! Rien ne nous empêcherait de vivre notre société de consommation dans la liberté intérieure. Le capitalisme n'a pas à craindre la liberté intérieure de l'homme. Est-ce uniquement l'habitude, la mauvaise éducation culturelle, un penchant biologique, la pression sociale, que sais-je encore, qui nous détourne de l'intériorité? La rutilance de l'environnement nous projetterait-elle au dehors? Nul besoin, c'est heureux, ne s'impose de retrouver les causes pour apporter le remède en cette matière. Encore faut-il apporter le remède!

Laissons les enfants dans le non-conditionnement; remplissons doucement leur cerveaux pour que le vide intelligent ne disparaisse pas dans les meubles. Respectons l'espace intérieur; notre richesse humaine réside là. La crise d'adolescence est sans doute une dernière réaction pour chasser l'encombrement; un dernier sursaut avant l'essoufflement. L'adulte reconnaît parfois dans les événements de la vie, dans des films ou des livres ce parfum inimitable de la liberté primale... Encore quelques regrets et la vie suit son

cours . Secouons-nous, tant qu'il est encore temps, que nous ne sommes pas tout-à-fait endormis dans les meubles voilant l'espace illimité de notre monde intérieur. Réveillons-nous!

Je revoyais cette jeune femme après quelques mois... Elle m'apprit vouloir tout plaquer à la suite de la découverte de ce champ de liberté intérieure. Ses enfants, son travail, son mari, sa maison... Elle ne supportait plus la moindre contrainte; Dieu sait si la vie d'une mère de famille avec les enfants en bas âge, le travail, l'absence de loisir, est contraignante! Elle me dit spontanément «faire sa crise d'adolescence! » Elle se voyait partir en Indes comme tant de jeunes dans les années soixante. C'est très dur, me dit-elle de résister à cet appel de liberté. Mais elle était toujours là, avec sa petite famille, son mari et ses amis qui ne comprenaient pas du tout comment une femme comblée matériellement, avec de beaux enfants, pouvait rêver d'autre chose. Elle partait se promener dans la nature toute seule. Elle retrouvait ses impressions d'enfant, quand elle s'allongeait par terre pour communier avec les plantes, les arbres, les odeurs, les fleurs, les papillons... Le bonheur. Devenir « une grande personne » rime encore trop avec « carcan ».

Notre société atteindra l'âge d'or quand elle saura produire des adultes avec un cœur d'enfant, une ouverture intérieure, une sensibilité corollaire de cette espace libre; bref une compassion, une intelligence du cœur qui a peu cours de nos jours. L'enfant est le secret d'une telle société. Les adultes font avec peine le pas vers la liberté intérieure, leur sensibilité est trop émoussée, ce n'est souvent qu'une sensiblerie. Les plus aptes à faire appliquer des changements dans l'éducation, dans les habitudes, sont trop pris dans l'action pour faire eux-mêmes la démarche de retrait nécessaire à la prise de conscience intérieure. Les retraités ont le temps, mais leurs habitudes mentales et affectives ne seront-elles pas trop lourdes à soulever? Tout n'est pas perdu. La liberté amène elle-même à repousser les conditionnements pour peu que l'environnement ne soit pas trop répressif, encore que certains seront plus stimulés dans la répression que dans une liberté de pensée et d'expression. Et plus que cela, l'homme libre est heureux. Cela gage d'une future émergence du non-conditionné, de la liberté intérieure retrouvée.

—« Ne restez pas à ce niveau de la réaction », lui dis-je, « vous avez parfaitement observé ce qui se passe en vous. C'est le cheminement normal. Cette redécouverte de la liberté de l'enfant peut réveiller quelques passions vigoureuses. Mais ce n'est pas l'adolescente du passé qui doit gouverner votre vie actuelle. Vous devez laisser passer cette pression passionnelle tout en la regardant sereinement. C'est un déblocage de votre énergie. » Elle dit:

—« Mais je ressens toutes les passions refoulées qui remontent: j'ai envie de faire de la danse, de la peinture. »

—« Vous redevenez créative, c'est très positif et naturel, mais l'expression ne doit pas être pulsionnelle. Quand vous aurez laissé monter tous ces déblocages d'énergie, vous sentirez une nouvelle inspiration calme et profonde, expression de votre nature intime, et non pas des couches réprimées qui n'ont pas pu être entendues dans le passé. »

—« C'est pour moi une véritable révolution; une découverte sans égal; je suis sûre maintenant que je resterai sur cette voie. » Conclut-elle.

La Voie a le goût de la vérité. Nous reconnaissons tous notre nature profonde sans limite dès qu'elle nous saisit. Cette nature nôtre parle d'elle même au cœur; nous inspire l'action juste, accomplie sans effort et sans but, et reconnue comme la plus adéquate. Cette action spontanée inspirée par l'espace intérieur libéré nous remplit de joie.

54. UNE VISION D'ENSEMBLE DES ACTIVITÉS HUMAINES.

La vision de l'unité du monde s'établit au départ par la prise de conscience du mouvement de l'énergie cosmique universelle. Le niveau de perception de cette énergie dans chaque être humain se situe en-deçà de son mental, dans la sphère instinctive. Les animaux vivent l'unité mais ne peuvent pas en avoir conscience, sans le miroir très humain « j'ai conscience que je pense ». Quand l'homme observe et ne recouvre pas ce miroir par des pensées, il peut jouir de la perception d'une énergie vitale unique chez les êtres vivants comme dans toute la nature. Cela donne le sentiment d'un corps immense fait de cellules disparates, comme des globules sanguins, circulants dans le même espace sans se toucher; mais participant d'un même corps, d'une même conscience englobant tout. Notre perception habituelle, focalisée sur l'intellect discriminant, ignore le plus souvent cette vision globale. Au contraire, elle accentue les distinctions entre les choses, entre les gens, et nous donne le sentiment de séparation nommé ego.

L'ego est cet agent intégrateur de tous les mécanismes de comparaison, de discrimination, de projection, d'analyse, de choix, facultés indispensables de l'intelligence, oui, mais qui, se projetant dans le temps, fait croire à sa durée au point de priver l'individu de la vision naturelle du non-différencié, du foncier, de son unité en lui-même et unité avec le monde, laquelle s'épanouit hors du temps. Or, que ce passe-t-il maintenant dans le monde ? L'ego est devenu le roi. Les pays sont l'incarnation de cet ego-roi. Ils réagissent avec la même négation de l'harmonie universelle que le ferait un individu isolé. La guerre, la domination, la violence sont douces dans le monde animal à côté de ce que l'homme peut faire. Les lois de la nature, telle la dominance, par exemple, comme on le voit dans la lutte de deux mâles éléphants-de-mer

pour gouverner le troupeau et féconder toutes les femelles, dont on sait les avantages génétiques, prennent chez l'homme une intensité et une cruauté exceptionnelle dans la nature . Quand l'un des mâles s'est déclaré vaincu, l'autre ne le terrasse plus; l'homme, pour sa part, n'hésitera pas à tuer le vaincu. Constatons tout de même que les barbares humains sont peu nombreux, mais malheureusement suivis par beaucoup d'autres, par peur, convention, bêtise... Le monde a pris cette tournure folle par la domination du principe ego. Et comme au niveau individuel, la vision impersonnelle amène à rejeter l'ego, source de la souffrance, de même, au niveau mondial, faudra-t-il se rendre compte de la perversion engendrée par ce même principe directeur. Cela dit, les lois de réaction levées par l'ego en action produiront tôt ou tard l'annihilation de ce même ego. Ainsi fonctionne l'ensemble, l'unité restera la loi première.

On peut dire que la démocratie représente un pas décisif vers la liberté des peuples, par rapport à une dictature. Mais l'avenir de l'humanité sera de retrouver le sens de l'énergie foncière qui la porte depuis toujours et qui lui inspirera l'ordre général et pacifique propice à l'épanouissement de tous et de chacun. La clé doit se comprendre d'abord au niveau individuel, et ensuite de la société. Il n'y aura donc pas de frustration de l'individu en face de la société; car l'individu lui-même construira l'édifice social, non pas une fois, mais seconde après seconde; et restera le maillon inspirateur éternel. Rien, en effet ne sera écrit de cette loi-là. La Loi restera vivante par ce jaillissement constant en chaque individu. Jean-Jacques Rousseau n'a sans doute pas rêvé d'autre chose; mais il fallait l'accès à cette perception directe de l'énergie cosmique, de l'ordre de la Nature, pour que l'homme soit effectivement bon. (ANGERS, LE 17/12/89)

55 PRINCEPS DE LA VOIE DU MILIEU.

La Voie du Milieu nous permet de retrouver l'état d'indifférenciation de la conscience foncière. La moindre singularité fait disparaître cette conscience. Nous ne pouvons pas saisir l'Indifférencié. Nous ne pouvons que renoncer à faire des distinctions. Notre vigilance doit s'appliquer à rechercher en nous toute singularité pour l'abandonner. Même ce qui nous semble juste, vrai, doit être laissé avec leurs opposés. Quant à l'ego, il semble exister par une confusion des perceptions, une interprétation fautive de l'existence d'un être, d'un acteur chapeautant les couches de l'esprit. En fait, ce n'est qu'un agglomérat de souvenirs épars relatifs au corps, qu'une anticipation du futur, du résultat. Une vision juste constate son inexistence, et la disparition des conflits liés à sa présidence illusoire. L'ego est une conclusion hâtive de l'intellect. C'est pourquoi, nous devons dépasser:
-le langage et la pensée, l'analyse et la comparaison.
-le temps également, le passé, le futur doivent disparaître pour que le présent devienne atemporalité.

-l'espace ; la dualité intérieur/extérieur. L'espace corporel intérieur est alors illimité; nous ne repoussons pas les perceptions sensorielles, nous ne recherchons pas le vide; nous ne nous tournons pas non plus vers le sujet, ce qui est vain, l'oeil ne se voit pas lui-même; nous sommes en équilibre entre l'extérieur et l'intérieur qui sont alors imperceptibles. Extérieurement, nous abolissons les limites, les barrières qui nous protègent; nous dépassons même l'être et le non-être du monde.

-La dualité sujet objet. Aussi illusoire que l'existence de l'ego, lequel s'appuie effectivement sur celle-ci en faisant croire à un sujet absolu et personnel. Le sujet et l'objet sont également inexistantes, encore une interprétation dualiste de l'unique « mouvement de voir, d'écouter... » sans personne à l'écoute ni objet perçu.

-Enfin, nous ne distinguons plus l'essence universelle, le non-manifesté, telle une divinité transcendante, un plan divin, du monde manifesté. Tout cela constitue un seul et même champ absolu. Alors s'installe la liberté totale et inconditionnée de notre esprit. Il n'y a plus aucune règle à observer. Tout se fait sans notre intervention volontaire; sans effort. Nous sommes toujours dépendant des lois universelles, mais nous les vivons avec un sentiment de participer à un jeu divin. C'EST LA VIE QUI AGIT EN NOUS. Nous avons un sentiment d'égalité envers tout ce qui peut se produire, événements, rencontres, vivant sereinement l'impermanence des choses et des êtres, avec une impression d'invulnérabilité, non pas par protection, mais simplement parce que nous ne sommes plus rien; qu'y aurait-il alors à détruire? Le sens du Réel est donc particulier: Impression de non-être alors que nous sommes manifestement plongés dans l'être. En fait, ni être ni non-être; cette distinction-là est tombée aussi. Le passé ne pèse plus. Nous avons une sensation de densification de notre énergie interne, accompagnée de transparence. Un sentiment de liberté, de compassion, d'infinitude... TELLE EST LA VOIE DU MILIEU.

56. LA FORCE VIENT DE L'INDIFFÉRENCIÉ.

Notre ouverture à l'indéfini donne le sentiment de la liberté. Effectivement, seul l'indifférencié fait éclater les limites dont nous jalonnons notre route. L'idée même de liberté est une prison pour la conscience qui est réellement libre. L'abandon de toutes les références de la pensée laisse le champ vierge et fécond. La peur de l'inconnu peut nous faire reculer devant tant de liberté. C'est là que nous voyons combien nous aimons les limites établies. Mais ces limites emprisonnent bien plus qu'elles ne sécurisent. Plus encore, nous regardons notre état conditionné comme un puzzle fini qui nous prive de l'air du large. On nous a trop répété la connaissance du monde, des autres et de nous-mêmes, ce qui est un comble! Et cette connaissance a obturé notre intelligence. L'intelligence, c'est « lire entre ». Entre quoi? Lire entre les pensées, entre les bribes du puzzle qui finissent de nous donner une fausse vision de continuité. Lire les pensées n'a jamais été une marque de

l'intelligence; mais lire entr'elles, voilà le véritable challenge. Lire l'espace de liberté entre les choses conditionnées. Nous ne pouvons pas respirer de l'eau. De même, nous ne sommes pas fait pour respirer mentalement la connaissance, mais uniquement l'espace non-conditionné qui donne la vie.

La fraîcheur de l'enfance vient essentiellement de cette non-oblitération des espaces de liberté entre les mots, la pensée, les perceptions. Avec le temps, nous voyons le champ se couvrir jusqu'à masquer toutes les fentes entre les objets connus. Cela est insensible. Nous n'avons pas de méfiance devant ce remplissage sournois. Et un jour, nous nous réveillons avec l'impression de tout savoir ; le champ est totalement connu. Mais le champ est totalement mort ! Car la vie est liberté et vide, ouverture ; la mort est au contraire remplissage statique, encombrement de la conscience, insensibilité. Retournons à cette liberté foncière, notre héritage toujours présent et le plus souvent recouvert. Nous avons besoin de cet espace intérieur régénéré pour être heureux.

57. VANITAS VANITATIS.

Vanité des vanités, tout est vanité et poursuite du vent. (Ecclésiaste). Tout est éphémère. Pourquoi s'attacher alors à ce qui ne dure pas ? Celui qui ne s'attache pas à l'éphémère connaît bientôt l'indifférencié. Celui qui connaît l'indifférencié connaît l'Unité. Celui qui connaît l'Unité est un sage. Tout ce qui est né doit mourir. Ainsi va la vie. Nous pouvons jouir de la vie qui passe, mais pas nous attacher. Nous pouvons profiter de l'instant, mais nous incliner quand il passe. Celui qui vit l'Unité, ne connaît plus l'éphémère. Les objets ne sont plus différenciés, c'est pourquoi leur apparition ou leur disparition ne laisse aucune trace, telles les vagues dans l'océan. Bienheureuse impermanence.

58 L'ETRE EST IMMOBILE.

L'Etre se révèle dans l'innocence la plus totale. Sans intention, Il donne corps et embrasse l'univers qui s'étend sans but aux confins de l'infini. L'ETRE EST IMMOBILE! Ou mieux: L'ETRE N'A PAS DE MOBILE. Nous le voyons écrit et pourtant nous allons faire un effort pour le chercher. Cela fait trop longtemps que nous cherchons des choses relatives. Quand nous nous tournons vers l'Etre, nous usons des mêmes outils rustres que pour attraper un zèbre ! NOUS DEVONS ETRE SEMBLABLES AU PRINCIPE : IMMOBILES. Alors, seulement, nous serons...rien : Non-être... On est moins tenté de rajouter quelque chose. Nous ne devons pas faire un effort pour être immobiles. Nous devons comprendre le Principe Immobile. Alors, sans effort, abandonnés, nous sommes saisis par l'Insaisissable. Mieux encore, nous constatons que l'être ne nous a jamais dessaisis depuis l'aube des temps...

59. LA RELIGIEUSE

Cet après-midi, en consultation, une religieuse. D'apparence laïque, elle est enseignante. Elle me dit qu'en ce moment, elle a du mal à vivre. Elle vit dans l'attente d'une inspection qui ne vient pas. Nous en venons à parler de la Présence Intérieure. Elle connaît bien cette expérience. Mais elle n'a pas connaissance des clés de ce vécu. Si l'Énergie la quitte, elle ne sait plus quoi faire pour la retrouver. Alors elle attend. Sa patience la sauve. Q_ »J'ai envie de dire, je sens bien que l'anxiété est superficielle, et que l'expérience de Dieu est toujours au fond; mais je ne la sens plus en surface, et j'en suis malheureuse. Je ne peux plus donner aux enfants ce que je donne d'habitude : la découverte de leurs potentialités. Je ne peux pas être moi-même. »

R_ »Regardez cette tension sans fuir. Au contraire, prenez-la à bras-le-corps. Vous découvrirez sa source et vous pourrez rétablir l'équilibre intérieur. Vivre dans une attente hypothétique comme vous le faites est une dépense d'énergie inutile. Adhères à votre peur en face d'un événement imprévisible, en une seconde, vous pourrez retrouver la sérénité. Mais ABANDONNEZ-VOUS, pas au futur, mais uniquement au présent ! Savez-vous le futur ? L'humilité seule nous permet d'accueillir cette incertitude ; laquelle n'est-elle pas au fond une bénédiction, un gage de liberté ? »

Q_ »Vous avez raison, je ne m'abandonne pas. »(silence)

R_ »Peut-être avez-vous besoin de vous abandonner à quelqu'un, plutôt qu'à l'Impersonnel ? »

Q_ »Jusqu'à présent, c'est ce que j'ai vécu. Mais la vision impersonnelle que vous m'avez décrite vibre en moi d'une promesse de liberté plus grande... »

R_ »Une relation personnelle nous ramène trop souvent à nous-mêmes; un nous-mêmes serviteur, peut-être, mais un personnage encombrant le ciel limpide du Sans-limite. Tant que nous sommes là, soyons serviteur de l'Impersonnel, mais tôt ou tard, il nous faut dépasser toute relation pour rentrer dans l'illimité. »

60. L'UNITE OU LE DIABLE...

Le sentiment de l'unité ne vient pas de la superficie de l'esprit ; mais de sa profondeur. Tant que nous restons attachés à la surface, nous ne pouvons vraiment ressentir la globalité du monde. Mais si nous acceptons de nous ouvrir à la source de notre être, alors, le trésor, la perle cachée se révèle à nos yeux ébahis. Ce n'est pas notre conscience qui peut embrasser le cosmos, mais bien notre inconscient qui par nature, contient déjà l'infini des possibles. Nous ouvrir à ce trésor inestimable de notre cœur et de notre âme, c'est accepter de disparaître en face de ce qui n'a pas de frontière, du sans limite, de l'infini. Sans quoi, notre petit moi se maintient et nous prive de l'air des cimes Himalayennes.

61. HEUREUX DANS LA SOUFFRANCE...

A la seconde où nous collons au réel, nous sommes heureux. Quel que soit ce réel. Habituellement, nous collons à la réalité quand elle nous plaît. C'est une découverte fantastique de voir la joie apparaître uniquement parce que nous adhérons à ce-qui-est. Simplement, prenons conscience qu'il nous faut adhérer à la réalité même si elle nous déplaît. Pourquoi nous priver de ce bonheur non dépendant, ou disons dépendant de notre capacité à dire oui à ce-qui-est ? Ce mouvement unique est vraiment divin. C'est le signe que nous ne sommes pas sur terre pour souffrir, puisque nous pouvons être heureux même dans la souffrance. Cette adhésion à ce-qui-est vient quand nous voyons combien il est vain de repousser ce-qui-est. C'est déjà là, alors à quoi rime le refus? Ceci ne nous empêche pas de changer les choses, autant qu'elles puissent l'être ; mais avant tout, nous en sommes libres immédiatement. C'est quasiment miraculeux. Physiquement, nous ressentons une intégration de l'énergie qui devient comme compacte. Alors que quelques secondes avant, nous nous sentions vides. La vision de tout ce qui nous déplaît, et qui est plus ou moins conscient, était ravivée ; la lumière de la vigilance nous faisait prendre conscience de ce poids que nous supportions par manque d'observation. Dès que nous voyons cela, nous mettons de l'ordre pour une meilleure utilisation de l'énergie. En un instant nous sommes centrés, libérés des contingences d'événement.

62. QUI EST CELUI QUI VOIT ?

Bassui, maître japonais zen, du millénaire précédent résumait la Voie à ceci: « QUI EST CELUI QUI VOIT? » Pour lui, quiconque se posait cette question avec l'intensité nécessaire voyait bientôt son visage originel. C'est-à-dire qu'au delà de la conscience fonctionnelle, avec la disparition de l'objet et du pseudo-sujet, l'ego, se révèle LA PRÉSENCE. (Voir l'[article dédié à Bassui](#))

63 . LA MORT.

La mort m'a rattrapé. Sa face de néant a broyé mes dernières illusions. Le gouffre ; le trou noir. Je la sens physiquement ; comme un souffle qui part du ventre et remonte jusqu'à mes lèvres. Ma bouche, telle l'entonnoir de ce trou noir, pousse un cri de silence. Je n'ai plus d'yeux pour pleurer, plus de mains crispées sur la vie qui s'en va... La glorieuse unité du monde, jeu de la conscience-énergie se laisse entraîner inexorablement dans le gouffre néantiel. Je meurs.

64. L'IMPOSSIBLE « JE ».

La vie est devenue impossible pour ce « moi ». IMPOSSIBLE! Je n'en peux plus, ce monde est absurde pour le « moi »; écartelé entre le désir et la peur.

La vie n'a un sens que pour le cosmique. Le « je » sera toujours dans la fournaise. Et voici qu'il éclate en lambeaux, se morcelle. La vision cosmique apparaît comme la seule possibilité viable. PLUS DE « JE », PLUS DE « JE », PLUS DE « JE »! Le « je » n'a jamais existé. Il est un mirage dans le désert du pur esprit. La mort efface toutes les limites, ouvre la dernière porte. Ainsi soit-il!

65. LE VIDE.

L'esprit est prompt à se remplir. C'est une éponge. Et pourtant, qu'il est doux de se sentir vide. Tel un réceptacle limpide, un canal pur, l'esprit vidé peut alors se laisser traverser par le nectar divin, lequel nectar n'est pas sauvage; mais s'offre à nous tout le temps. Mais jamais nous ne lui laissons l'opportunité de se manifester. Nous avons trop peur d'affronter le vide intérieur, affronter la mort, la mort de l'ego. Dans le vide, l'ego ne peut pas rester le maître. L'uniformité est la fin de l'ego. Sans choix à faire, le dictateur ne peut pas s'imposer. Le flou de l'indifférencié désarçonne le moi. La dépression le guette. S'il est capable un jour d'affronter ce vide, il pourra découvrir le trésor caché au fond de lui, c'est-à-dire constater son absence... A noter tout de même que le vide n'est pas un espace vide dont nous serions le spectateur. Ce vide absorbe le sujet et l'objet et plus aucun repère de limite, de positionnement intérieur ne demeure. Ineffable for intérieur! Vous l'avez compris : ce vide est vécu quand nous laissons choir tous les objets de l'esprit, jusqu'aux plus subtils : l'espace, l'être, la lumière, la présence, le vide lui-même... la moindre présentation mentale.

66. LE COURANT DE LA VIE.

Je revoyais après de longs mois ce directeur de banque. Il avait apparemment tout pour plaire aux autres et à lui-même. Grand, élégant, les yeux azurs, les cheveux argentés, on aurait pu le placer au sommet sans qu'il dépare. Cet homme était pourtant venu me trouver parce qu'il avait peur. Non pas de quelques traquenards politiques, mais simplement de l'avancement que ses hautes fonctions allaient impliquer prochainement. Il doutait de ses capacités. Une terreur d'enfant lui serrait les tripes à l'idée de monter à Paris où ses nouvelles fonctions allaient l'appeler. Pourtant, après trente ans d'activité professionnelle, il aurait pu comme tant d'autres savourer l'avancement qui couronnerait sa carrière. Pour lui, c'était l'horreur. Ses grandes capacités intellectuelles lui décrivaient par le menu le pourquoi du comment de son état sans que celui-ci semblât s'améliorer. Toute sa vie montrait une incapacité à lutter. Jusqu'à présent, il s'était laissé porter par les événements. Et maintenant qu'il aurait à prendre des décisions importantes, il se sentait démuné. Ce n'était qu'un manque de confiance en lui-même, car il avait à l'évidence les facultés requises. Son enfance avait dû

influencer cette inhibition, ce manque de combativité. Des parents très rigides. Il finissait de décrire froidement sa situation, puis ajouta :

_ »J'ai cru comprendre cet état de liberté que vous m'avez décrit naguère, pourtant aujourd'hui je suis sans force devant le constat de ma faiblesse. Je suis écartelé par le choix qui s'offre à moi. Partir pour cette promotion qui m'effraie, ou rester ici, si j'ai le choix, pour être mis un jour au rebut. »

_ Avez-vous essayer de vous laisser porter par le courant de la vie?

_ »J'imagine que si j'étais un je-m'en-foutiste cela serait facile comme décision à prendre, car au fond, qu'est-ce que je risque? »

_ Je ne vous propose pas de faire fi de tout. La différence entre le laisser aller et suivre le courant de la vie est subtil à distinguer. C'est un point important à éclaircir pour ça. La vie soutient des milliards d'individus dans les différents règnes depuis des milliards d'années avec succès. Nos cellules fonctionnent en harmonie sans que nous y soyons pour quelque chose, et cela se fait très bien. Pourquoi ne pas confier notre vie personnelle à cette force qui fait tourner la Terre?

_ »Mais comment percevoir cette force? »

_ Quand on renonce à faire des catégories, des séparations artificielles dans notre perception du monde, le mouvement général apparaît et il n'y a plus qu'à le suivre. Dans cet état de conscience, il n'y a pas de choix. Nos perceptions sont tellement aiguës que le bon choix s'impose de lui-même. Dans votre cas, il faut voir ce-qui-est. Toutes les implications du passé, par exemple devront être vues dans la décision à prendre. Devez-vous réagir en fonction d'un passé révolu? Vos capacités actuelles sont une référence plus sûre. La décision que vous prendrez seul sera la résultante de toute votre intériorité déployée. Alors, vous ne pourrez jamais regretter quoi que ce soit.

_ »Je comprends ce que vous me dites. Mais je ne perçois toujours pas ce mouvement dont vous parlez. Il ne me reste plus que quelques jours avant de donner une réponse. Cela sera-t-il suffisant pour découvrir ce dont vous parlez ? »

_ Voyez la vérité que vous êtes entièrement démunis. Laissez ce vide vous gagner. Un abandon. Si vous vous abandonnez sans arrière pensée, innocemment, alors ce mouvement atemporel vous envahira ; la question disparaîtra, la solution naîtra simplement dans le champ de conscience. Mais qu'il est difficile de s'abandonner quand sa propre vie, celle de ses enfants et de son épouse est en cause !...

_ »Vous appuyez cruellement le fait! »

_ Constatez avec moi cette difficulté presque insurmontable et ne faites aucun mouvement pour fuir ce fait. Que se passe-t-il ?

_ »J'ai envie de pleurer. »

_ Laissez-vous aller ; c'est le début de l'abandon. Vous sentirez bientôt le roc foncier vous soutenir, dans votre vie et dans votre choix. N'ayez pas l'impression de sombrer dans la dépression. Soyez confiant en la Nature des choses.

67 POEME

J'ouvre mes ailes blanches tant recroquevillées
Depuis l'aube des temps que j'ai peur de voler
Mais j'ai bu si longtemps le Duel et la ciguë
Qu'enfin libre l'esprit infuse l'Absolu.
Derrière moi sont restés les tout derniers attraits
Que l'ego aveuglé et jouisseur recherchait
Aujourd'hui, j'y repense alors que le jour point
Et ce n'est plus pour moi qu'un cauchemar lointain.
Le cœur est éclaté, embrassant l'Infini ;
L'univers doucement s'étend et se replie.
Ma voix emplit le Tout, soutenant les étoiles,
Et noyant ta conscience, c'est Dieu qu'elle te dévoile.
Petit homme, viens à Moi, et tu seras ravi !
Mes bras n'ont point cessé de t'étreindre, même si
Dans la nuit de tristesse tu m'avais oublié ;
C'est l'aurore, mon enfant, il faut te réveiller.

*

68. HYGIÈNE DE VIE ET SPIRITUALITÉ

Quand nous sommes saisis par le pouvoir impersonnel ; nous éloignons naturellement les aliments et substances nocives soit à notre conscience, soit à notre santé. Fumer est nocif à la santé. Les excitants de toute sorte, les drogues psychotropes, ces drogues d'action puissante sur le système nerveux central, les tranquillisants sont directement nocifs à la conscience de l'éveil. Cette conscience nécessite en effet que le cerveau soit libre de percevoir et d'agir dans tel ou tel sens. Les psychotropes modifient notre conscience, nos perceptions, nos pensées, notre comportement et sont donc à éviter impérativement quand on chemine sur la Voie. Cela dit, j'ai connu des maîtres authentiques qui buvaient à l'occasion de nombreux verres de saké! Toutes les voies spirituelles se proposent de vous donner des conseils hygiéno-diététiques qui finissent par alourdir très sérieusement la vie de tous les jours. La recherche de liberté est en fait compatible avec une totale absence de contrainte ; quoi de plus logique ? Nous devons simplement remettre en question les habitudes que notre corps a pris, et laisser celles qui sont en accord avec notre cœur vigilant. Notre corps choisit instinctivement ce qui lui convient. Le sport, par exemple, sera pratiqué avec modération. L'esprit de compétition est dans la nature et ne s'oppose pas à la conscience de l'Unité. La quête d'un résultat, en revanche, c'est-à-dire la victoire ou la défaite, est une pure invention de l'ego. Nous voyons là les limites franchies par la mentalité sportive aujourd'hui. La compétition sportive peut exister sans esprit de victoire, cela semble incroyable, non? La compétition crée souvent une émulation propice au développement, dans

tous les domaines de l'activité humaine. Dans la nature, les différentes espèces sont en compétition pour survivre, et la sélection existe bien. Mais les différentes formes de vie se combattent sans désir de victoire et sans peur de défaite. L'extinction d'une espèce laisse le champ à une espèce plus adaptée, plus efficace. Nous devons faire confiance à notre instinct, à notre sensibilité dès que nous devenons conscients que l'énergie impersonnelle guide nos pas. C'est Dieu en nous qui agit.

69. L'ARBRE DE L'INDIFFÉRENCIATION.

L'image de l'arbre représente bien ce que nous pouvons percevoir de la réalité extérieure et intérieure. Tout au fond, il y a le tronc, unique, stable, puissant, inébranlable; ce tronc se ramifie en grosses branches primaires. Elles sont les premiers principes de la différenciation. Nous voyons ainsi la Conscience Primitive, se décoller de l'énergie indifférenciée et apparaître avec l'espace et le temps ; le dedans et le dehors. Après ces branches souches, nous trouvons les grosses branches qui correspondent à des courants intérieurs plus différenciés : attraction, répulsion, produisant eux-mêmes les divers sentiments... Puis, ces branches se divisent encore, donnent des brindilles qui portent elles-mêmes le feuillage. Ce feuillage est mobile comme la pensée ; un rien le fait bouger. Le plus souvent nous restons conscients uniquement du feuillage de la pensée et des brindilles de l'affectif. Nous ne saisissons que les courants les plus différenciés. Nous ne sommes pas familiers avec notre intériorité. En effet, celle-ci est surtout indifférenciée. Ce qui ne l'empêche pas de projeter dans le conscient des objets mentaux très particuliers, distincts. Le « moi » sépare tout ce qui est ce corps de ce qui ne l'est pas, et se projette sur l'environnement: c'est « à moi! » Ce « moi » est tramé du feuillage, et des plus fines brindilles, mais pas des branches souches, ni même du tronc. C'est une sorte de gui, un parasite. Quand nous nous tournons vers l'intérieur, il est important de prendre conscience de ce flou normal que nous rencontrons. Nous devons considérer que nous ne sommes pas flous, mais que nous voyons du flou. Cette différence d'approche est essentielle à la compréhension de nous-mêmes. Même si à un niveau plus profond nous ne nous distinguons plus guère de ce qui est vu. Nous pourrions nous sentir vigilants même dans le non-différencié. Souvent, nous avons besoin de calme intérieur. C'est normal. Si nous nous considérons uniquement sous un aspect différencié, nous disparaissions dès que nous tombons hors de la pensée. C'est un comble! Nous devons voir qu'au contraire nous ne sommes ni le différencié, ni le flou d'ailleurs: nous ne sommes rien! Nous sommes insaisissables, inexistantes, en dehors du champ manifesté; c'est pourquoi nous sommes foncièrement libres. Alors nous restons présents quels que soient les états de conscience, de la vigilance à la rêverie, de la pensée analytique à la perception du foncier indéfini, du rêve au sommeil, nous sommes. Juste ETRE. La porte est l'ouverture à l'Indifférencié. Nous laissons de côté notre image, l'image des

autres, du monde ; tout se fond dans l'UNITÉ. Cette vision de l'arborescence du Foncier nous permet de comprendre nos couches dites subconscientes et inconscientes. Les principes qui gouvernent le mouvement intérieur de ces couches sont plus ou moins différenciés. Ce dont nous avons conscience en surface n'est que la superposition de ces divers principes qui recouvrent la lumière du Soi. Voici une image qui illustre bien ces rapports : la lumière du Soi est au fond du lac. Elle projette à la surface du lac tous les objets et poissons qui nagent dans l'eau. L'observateur est à l'extérieur du lac, il ne voit que ce qui paraît en surface. Ainsi, tous les principes que nous voyons sur le lac sont la somme de plusieurs vecteurs conjugués. Quand nous plongeons dans le lac, en renonçant à la distinction, nous découvrons les superpositions successives qui engendrent le conscient. Voir cela nous fait identifier le pourquoi du fonctionnement analogique de notre esprit. Puisque les principes sont communs à plusieurs groupes de pensées, de perceptions, au niveau du feuillage. En plongeant, nous nous unifions avec notre intériorité.

70. COMME LE VOL DES OIES SAUVAGES...

Q_ »Pendant un mois, Docteur, j'ai vécu mes problèmes avec une sérénité étonnante. Mais, depuis quelques jours, je suis retombée dans la grisaille et les conflits des mois précédents. Cela m'a donné une migraine épouvantable !... »

R_ »Vous avez pu expérimenter avec bonheur la liberté intérieure... Il est normal qu'elle ne soit pas établie complètement dès le départ ; que vous fassiez quelques « rechutes ». Mais vous avez goûté à cette liberté, c'est l'essentiel. Quand vous perdez pied, ne luttez pas contre vous-même ; adhérez à vos réactions ; elles dureront moins longtemps, et même, elles se volatiliseront en un instant. »

Q_ »J'ai réussi à relever le moral d'une amie, et pourtant, je suis retombé. Les problèmes dans mon travail d'enseignante sont redevenus ce qu'ils étaient; du coup, je me suis accrochée avec mon mari. »

R_ »Il faut garder la vigilance. Elle vous permet de voir naître des réactions latentes. Ainsi, vous ne les laissez pas s'accumuler. Leur infiltration dans votre for intérieur à votre insu, leur permet de resurgir sans contrôle. Collez à ce-qui-est, vous resterez alors unie en vous-même, unie au monde qui vous entoure. Si votre centre de gravité intérieur ne correspond plus à ce-qui-est, alors naissent les tensions. Quand vous avez réagi à la situation, adhérez à votre réaction en déplaçant votre centre de gravité vers la réaction elle-même, en tant qu'elle est aussi « ce-qui-est ». Vous devez rechercher le niveau de moindre tension intérieur. Je vais vous raconter une histoire qui parle de ce niveau de moindre tension. Il s'agit d'un reportage télévisé. Aux USA, Bill, un homme passionné par le vol des oiseaux depuis l'enfance, s'était promis de voler un jour avec les oiseaux. Pilote d'ULM, ces avions ultra-légers, il a entrepris d'élever une couvée d'oies sauvages, se faire

adopter par elles, et enfin voler avec elles. Au départ, les petites oies n'avaient pas appris à voler avec leur mère. Leur mère était un homme en ULM! Elles ont donc appris à voler toutes seules, instinctivement, en suivant l'ULM. Et, qu'avons-nous découvert ? Jour après jour, ces petites oies ont expérimenté le vol en formation. Elles se sont mises spontanément en « V »; elles ont trouvé les positions de vol qui consomment le moins d'énergie. La vie en elles a choisi l'équilibre le plus grand, le point de moindre effort.

De la même façon, nous devons trouver en nous-mêmes le point de moindre effort, ce point de non-tension qui s'établit quand notre centre de gravité fait « un » avec ce-qui-est. Ce point de moindre tension s'établit de lui-même quand nous restons vigilants. Si nous réagissons aux situations, adhérons à notre réaction. »

71. DIEU NOUS PREND TOUT.

Nous sommes arrivés à la porte du temple. Nous devons rentrer nus. Tout laisser derrière nous. La connaissance : abandonnée ! La discrimination aussi. Surtout. Notre volonté de servir doit être implacable. Mais servir qui ? Effectivement, quand on parle de non-dualité, il n'y a pas d'autre. Alors ? Nous avons utilisé à dessein un langage dualiste. Au niveau non-duel, tout est inclus. On peut tolérer un langage personnel, poétique, lyrique même, tout en restant conscient de son caractère relatif. Dieu nous prend tout ; nous ne pourrions être saisis par Cela qu'en laissant la place complètement vierge. La Grâce ne visite pas les préoccupés. Autant le savoir ! De quitter nos intérêts mondains, nous aurons peut-être l'impression de rentrer au couvent. C'est un peu vrai... Mais ce couvent-là inclut au lieu de rejeter au dehors. Il englobe tout ce que nous avons soigneusement expulsé de notre vie. Notre force intérieure devra être entière pour observer sans indigence la moindre de nos tentations. Nous avons le droit de tout vouloir, certes, mais de savoir ce que nous voulons. Le dimanche matin ne suffira pas pour « cultiver la Voie ». Toute notre vie devra être envisagée sous la lumière de la Vérité. Aucun terrain ne pourra rester au dehors, je le répète. Ceci ne nous empêchera pas de faire des choses très variées ; il ne s'agit pas de penser à la Voie à tout moment. Mais nous devons tout faire, à tout moment, « à la grâce de Dieu ». Ce Dieu-là nous invite seulement à rester présent dans l'unité des choses. Accueillant. Tout le temps. Nous découvrirons des préoccupations loin du spirituel. Oui, j'aime faire la cour à ma voisine, au lieu de vivre l'Unité. Pourquoi opposer la Voie à l'amour humain ? Ne sont-ils pas tous deux fruits de la Providence ? Vivre nos points de vue égotiques en toute conscience, aller au bout de projets personnels avec vigilance, pourquoi pas ? Un jour, la compassion nous place au-delà des griffes du mental, pas en fuyant, mais en observant paisiblement...

Au loin, une cornemuse geint. C'est inattendu en Touraine, une après-midi d'Ascension. Cette intégration de toute notre vie dans la Voie va l'enrichir, l'épanouir. Notre force ravivée manifestera le jeu divin. Parfois, au contraire, nous nous sentirons inexorablement tirés vers la dualité, la lutte intérieure, le choix inextricable, le conflit profond. Restons alors sereins, adhérant de parti-pris; l'orage ne durera pas toute la nuit... La prochaine fois, nous regarderons avec plus de précision la naissance du conflit intérieur. Quel résultat ai-je donc visé? Qu'ai-je voulu refuser? Il y a toujours une solution; observons le problème de près. L'observation pure est dégagée du conflit. Aussi la solution est-elle adéquate. Il n'y a jamais de problème en soi. Il n'y a que des ego en lutte contre le monde. Quand le monde et moi sommes un, le problème disparaît. S'il y a quelque chose à faire, ça se fait. Soyez sûrs que c'est ainsi.

La volonté de tout intégrer dans la Voie naît avec le sentiment de l'urgence absolue de s'éveiller et non pas de la quête d'un exutoire. C'est davantage une affaire d'amour entre Dieu et Dieu. Dieu en nous se cherche. Qui d'autre pourrait-il trouver que Lui-même? L'ego apprend vite que la libération se fera sans lui: cette expérience volatilise l'ego. La passion intérieure nous fait courir après tous les mirages du bonheur mais dès qu'elle entrevoit l'horizon du Divin, elle ne veut plus rien d'autre. Cette passion, cette énergie, est la Divine Shakti qui fait tourner le monde, chanter les oiseaux, fleurir les coquelicots. En nous, elle soit s'éveiller à sa propre dimension divine. Prisonnière des mondanités, cette énergie n'aura jamais le goût du nectar. Dans notre corps, l'union de la Shakti avec la Conscience est la béatitude cachée depuis l'origine.

Nous ne fuyons donc à aucun moment le monde et ses travers. Nous épousons la vague de la manifestation. Tous les phénomènes témoignent de cette même évolution vers la perfection. Tous les désirs visent la Divinité. Dans notre for intérieur, dégagé de tous les aspects positifs ou négatifs, la Vie nous apparaît comme l'oeuvre d'une seule et unique Divinité impersonnelle, d'un Principe Universel tout-englobant. Tout est un. Nous devons refléter dans notre vie quotidienne cette réalisation. La réalisation mentale ne suffit pas, car, au fond, nous nous croirons toujours séparés du Principe.

Q_ »Mais, comment allons-nous vivre l'Unité si nous ne savons pas ce qu'elle est? Et pour vivre ce qu'elle est, nous sommes sensés repousser la dualité...en vivant l'unité! N'est-ce pas là un paradoxe, un serpent qui se mord la queue ?

R_ »Vous reposez à juste titre la question: quelle est la fin, quel est le moyen? La fin, vous le savez, c'est l'unité. Le moyen, c'est la non-dualité. Ce qui n'est pas tout-à-fait la même chose. La non-dualité est de prendre conscience des paires d'opposés qui gisent dans notre esprit; qui d'habitude luttent les unes contre les autres, gaspillant l'énergie. Prendre conscience

des paires de dualité et ne rien faire pour changer quoique ce soit, telle est l'application de la non-dualité. La réponse viendra de l'impersonnel. Pas de l'ego. Les paires d'opposés sont donc vues dans leur réalité dualiste. Et nous voyons bien que nous ne sommes pas cela. Autrement dit, nous nous dé-identifions de notre image egotique habituelle. L'ego qui choisit, qui oppose, qui lutte, ne capte plus notre énergie consciente. Et ainsi, l'ego laisse la place à l'impersonnalité, l'unité en nous. Nous n'avons donc pas à savoir ce qu'est l'unité pour la réaliser; mais à voir la dualité. Voir la dualité est relativement facile au début, par l'observation des gros mécanismes. Toutes les interdépendances doivent être identifiées. Par exemple : j'aime les motos. En voiture derrière un poids-lourd pendant des kilomètres sur une route de montagne, par 40°, j'imagine qu'en moto, j'aurais pu le dépasser. Je souffre de la comparaison. Si je me rends compte d'avoir posé a priori : je rêve de moto au lieu ma voiture; alors, impersonnellement, le choix est remis en question. Ça renonce en moi à la moto. Je revis au présent : en voiture, dégoulinant mais content! La comparaison tue, à l'évidence. En prenant conscience de cela, nous pouvons être réunifiés. Le secret revient à se situer au milieu des plateaux de la balance universelle, d'où nous contemplerons les choses dans leur vérité et en serons libres. Parfois, nous refusons inconsciemment de nous libérer de nos chaînes, sans même en avoir conscience. Dépassons cet obstacle délicat, sûrs d'être capables rompre ces chaînes, même inconscientes. La liberté gît déjà au for... Mais, pour ce faire, nous devons nous familiariser avec le fonctionnement de nos couches inconscientes. La volonté directe est impossible. Mais, à la manière d'un bio-feedback, nous pouvons semer des suggestions dans l'inconscient. Ses couches ne nous sont pas inaccessibles. Simplement, elles fonctionnent différemment des zones claires de notre conscience. Ainsi, le fait qu'elles ne réagissent pas « au doigt et à l'œil » ne montre pas que nous ne sommes pas dedans. Cela montre qu'elles réagissent d'une autre façon. Le fait de ne rien avoir d'objectif pour nous repérer à ce niveau inconscient pose également quelques difficultés. Passons donc ces barrières et avançons. Nous pouvons nous situer au niveau inconscient en nous abandonnant, en quittant la sphère habituelle de la polarisation et en nous laissant couler comme une feuille morte dans l'égalité, ce moment où la marée haute s'étale, sans flux ni reflux, avant de redescendre ; comme au moment où la respiration se suspend. Sentir ce lieu profond dévoile nos rouages mieux qu'à la surface de l'esprit, afin de saisir les racines conflictuelles jusqu'à leur source et les identifier. L'énergie qu'elles recèlent pourra être ainsi récupérée et réutilisée pour l'action libre en surface. Quand le chrétien prie, il fait agir en lui cette facette impersonnelle d'autant mieux qu'il a la foi en la réussite. C'est la Dèité qui agit en lui. Lorsque nous nous sommes abandonnés à la profondeur de notre être, nous revivons l'unité indifférenciée dans sa face sombre, dans son aspect non-manifesté. Nous nous perdons dans la nuit. Et pourtant, au fond de cette nuit sans lune, nous allons découvrir la lumière incréée. Cet abandon nous fait prendre conscience de toutes les tensions

que nous avons engrangées au fil du temps. Nous pouvons les dénouer. Il faut tout pardonner, dit-on, c'est uniquement pour ça, dénouer les chaînes du passé. Pardonner, c'est se libérer soi-même. La liberté est une de nos aspirations fondamentales, de même que l'amour. Aussi, à voir nos chaînes, il n'y a point de discussion pour choisir. Ainsi, nous nous unifions intérieurement, et cette unité réalisée doit maintenant se projeter en surface, sur l'extérieur. Sans cette confrontation avec l'extérieur, nous ne pouvons pas savoir si notre intériorité est unie ou pas. Les tendances latentes de refus n'apparaîtront pas si les objets du refus ne sont pas présents. Tandis que lorsque nous descendons au fond de nous, les refus peuvent être sentis en l'absence de l'objet. Ceci permet de mieux se connaître. Tel le Christ descendant aux enfers, nous apporterons la lumière du pardon dans la caverne de notre cœur.

72. LA CRÉATIVITÉ

La créativité découle de l'élan naturel jaillissant au fond de nous. Ce flux divin traverse continuellement notre corps, nos sens, notre affectivité, nos pensées. L'artiste connaît son élan naturel et le mène sans effort aux confins de la pensée discriminante, à l'orée de la lumière illimitée. Pourtant, bien peu reconnaissent la source de leur art, où jaillit le pur joyau, dont un éclat transforme la vie de celui qui l'entrevoit. Reconnaître la source de la créativité ouvre à la vie-même, dans sa nudité, son innocence, sa spontanéité. L'inspiration devrait être un offertoire sur l'autel de la Divinité. Comment imaginer qu'il en soit autrement ? L'inspiration, d'une façon détournée ou bien directe, vient toujours de la source. Mais combien va-t-elle perdre de l'impidité en chemin ? La crise de créativité témoigne de la précarité de l'inspiration égotique. Seule la joie de l'énergie primitive est inépuisable. Seule, elle peut nous rendre familier avec les dieux, les muses, nous faire entrevoir le Cristal Inconnaissable qui pénètre en un éclair intemporel au cœur de la création pour en élucider les rouages. Bref, qui s'en détourne, la méconnaît, se coupe les pieds, se coupe les mains. Qui la vit, se sent porté, dans la tourmente comme dans la béatitude, vers les rives créées où rien n'est attendu. L'artiste doit fuir la comparaison s'il veut laisser le flux primitif se manifester en lui, jaillissant de la mer fondamentale non encore différenciée en conscience, énergie et matière. Toute comparaison tue l'unité foncière, tue la création artistique. Les peintres Zen savent projeter ce niveau brut de la création à travers certaines calligraphies. Plus nous avons affaire à un plan différencié, sophistiqué, plus nous perdons de vue le foncier, et plus la créativité nous quitte. L'élan vital est spontanément créatif à tous les niveaux de l'art. Trop souvent, notre vie nous occupe au point de nous faire perdre de vue cette capacité d'engendrer des productions artistiques. A tout moment nous pouvons refaire le chemin vers le centre, et avec lui retrouver l'élan créatif originel.

73. L'UNITÉ APRÈS LA TEMPÊTE.

Enterrement dans un petit village des Pyrénées. Le beau temps des jours précédents a cédé la place à un temps couvert qui sied mieux à la mise en terre d'une amie... puis je suis allé assister au repas de noces de mon oncle qui a soixante-et-onze ans. La vie nous fait parfois des associations si contrastées! Combien l'unité peut être dure à réaliser ! Ces circonstances le démontrent à merveille. Tout est Dieu, souviens-toi. C'est justement la meilleure leçon que je pouvais recevoir en ces heures de réalisation intérieure... Nous avons souvent besoin de contraste pour prendre conscience des choses. Nos sens émoussés par trop de stimulation ne réagissent plus à de simples sensations. Nous avons besoin de toujours plus de contraste, d'intensité, toujours plus... Ce n'est pas dans le « plus » que nous pouvons retrouver l'unité ; au contraire. Elle naît quand nous redevenons simples dans nos perceptions, dans nos comportements. L'« hyper », le « super » nous éloignent de la nature foncière. Je redescends les marches vers l'unité du foncier. Chaque marche est bien identifiable. Quand j'abandonne le dernier bastion de résistance à l'unité, il n'y a plus rien. Plus aucune comparaison possible. Plus aucune pensée analytique. Juste « être » sans limite. La paix. L'arrêt du mental est ce qui frappe le plus. Il n'y a guère que l'unité qui lui donne la paix. C'est un peu notre sauvegarde ; tant que le mental tourne, c'est que nous n'avons pas trouvé le foncier. Nous ne devons faire aucun effort pour arrêter le mental ; il s'arrêtera de lui-même quand nous serons arrivé à bon port! Même tous ces mots : unité, foncier sont lourds en face de ce vers quoi ils tentent de pointer...

74. CHERCHE LE ROYAUME DES CIEUX D'ABORD...

C'était une jeune femme blonde que je voyais pour la première fois en consultation. Ses yeux bleus profonds et ses cheveux longs lui donnaient l'air d'une petite fille sage. Elle avait deux enfants. Elle se mit à parler de ses problèmes de santé. Divers troubles qui se rattachaient en définitive à des problèmes psychologiques. Ce n'était pas un parti pris de ma part, une conclusion hâtive ; c'était elle-même qui me le confiait. En effet, à la suite d'une psychothérapie dans le passé, elle avait déjà surmonté de semblables difficultés. On sentait dans son débit de paroles une longue expérience de dialogue thérapeutique. Tout en regardant la fenêtre, comme si elle rêvait, elle décrivait ses états d'âme. Elle gardait une nostalgie de la période qui suivait sa psychothérapie. Elle m'apprit que son état de conscience d'alors était semblable à l'état de celui qui est libéré de la dualité. Les situations de la vie ne pouvaient plus lui causer de peine; elle se sentait libre des choses et des êtres. D'ailleurs, sa famille et ses proches essayaient de la faire retomber dans un statut mental plus accessible, plus proche de leurs difficultés. Pour eux, elle demeurait intouchable...

–Mais, depuis cette période bénie, je n’ai plus retrouvé la liberté intérieure. Maintenant, je souffre dans mon corps de ces troubles, la colonne vertébrale me fait mal ; je me sens mal à l’aise. Je déprime.

–Avez-vous senti comment le conflit naît dans votre esprit ?
–Non.

–C’est le point capital pour prévenir le retour dans la dualité. Vous devez voir comment surgit la lutte intérieure. Prenons un exemple, pour faciliter la compréhension. Je suis musicien. Je souffre de ne pas être reconnu en tant que tel. Tant que je m’en tiens à cette approche, je continue de souffrir jusqu’à ce que je sois couvert de gloire. Mais si je me rends compte dès le départ que c’est moi qui ai posé : je dois être reconnu en tant que musicien, alors je renonce; non pas à la musique, mais à une demande de valorisation égotique. A l’inverse, si je ne pose aucun préalable, aucune demande de reconnaissance de quoi que ce soit ; l’art musical que je déploie peut se révéler susceptible de m’apporter la gloire. Ou au contraire rien du tout ; mais ce n’est plus une demande particulière qui gouverne ma musique; c’est le jeu de la nature en moi; c’est la nature qui fait de la musique. Je ne suis pas concerné par une reconnaissance extérieure pour bien jouer. Cela joue en moi, pourrait-on dire. Plus globalement, nous voyons qu’il existe deux types de réponses aux événements de la vie. Soit nous faisons en sorte de satisfaire autant que possible nos demandes, et nous protéger de nos peurs; soit nous dépassons le mécanisme psychologique qui nous conditionne pour nous libérer à la fois de nos désirs et de nos peurs. Ce qui ne nous empêche pas de satisfaire les désirs qui concourent à l’équilibre physiologique. Une autre façon d’énoncer cela. Si je m’attarde dans le passé sans tenir compte du présent ; ne voyant pas les données de la vie comme elles sont, je ne pourrai pas m’adapter au mieux de l’intérêt général et particulier. Je ressasse un échec au lieu d’analyser la réalité et le pourquoi de cet échec. Objectivement, que se passe-t-il ? Que ferait une autre personne à ma place ? Si on faisait une enquête scientifique ou policière, quels seraient les faits ? Telles sont quelques unes des questions que l’on peut se poser pour prendre de la distance avec les opinions personnelles et sentir la réponse impersonnelle à la situation... Il faut partir de la liberté; nous sommes déjà libres. Nous ne devons pas attendre de voir telle ou telle chose pour nous déclarer libres. Nous n’avons pas besoin de connaître tous les rouages de nos conflits intérieurs pour nous en libérer. Mais nous devons nous centrer hors de la dualité. A partir de là, nous sommes à même de voir la liaison de choses entr’elles. Nous ne voyons souvent qu’un seul côté des événements. Celui qui nous plaît ou nous déplaît. Quand nous voyons les deux côtés, nous pouvons en être libres. L’énergie qui soutient les plateaux de la balance intérieure se retire en même temps de l’un et de l’autre. Tant que nous ne voyons qu’un aspect, l’énergie en nous ne peut pas se situer en dehors du conflit, si conflit il y a.

_Je sais tout ce que vous dites ; mais parfois je ne retrouve pas le cheminement psychologique qui libère... Je reste dans l’ombre et la

tristesse, sans comprendre ce qui se passe.
_ Il n'y a pas de secret; nous devons d'abord sortir de la dualité. Pour ce faire, nous devons nous abandonner aux conditions de la manifestation. Si nous sommes capables de faire ce lâcher-prise, alors les cieux s'ouvrent. Pourquoi lutter contre les conditions de notre vie ? Si elles sont ainsi, c'est que nous l'avons cherché, d'une façon ou d'une autre. (C'est dur de reconnaître cela, en général.) Ayant lâché prise, nous nous retrouvons centrés de nouveau, sans avoir eu à analyser la situation. A partir de là, notre vie va prendre une nouvelle direction, et nous devons laisser fonctionner le courant impersonnel à travers ce corps et ce cerveau. Quand nous nous abandonnons, tout est possible. Nous n'avons pas à nous libérer par une analyse complexe de notre conditionnement.

_ C'est justement le point qui m'intéresse le plus : sortir du conditionnement sans passer par le chemin laborieux de l'analyse psychologique. Comment réaliser ce lâcher-prise dont vous parlez, je ne me sens pas prête à m'abandonner sans savoir à qui, à quoi...

_ Quand l'intelligence a fait le tour du principe « ego », et comprit son inanité, alors le lâcher-prise est possible. Ou bien, sans que nous ayons compris l'ego, nous pouvons appliquer une technique de centrage de notre énergie ; une forme de méditation, par exemple. Bien sûr, sous l'angle de la non-dualité pure, il n'est jamais question de technique. On doit se hisser au-dessus de la dualité à la seule force de la compréhension. Or, celle-ci peut être difficile, voire impossible à certains d'entre nous. Il est alors légitime de proposer une technique de méditation, de centrage intérieur, de lâcher-prise provoqué. Notons au passage que le sommeil profond est un lâcher-prise qui s'effectue naturellement chaque jour, ce n'est donc pas un événement exceptionnel. Ce qui est exceptionnel est le lâcher-prise conscient.

_ Que me proposez-vous dans ces conditions ? Suis-je d'après vous à même de comprendre directement la non-dualité, ou dois-je passer par une technique ?

_ Qui doit répondre à cette question ? N'est-ce pas à vous de voir cette réalité particulière ? (...) Quand votre compréhension ne fonctionne plus, alors, vous devez vous résoudre à utiliser une technique de méditation. Ne serait-ce que passagèrement. Dès que vous verrez les choses avec clarté, alors, vous pourrez apprécier la liberté directement. Cela revient au même de dire: si vous pouvez lâcher prise immédiatement, alors, faites-le. Sinon, soyez vigilants sur votre fonctionnement égotique jusqu'à ce que l'énergie impersonnelle en vous renonce à l'ego. Ou encore, pratiquez une technique qui vous centrera rapidement et vous permettra de voir « ce qui est » sans effort. « Ce qui est » égale vision impersonnelle, égale action impersonnelle... Tant que le langage impersonnel ne vous est pas accessible, alors essayez de comprendre les choses et les êtres, en vous aidant éventuellement de la lucidité méditative. Ce langage impersonnel, non-dualiste, parlera à votre cœur à un moment ou à un autre. Vous avez pensé d'une certaine façon pendant longtemps, votre cerveau ne peut pas

changer cela en une seconde. Il me semble que pour le moment, je dois m'aider d'une technique. Que proposez-vous ?

_Je vous propose d'utiliser un mantra. C'est finalement la technique la plus facile et la plus efficace quand l'esprit est trop perturbé pour rester simplement vigilant. La racine mantrique la plus employée en Inde est « Om ». Les principaux mantras contiennent « om ». « Om mani padme hum ». « Om namah Shivaya », « om namoh Bagavaté ». C'est ce dernier que vous répéterez, en considérant qu'il représente, qu'il est lié, qu'il est l'état de non-conditionnement, l'Absolu, au-delà des contraires et des limites. Vous le répéterez d'abord à haute voix, puis l'intérioriserez mentalement. Il doit devenir automatique. C'est comme une barque qui mène du limité au sans limite. Sur l'océan infini, le mantra flotte doucement. Bientôt, vous vous fondez dans l'infini ; le mantra coule...

_Dois-je respecter un rythme?

_Il n'est pas nécessaire de suivre le rythme de la respiration. Mais vous verrez que naturellement, le mantra prend place dans l'expiration, et meurt avec le souffle. Nous devons laisser renaître le mantra ainsi que le souffle. Sans effort, nous laisser porter par la mélodie. Cette mélodie-là ne fait pas de vagues, c'est pourquoi elle nous révèle l'océan sous-jacent aux vagues.

_Vous m'avez répété pendant des jours que la non-dualité ne souffrait pas de technique. Comment conjuguez-vous cela aujourd'hui ?

_Je ne conjugue rien. L'expérience évolue. Ce qui semblait inadéquat hier se révèle utile aujourd'hui. L'important est de suivre le courant impersonnel de la Vie en vous. A l'un elle inspire tel ou tel fonctionnement ; à tel autre, elle enjoint telle pratique. La vie ne s'arrête pas à une théorie, fût-ce la meilleure. Elle fait avec ce qui est. Le bonheur croissant est le meilleur indicateur que la liberté s'accroît. En définitive, on ne doit rien opposer à la non dualité. Elle englobe tout. Toutes les pratiques y mènent. Le fond commun à toutes ces pratiques est la confiance et l'abandon qui en résulte. C'est par cet abandon que l'ouverture à l'inconditionné est réalisée. Quelle que soit la raison que nous nous sommes donnée, l'important est de dépasser les limites.

75. C'EST UNE AVENTURE MERVEILLEUSE...

L'action spontanée du courant divin nous traverse quand nous nous abandonnons, et nous donne un sentiment de bonheur et de plénitude. Nous pouvons vivre ce courant spontané sans nous en rendre compte. Il coule et nous ne le contrôlons pas ; c'est d'ailleurs pourquoi nous pouvons ne pas y prendre garde. Souvent la souffrance nous rappelle à l'ordre. Alors, nous voyons la distance qui nous sépare de la béatitude de l'abandon. C'est le signal d'alarme. Tant que nous sommes liés à la Source, nous ne pouvons pas souffrir. Même si le monde s'écroule... Dès que nous souffrons, c'est que nous avons quitté le berceau de l'unité.

-J'ai passé une semaine passionnante. Je sens que la découverte de la

liberté, tel que vous la décrivez, par l'ouverture au courant spontané de la vie, est une aventure sans limite. Je me suis surprise à donner des conseils de sagesse à ma directrice, moi qui ne me serais jamais permis une telle conduite il y a seulement quelques mois. Mes inhibitions disparaissent. Et le plus merveilleux de tout cela est que je ne produis aucun effort, cela se fait tout seul! -Effectivement, sans effort, sans réflexion, la Vie se manifeste. Si nous nous demandons comment nous devons faire pour laisser couler la vie, c'est que nous nous sommes perdus. L'état de dévotion réel est cet abandon des préoccupations personnelles et de se fondre dans le courant impersonnel.

-J'ai entendu parler de différentes voies du Yoga : la voie de la connaissance, de la dévotion et des oeuvres. Comment situez-vous ces approches variées dans la non-dualité ?

-Elles sont toutes les trois en action quand nous suivons le courant impersonnel de la non-dualité. La connaissance correspond à cette conscience que nous avons de l'unité des choses ; la dévotion est le sentiment de compassion que nous avons d'une part pour tous les êtres et les choses du monde, et d'autre part pour le Soi, l'Etre Divin dont l'entrevue d'un seul rayon nous transforme en adorateurs transis. Ces deux approches dévotionnelles n'en sont qu'une, en fait. L'Etre infuse complètement l'univers. Nous pouvons Le voir à travers les objets et les êtres innombrables. De même, la connaissance du Divin va de pair avec l'amour, l'état d'amour que l'on ressent dans l'unité. Enfin, les oeuvres qui sont accomplies par notre intermédiaire, dans l'humilité et l'effacement de l'ego, sont les conséquences naturelles de la conscience de l'unité, de la compassion et de la dévotion au Divin Enchanteur. La non-dualité englobe donc à la fois le Yoga de la connaissance, Jnana yoga, celui de la dévotion, Bhakti yoga, et enfin celui des oeuvres, Karma yoga.

76. Tout au fond de ton cœur.

Tout au fond de ton cœur, une lumière luit.
Elle est douce apaisante et se voit dans la nuit.
Avant de t'endormir, il faut t'abandonner
Si tu veux un instant pouvoir la contempler.

Abandonner la haine, la violence et l'amour
Le vouloir et l'argent sont autant de détour.
Qui aujourd'hui voit clair, dans ce monde perdu ?
Où le commerce a pris la place de la vertu...

C'est vrai le Paradis ne semble être sur Terre.
Et pourtant si nos yeux embrassent l'univers,
Comme le corps glorieux de Dieu manifesté
De l'enfer surgira l'extase de la Beauté.

77. L'INNOCENCE, NON-SAVOIR DEVANT LA VIE...

Nous devons rester innocents en face de la vie. Alors seulement elle prend toute sa profondeur. Tout savoir sur les fonctionnements de la nature, comme on peut les connaître en science est un obstacle à l'accès direct au Réel. Il nous faut tout oublier, au contraire de ce que nous savons. Tout savoir est un piège pour la conscience. Elle reste alors prisonnière de la pensée, des mots. L'ouverture inconditionnelle est impossible sans la dissipation des mots et des pensées. C'est une pseudo-spiritualité, celle qui vous propose une science spirituelle, une connaissance verbale ou symbolique de notre nature essentielle et de celle du monde. C'est vouloir attraper de l'eau avec une passoire ! Outre le fait que l'intention de saisir est inadéquate, la nature même du Transcendant, du Non-manifesté, celui-ci incluant l'univers manifesté dans l'Unité ; cette nature est insaisissable pour la pensée et les mots, pour la mesure.

A la fin de la conférence, cette jeune femme s'approcha pour parler de sa vie. Elle avait suivi cette position qu'il n'y a pas de hasard, pensant que les rencontres qu'elle faisait devait se faire... C'est ainsi qu'elle s'était mariée, avait fait des enfants, bref, elle avait accepté des choses au nom du sens que le non-hasard donnait à sa vie. Bien sûr, l'idée que tout cela avait peut-être comme source son opinion personnelle et pas un sens profond, une destinée lui posait quelques réflexions sur son vécu.

– Je suis dans une grande incertitude, dit-elle, quand je considère toutes les conséquences de ce que vous avez dit. Je sens malgré tout une vérité en cela. Aurais-je une vie si différente pour autant, je n'en suis pas sûre. Je recherche avant tout l'Absolu, même si cela remet en question ce que j'ai pensé jusqu'à maintenant.

– Voyez-vous distinctement comment les opinions masquent la réalité ? Quand vous avez pensé que le hasard n'existe pas, vous avez fait des choix dans votre vie en fonction de ça. Maintenant, vous devez renoncer à suivre les opinions de qui que ce soit, même les miennes. Voir que les opinions d'autrui doivent être passées au crible de votre propre expérience doit s'imposer à votre esprit. Quand on voit que l'on se tape sur les doigts avec un marteau, on arrête !

– Mais, maintenant comment vais-je supporter la vie que je mène ? Tout ce conditionnement...

– Vous êtes mariée, vous avez deux enfants, vous êtes impliquée vis-à-vis d'eux. Vous dites par ailleurs que ce qui compte le plus dans votre vie, c'est l'Absolu; alors vivez cet Absolu, cette Unité, rien de ce que vous vivez n'a besoin d'être changé pour ce faire. Cette Unité inclut votre vie personnelle, vos enfants, votre mari. Il ne faut surtout pas croire que l'Absolu est quelque chose de différent de la vie de tous les jours. Mais si nous voulons vivre l'Unité dans la vie de tous les jours, nous devons avoir une vigilance, un sens

du sacré, une profondeur qui puisse infuser dans le quotidien pour qu'il soit neuf chaque jour.

78. Le KARMA.

Le karma, au sens que les hindous lui ont donné, s'entend, une loi de rétribution des actes individuels, disant « qui tue par l'épée périra par l'épée », n'existe pas. Une loi de justice universelle non plus. Constatons simplement que deux événements dans l'univers n'ont jamais pu exactement se reproduire, entropie croissante, c'est dire que personne ne pourrait recevoir en retour exactement la même force qu'il a émise, comme une onde se réverbère sur les rives d'un étang et revient vers sa source.

Si le karma existait, il faudrait de surcroît qu'un nombre infini d'événements se reproduise au moins une fois, autant dire que le cosmos semblerait tourner en rond!! Si on dit que l'histoire est un éternel recommencement, dans le détail, rien ne revient exactement, pour les mêmes mobiles, que dans le passé. Ajoutons encore à cela combien le bien et le mal sont relatifs à chaque situation, un bien se révélant un mal et vice versa, comment la providence pourrait-elle gérer un tel système ? La nature créée continuellement du neuf, alors que faire du vieux karma ?...

Je vois déjà les questions pressantes venir, « comment pouvez-vous d'un seul trait balayer toute une tradition sans apporter la moindre preuve?... ». Je vous répondrai: « Il est légitime de s'en tenir à notre propre expérience de la vie. Et à ce niveau immédiat et simple, le seul karma dont nous pouvons constater la présence réside dans l'obscurcissement que produit un fonctionnement inadéquat de la pensée, des sentiments, de notre représentation du monde. Le conditionnement des comportements constitue vraiment un poids pour l'avenir. Cela tient à la structure du cerveau, véritable réservoir aux souvenirs, aux savoirs faire. » L'éveil vient chambouler ce bel ordonnancement. Les comportements ne vont pas disparaître d'un coup. Il faudra la vigilance pour désherber tous les sombres sillons dont les semis se feront sentir des mois après... Mais, au moins, nous ne semons plus de nouvelles graines. Le karma, en tant qu'obscurité de la conscience disparaît d'un coup quand notre esprit retourne à sa source pure.

79. SEJOUR AU MONASTÈRE DE LANDEVENNEC.

Perché au flan de la presqu'île de Crozon, en Bretagne française, le monastère de Landevennec m'avait tendu les bras pour que je puisse faire une coupure dans l'habitude. Même s'il est illusoire de vouloir se couper du monde turbulent pour se fondre à la paix, le mouvement naturel de repli dans le silence du cœur et de l'esprit nous est suggéré, comme lorsque nous

partons nous coucher dans un endroit tranquille pour dormir... La lecture de mystiques chrétiens me confirma combien la voie est unique dans le cœur. Tenir son esprit nu devant l'éternel n'est pas autre chose que se défaire de tout ce qui encombre le terrain de la conscience pour que Dieu puisse y demeurer. Que l'on fasse cette démarche au nom de la non-dualité ou de l'humilité aboutit au même résultat. L'esprit est vidé de son contenu, dualités ou attachement au monde, désir et peur, renoncement à la richesse, à la connaissance.

St Jean de-la-Croix commandait de se vider à la fois des choses mondaines bien sûr, mais aussi des choses spirituelles, ce qui est plus original et proche de ce que nous connaissons de l'abord direct et impersonnel. Quand le mystique-apprenti avait fait cette démarche, il se retrouvait dans la nuit de l'âme. C'est-à-dire que le monde et l'esprit l'avaient quitté, et que Dieu ne l'avait toujours pas rempli. On retrouve cette nuit de l'âme dans plusieurs traditions spirituelles. Même dans le Zen, on connaît cet état de la conscience quand on est libéré de la dualité, mais non encore investi de l'Unité. L'énergie est en repli dans le tréfonds de notre esprit, et ne se reprojette pas encore en surface, vers la perception habituelle du monde. Nous sommes alors dans un état indéfini, sans repères d'aucune sorte ; terne sans que cela soit gris ; d'autant plus confortable que l'on n'espère plus rien. Mais, si l'abandon est incomplet, cela ressemble aussi à l'ennui ; à la dépression. C'est là que le guide intérieur peut être présent pour maintenir le cap. Quand nous voyons notre énergie en baisse, nous fuyons ce qui la déprime. La tentation est alors grande de retourner vers la mondanité qui ravive notre tonus ; nous sommes prêts à troquer la liberté contre la joie de vivre. Si nous avons la patience, nous récupérerons les deux. Il faut tenir, c'est l'enjeu absolu. Notre réalisation passe par là. Ce n'est pas qu'elle soit conditionnée par cet état indéfini ; c'est que cet état constitue la base de la conscience de l'Unité, et le témoignage que le terrain est bien libre.

Cette nuit de l'âme explique pourquoi beaucoup considèrent que la voie est impossible à suivre sans aide extérieure. Le moment où nous n'avons plus aucun repère peut nous voir tourner de mille façons. C'est là que les tendances latentes peuvent se révéler plus fortes que nous le soupçonnions. Mais ne perdons pas confiance, le maître est avant tout intérieur, le maître impersonnel bien sûr. L'énergie-conscience qui se révèle à elle-même suit un certain processus ; il suffit de faire confiance à cette nature. Ne pas désespérer, si l'on peut employer ce mot dualiste. Foi en l'Unité. Nous sommes déjà Un ; ce n'est que le rêve de se croire plusieurs qui doit se terminer.

Le chant des moines rassemblés dans l'église un peu froide au petit matin de l'automne semblait faire corps avec l'espace, dans une continuité transparente. Ces hommes rassemblés là, vouant leur vie à Dieu, unis dans

leur chant, savent-ils leur bonheur d'être protégés de la violence et de la peur, de l'envie, de la faim, de la soif? Mais est-ce vraiment un bonheur ? En ces jours de quête pacifique, j'aurais juré que oui. Maintenant que quelques mois sont passés, ajoutant ces quelques lignes, je me le demande encore. Il me semble au contraire que nous ne devons jamais nous démarquer de la vie courante. Nous goûterons alors la plénitude la Non-dualité, son énergie en plein essor, apte à gouverner le monde des contrastes pour ne pas dire des luttes. Aux yeux de l'Un, ce monde n'est que félicité, amour et perfection.

80. IL N'Y A PAS DE SUJET ABSOLU, UNIVERSEL.

Nous rejoignons là la science physique. Il n'y a pas de témoin universel. Dieu n'est pas une conscience transcendante qui observe le monde... Nous avons vu que notre recherche du sujet absolu est vaine. Quand nous gagnons l'horizon de la conscience et que nous nous approchons de ce qui voit; nous nous trouvons devant l'impossibilité de nous voir: nous sommes le seul témoin; il ne peut se voir lui-même. C'est là que nous sommes tentés de conceptualiser le sujet. Bien qu'impalpable, nous lui accordons l'existence. C'est là que nous risquons de nous fourvoyer dans la dualité. En fait, il n'y a pas de sujet. Celui-ci n'est qu'une extrapolation, qu'une interprétation du mental dans le champ de conscience. La seule réalité est ce champ de conscience indifférencié, qui comprend le monde et tous les objets qui le remplissent, les êtres vivants, et l'apparence d'un témoin de cette vie qui évolue. Témoin individuel et multiple. Comme dit Krishnamurti, le témoin essaie de se différencier de ce qui est vu pour gagner une existence autonome; c'est une erreur; c'est l'erreur qui est la source de toutes les autres erreurs d'interprétation de la réalité.

Il n'y a pas de conscience transcendantale. Il n'y a que cela, indéterminable, indifférencié, innommable, et inconnaissable. C'est là. Point à la ligne! Que pourrions-nous dire d'autre ? La vigilance fondamentale n'est pas autre chose que de voir cela. Et donc d'arrêter de se concevoir en tant que sujet, tant individuel qu'universel. Mais, alors que nous nous concevons d'habitude comme une personne ; rien ne doit nous pousser à une telle conclusion. Si je ne pense rien à mon sujet, qui suis-je ? Ai-je quelque chose qui me permette de me distinguer du monde qui m'entoure, des êtres et des choses? Honnêtement, non. L'arrêt de la machine à penser produit à la fois la disparition du sujet, mais aussi de ma propension à me situer en tant qu'individu, séparé de l'environnement. C'est-à-dire que le monde apparaît comme un « phénomène » particulier, que l'on peut interpréter de différentes façons, dès que l'on pense la réalité au lieu de la vivre. Dès que l'on se contente de la vivre, elle n'est que cela... Il en a fallu des rondes et des rondes pour se libérer de la croyance subjective... Il faut dire que le consensus nous y pousse, nous y a toujours poussés. -Je suis fasciné par ce que vous dites, et au fond j'aurais tendance à aimer

cette vision. Mais intervient mon sens des responsabilités. Que devient-il dans une telle noyade intérieure ? Comment être adulte, responsable, et disparaître en tant que sujet ? Toute notre psychologie veut renforcer notre statut d'adulte, libre, alors qu'ici, si j'ai bien compris, on fait fi des responsabilités, non ? Je suis loin des envolées métaphysiques, mais la vie de tous les jours me touche beaucoup plus. -Il n'est point d'envolée métaphysique qui ne doive atterrir. Où mènent les envolées abstraites ? S'agissant de la responsabilité de l'ego, il y a plusieurs éléments à décrire. Responsabilité implique choix. Choix implique un certain degré de liberté. Liberté implique non-ego, car l'ego n'est pas libre de choisir, il est contraint par le passé, le conditionnement qu'il a lui-même créé. Ses refus et ses peurs lui permettent-ils d'être libre ? Bien. On ne peut vraiment être responsable que dans la liberté du non-ego. Voilà une réponse pratique. Il est bien clair que le non-ego n'est pas un état infantile de dépendance, d'action spontanée et irresponsable, de pulsion, voire de compulsion ! Au contraire, la vision claire met en lumière les conséquences de l'action pour chacun en particulier comme pour tous, de façon générale et sans parti pris. L'adulte le plus clairvoyant, mais encore égotique ne peut y prétendre tout-à-fait. Son conditionnement, à son insu, viendra sans doute tronquer la vision et l'action impersonnelle. Quand la claire conscience s'installe, tout le champ de ce-qui-est s'en trouve équilibré, harmonieux et dynamique. L'action qu'elle engendre est amour.

81. COMME LA LUMIERE DU PROJECTEUR.

Il y a deux façons de montrer la conscience de l'unité. Prenons l'image du projecteur de cinéma. Le monde habituel, supposons, est le film que nous voyons à l'écran. Si le film est coupé par inadvertance, nous ne voyons plus que la lumière pure sur l'écran immobile. Le temps est arrêté, le mouvement aussi. Tout comme s'il ne reste plus que la lumière incréée du Soi. Pour connaître cet arrêt de l'espace-temps, nous devons rentrer en transe profonde, pour que nos sens soient éteints. Il faut ce fameux retrait des sens que le Raja-yoga décrit. C'est la première possibilité.

Voyons maintenant la seconde. Nous sommes toujours dans la salle de cinéma, et je vous dis : « Est-ce que vous percevez la lumière au-delà des images mouvantes ? Fixez votre attention non plus sur les mouvements apparents des objets qui apparaissent à l'écran, mais sur la lumière qui les portent tous. » Vous faites alors la mise au point nécessaire pour ne percevoir que la lumière en délaissant le plaisir de voir le scénario. Et effectivement, au bout de quelques minutes, vous ne voyez plus que la lumière, même quand le film continue. Nous n'avons pas à débrayer les sens pour opérer ce changement de mise au point. Cette analogie est assez fidèle

du mouvement de conscience qui nous est proposé pour « être saisi par l'Unité ».

Nous pourrions développer certains aspects autres à partir de cette image du film et du projecteur. L'essentiel est surtout de voir ce mouvement de conscience, ce changement de niveau dans la perception, et le besoin de replier les sens ou pas... Dans la vie courante, il n'est pas aussi facile que nous l'avons décrit de faire ce changement de mise au point. Non seulement, c'est difficile, mais périlleux. Si nous ne sommes plus attentifs à ce qui se déroule sous nos yeux et que nous ne voyons plus de différence ; que nous sommes absorbés par l'Unité; nous nous exposons à des absences de réactions qui pourraient laisser nos contemporains dans le désarroi. Comment réagir en effet quand tout devient une seule et même évidence au sein de laquelle rien ne peut être séparé? Nous devons en conséquence garder une certaine conscience distinctive...sur un fond d'unité. Ne pas nous attacher uniquement au film comme fait tout bon spectateur, mais avoir conscience de la lumière créée qui soutient tout.

En fait, nous n'avons aucun effort à faire pour garder cette position subtile de la distinction dans l'Unité. C'est la façon naturelle dont nous vivons dès que nous cessons de courir après la dualité. C'est le point fixe, le centre de gravité que nous pouvons ressentir dès que nous renonçons à tout effort. C'est notre conscience normale. Si nous nous absorbons dans l'unité, c'est que nous nous laissons aller vers le non-différencié, que nous coulons en profondeur comme nous coulons quand nous nous endormons. De l'autre côté, si nous poursuivons le mouvement qui se présente, c'est-à-dire la course habituelle que nous connaissons bien, du moins que nous pratiquons sans cesse; nous sommes pris dans le mouvement dualiste, la souffrance de la lutte entre ce qui est et ce qui devrait être... Quelle que soit la solution que nous trouvons dans le film, nous ne pourrions saisir la lumière, ce n'est pas au niveau du scénario que nous réaliserons. C'est donc tout simple: *nous ne devons ni courir après les phénomènes, ni après l'essence.*

82. LA PEUR DE LA MORT.

C'était un jeune étudiant suisse, brillant et sympathique. Accompagné de sa jeune compagne, il venait me rendre une visite amicale. Après avoir regardé à la TV une émission sur la décadence des USA, nous en vîmes à parler de la Voie. C'était surtout pour comprendre ce qui pouvait motiver quelqu'un à chercher un dépassement de la condition ordinaire. Il était d'avis que seul un motif névrotique pouvait pousser un individu au dépassement de lui-même. Il se trouvait très bien dans sa vie et ne voyait aucun motif pour changer quoique ce soit. J'évoquais alors le fait que notre fonctionnement habituel n'est pas exempt de névrose. Mais cette névrose légère est un consensus. Je montrais également comment nous agissons en fonction de

préjugés qui nous enferment dans des rapports superficiels. Nous ne sommes jamais en contact avec nos interlocuteurs. Nous utilisons les images de ces interlocuteurs que nous percevons et agissons selon. Nous ne savons pas écouter sans comparer. Enfin, je démontrais que le sage n'est pas perdu dans un rêve intérieur stérile, mais est au contraire plus en contact avec le monde que quiconque. Le sage ne rêve pas. Nous rêvons quand nous pensons la réalité au lieu de la voir comme elle est. Mes interlocuteurs se montraient critiques avec des objections constructives.

Finalement, cet ami nous dit: «je suis sûr qu'il n'y a rien après la mort! » Je lui fis remarquer que cette attitude n'était pas scientifique. L'affirmation scientifique est « je ne sais pas s'il y a quelque chose après la mort. » Mais notre ami avait décidé que « tant qu'on ne lui démontrerait pas qu'il y a quelque chose après la mort », il s'en tiendrait à la première hypothèse. Je cherchais à élucider le pourquoi de cette affirmation. Un matérialiste n'est pas sensé conclure sur ce point. « J'ai peur de la mort ! » finit-il par dire. C'était bien là ce qui apparaissait... Pourquoi avoir peur de la mort quand on croit que tout va se terminer avec ? Nous ne pourrions pas souffrir si nous n'avons plus de corps... « Oui, mais à cet instant, je trouve affreux l'idée de mourir un jour ! » Qui va mourir, un jour ? « Moi ! Vous tous. » Pourquoi penser à la mort ? Est-ce que nous avons peur de la mort quand nous n'y pensons pas ? Mes amis ne comprenaient pas pourquoi la pensée est un obstacle à la perception directe. Cela leur semblait un appauvrissement de la condition humaine. D'ailleurs, le monde n'allait-il pas dans un sens complètement opposé sans espoir de retour ? Toute l'humanité semble entraînée dans une course folle où la non-pensée, porte vers l'être, n'a pas de place... Pourquoi ne pas penser ? C'est ce que nous avons de mieux à faire, non ? Regardons les faits. Nous ne repoussons pas la pensée utilitaire. Nous repoussons la pensée qui prétend se substituer à notre être profond. Nous ne sommes pas de la pensée ! Tant que nous collons à la réalité que nous avons sous les yeux, nous ne risquons pas de perdre de l'énergie. Il n'y a aucune césure entre la perception du monde et la réponse au monde. Par contre, lorsque nous pensons, nous ouvrons la porte à la dispersion de l'énergie.

Voir ce qui est sans aucune interférence nous promet la meilleure réponse dans l'action qui est à faire... Nous pouvons prendre conscience que ce fonctionnement est le plus adéquat simplement par le bien-être physique ressenti pendant et après l'action.

Depuis quelques jours, je n'avais pas eu le temps de remettre mon énergie à zéro. La saturation n'était pas loin. Je décidais de m'asseoir et de prendre conscience des tensions accumulées. Sans que je puisse identifier les tenants et les aboutissants, je m'abandonnais au sans-forme. Le mantra « Om namoh Bagawate » qu'emploie les disciples d'Aurobindo, s'imposa

comme le vecteur harmonisant. Je ne suis pas fanatique des mantras, cependant, je dois avouer qu'ils ont un pouvoir de recentrage excellent, pour peu que l'on ait conscience qu'ils ne sont pas une fin en soi. Bref, dans la tourmente, ils ont leur place. Et ce soir-là, la tourmente n'était pas loin... Quelle ne fut pas ma surprise de me réveiller le lendemain en pleine possession de mes capacités. L'ordre se mit dans tout ce qui attendait un règlement. La force impersonnelle fonctionnait à merveille. Je n'avais pas dénoué les noeuds dans le mental, « ça fonctionnait par dessus. » Je ne voyais pas alors l'intérêt de regarder en arrière. Tous les domaines qui devaient influencer sur la déprime énergétique s'étaient trouvés corrigés sans que je sois intervenu volontairement. L'organisation du travail, par exemple fut réorchestrée d'emblée magistralement. Ce jeu merveilleux de la force impersonnelle s'impose par sa clarté et sa pertinence. Rien à ajouter ou à retrancher. J'avais pensé jusqu'à présent que l'on devait se libérer en prenant connaissance des obstacles intérieurs. Ma stupéfaction était grande devant l'ordre harmonieux qui s'était réinstauré spontanément. Seul le sentiment de perfection était présent. Je n'avais pourtant pas vu le pourquoi du décentrage. Pourquoi demander comment la voiture fonctionne quand elle file comme le vent ? Elle roule. Point. Le dérapage peut être évité par la méditation régulière, pas forcément assise, mais la vigilance. Cette vigilance doit idéalement être présente tout le temps. Si ce n'est pas le cas, nous pouvons néanmoins faire le point quand nous sentons que nous perdons le fonctionnement impersonnel limpide. C'est donc un point capital que nous venons d'évoquer. La différence fondamentale d'avec la psychothérapie tient dans le fait que nous possédons un moyen de retrouver l'équilibre sans faire intervenir l'analyse. Ce moyen est l'abandon de toute volonté personnelle. Cet abandon restitue une vision claire de la réalité, celle-ci engendre elle-même l'action nécessaire.

83. PERCER LA FLÈCHE DU TEMPS.

Comment veux-tu percer la flèche du temps à courir ainsi ? A moins de t'arrêter, jamais son souffle zénithal ne rafraîchira ton esprit... Il te faut être en face du gouffre néantiel, sentir son aura froide caresser tes joues ; ne pas fuir surtout ! Immobile et serein, sans attente, tiens-toi là, et regarde. Langage tari, souffle suspendu, tu sens proche, imminent, l'éclatement du moi. Il ne résiste pas à la dépression de l'être vers le néant... Mais tu n'as pas peur ; tout est gelé dans l'espace vide ; stable, presque mort. Et le vent du néant souffle sur ta mémoire ; tu ignores qui tu es, qui tu fus. Dans cet arrêt total, le temps est suspendu ; l'horizontal n'est plus ; tu revois dans les limbes l'espace-temps, l'homme, le monde comme un rêve. Tu perçois évident cette dentelle du réel reposer hors de l'existence, y prendre sa source, y retourner. Si son jeu semble vrai, c'est qu'elle brille sur le lac de l'absence... Maintenant, la folie a cessé de se perdre en mouvant sur la vague manifeste. Quelle image de toi pourrait demeurer là, qui prêterait le front à l'outrage ?

Les griffes du destin, les mensonges à venir n'auront plus prise à rien. Tu es libre. Baptisé d'infini. Ton cœur serein rend grâce.

84 VISION CHAMPETRE.

Assis sous un chêne, je méditais, les yeux grands ouverts, la conscience immobile. « j'ai besoin d'un pilote de tracteur », dit mon frère en venant à mes côtés. Je me levais et le suivais. Mon attention restait libre pour méditer au volant du tracteur en première. « Qui est celui qui voit ? » par notre regard sur le monde... A cet énoncé, notre conscience effectue un mouvement de recul semblable à celui de la conscience de l'Unité. Ce mouvement apparent de recul est en fait un centrage dans le vecteur sujet/objet, à ce point défini; « vision ». Notre être est rassemblé, dans la juste position de l'équilibre intérieur de la conscience. Cela nous conduit au-delà du par-delà...sans quitter notre place, dans le non-espace et le non-temps. Devant un paysage, sachons retrouver cette vision non dualiste. Elle embrasse et fond tout dans l'Unité. Nous ne pouvons rien attraper; alors, ouvrons-nous! Nous sommes naturellement identifiés à l'objet vu. Seule, la fonction ego nous fait revendiquer une distinction entre l'objet et notre image intérieure, fruit de notre expérience. La reconnaissance cognitive nous emprisonne dans la dualité.

Regarder sans l'effort de reconnaissance, c'est se dégager de la discrimination. Nous réintégrons alors notre nature essentielle immédiatement accessible derrière le mouvement de saisie intérieure habituel. Idiot, dans le vague; nous devons éviter de rêvasser. Apprécions cette réalité indiscernable, fluide, floue: c'est nous! Tout se déroule dans cette conscience illimitée. De vague, sans contours, presque sans lumière, cette réalité se révèle dense, cristalline si nous lui laissons le champ libre. Il n'y a rien d'autre à faire: simplement être... L'innocente posture de l'être nous ravit. Elle enchante notre cœur, éclaire notre esprit. Pourquoi le monde ne peut-il suivre cet influx? Les hommes bloquent plus ou moins consciemment l'infusion de l'être et son action spontanée. Nous avons senti cette action spontanée; elle nous avait fait pleurer de joie. Nous nous sommes ressaisis, avons mis un mouchoir sur notre sentimentalité ; et avons poursuivi la route rude et impitoyable de l'adulte responsable... La société de consommation implique le bien-être de l'homme. A ce titre, nous connaissons un jour à coup sûr la liberté; elle est le suprême bien-être attendu depuis l'aube des temps.

85. ARTISTE-CARROSSIER...

Un jeune homme romantique venait me voir pour que je l'aide dans les problèmes importants qui lui incombaient. Quand il me dit qu'il avait un brevet de carrossier, je ne le compris pas. « Il faut bien manger! » C'était sage... De gros problèmes avec son père le rongeaient. Ce dernier était devenu

psychotique et irresponsable. Très dur pour un adolescent de dépasser l'image d'identification habituelle de son père pour cause « de non-conformité ».

-Depuis que j'ai ces problèmes, il m'est impossible de peindre. C'est le vide total!

-La source créative vient de notre profondeur. Si nous sommes coupés de notre profondeur pour cause de souffrance, nous nous coupons du même coup de l'élan créatif. Aussi, quand nous prenons conscience de cela, et que nous nous laissons aller à la souffrance légitime, pourrions-nous dire, nous pouvons retrouver le courant limpide de la vie et de la créativité. Vous faites douloureusement la découverte de cette source. Mais si vous n'aviez pas connu cette passe difficile, vous seriez peut-être passé toujours à côté de la dimension essentielle de la vie. Beaucoup d'artistes ne mettent pas en pratique l'inspiration de leur nature profonde ; ils suivent la simple projection hasardeuse de leurs pulsions inconscientes, de ce qu'ils croient être eux-mêmes.

-Je m'inspire souvent du rêve, est-ce une mauvaise façon de créer?

-Le rêve est la manière dont notre esprit règle les choses des jours précédents que nous avons vécus et qui nous ont impressionnés. Ce n'est en aucune façon le jeu libre de la créativité ; tout au plus un puzzle conditionné. L'artiste qui voit cela ne peut pas se contenter d'un tel langage.

-Que pouvons-nous faire pour quitter ce rivage conditionné ?

-Il convient de retrouver en vous cet état, ce non-état, qui ne dépend de rien d'objectif. Il est simple de le voir dès que nous savons qu'il n'y a rien à saisir. Nous devons rester vigilants, sans rien faire ni penser volontairement; mais juste laisser couler la vie en nous sans interférence. Pour l'artiste, cela suppose un abandon qu'il n'est pas souvent amené à pratiquer. Il part plus volontiers de « que vais-je exprimer ? » La juste position veut que nous nous considérions comme des canaux de la vie qui se manifeste en nous. Mais cette vie coule sans réflexion, sans soi-conscience, sans intention. Comme elle est, elle fait. L'ego apparaît quand le courant de la vie fait plusieurs plis, interfaces qui créent un effet de miroir, une conscience de soi dans l'action. La conscience de soi rapportée au corps physique, telle est l'ego. L'ego n'est pas autre chose qu'une complication de la manifestation, un tourbillon qui se coupe de la source. Il n'est d'ailleurs indésirable que parce qu'il se coupe de la source; en tant qu'interface réflexive, il n'est pas pathologique... Pour en revenir à la créativité, elle ne peut exister durablement que lorsque nous nous accordons à notre profondeur indifférenciée, à la vie qui jaillit, claire, limpide et joyeuse ; trop souvent on a cru que l'inspiration est fille de la souffrance, quand ce n'est pas de la névrose, voire de la psychose ! C'est faire fi de tout ce que l'homme possède de grandeur et de divinité quant aux possibilités de créer à partir du non-conditionné.

-C'est très important, ce que vous dites là ! Je vois que jusqu'à présent, je n'ai pas suivi ce courant de la vie ; moi qui considérais que le rêve était la

source de la créativité, vous m'avez fait découvrir une dimension insoupçonnée. Merci. Puissé-je me souvenir de tout cela demain !
-Vous ne pourrez vous rappeler que de ce que vous devez éviter; la limpidité foncière n'est pas du domaine de la mémoire. Mais elle sera là dès que vous lui laisserez le champ.

86. LA VIE MONASTIQUE.

La vie monastique est le refuge naturel pour réaliser la conscience de l'unité. Aujourd'hui, la vie moderne que nous menons ne permet que difficilement le rassemblement de notre énergie. Nous sommes attirés de toutes les façons à l'extérieur, et bien que nous sachions que l'unité n'est ni à l'extérieur ni à l'intérieur, mais au-delà des localisations, la projection vers l'extérieur mobilise notre énergie dans des activités triviales et mondaines. Aussi est-il préférable de se tourner vers l'intérieur pour centrer notre énergie vers sa source, le Soi, la conscience non-conditionnée.

Arrive le moment fatidique où nous devons choisir : passer sur l'autre rive, ou rester ici. Rester, c'est vivre la limite en étant conscient que nous avons refusé de sauter le pas. Se jeter à l'eau, c'est trouver la vie éternelle, le sans-limite, l'immensurable. Nous n'avons pas le choix, en fait. Nous sommes bénis à ce stade. Pas de retour possible dans la vie mondaine. Simplement le cri de plus en plus intense de l'appel divin. Nous nous demandons si cet appel est celui de l'ego qui recherche l'illumination ; mais non. C'est la loi qui s'accomplit. Le Fils devient le Père. Tout se fond en Un. Avec ce retrait des affaires du monde, nous sentons le besoin de silence, d'immobilité, de méditation. Tout est clair. Le mental est vu comme jamais auparavant, et l'ego comme le champ de simples fonctions archaïques d'autodéfense interprétées comme appartenant à une personne. La vision impersonnelle remet chacune d'entre elles à leur rôle évolutif défini, sélectionné par l'évolution des espèces et de la vie sur terre. Les comportements dits égoïstes peuvent perdurer parfois, mais n'impliquent plus la présence d'une personne « derrière le volant ». Quand on confond ces fonctions et l'existence d'un soi-disant ego, alors la disparition de l'ego qui n'est en fait qu'un changement de point de vue est incompréhensible, puisque les fonctions d'autoprotection individuelle ne vont pas disparaître forcément avec l'éveil. Subtile remarque essentielle à comprendre... C'est l'histoire de la corde et du serpent, tant que l'on voit le serpent on ne voit pas la corde, mais si l'on voit la corde, on s'aperçoit que le serpent n'a jamais existé. Ce n'était qu'une mauvaise interprétation des signaux visuels. Cela ne prend pas de temps de voir la corde et non plus le serpent. C'est pour cela que l'éveil vrai est abrupt, il ne peut en être autrement.

C'est aussi le sentiment d'un grand voyage qui arrive à son terme. Un tour du monde qui se termine... Un peu de nostalgie. Nous sommes enfin réveillés. Les rêves sont évanouis. Ils furent des milliers. Nous avons couru après notre ombre pendant des siècles. Nous avons recherché à travers les objets et les êtres ce visage sans ride qui sourit à jamais, cette lumière sans ombre qui baigne la création et se cache derrière... Nous avons recherché, et nous avons compris que ce reflet sublime dans l'eau objectivée, est notre visage propre. Nous nous sommes arrêté, et nous avons pleuré. Que de méprises, que de souffrances aurions-nous évitées si nous avions compris dans les temps reculés ce message d'amour et de félicité ! L'Absolu est ici, sous nos yeux dessillés. Nous restons silencieux, assis à méditer. L'impression que mille ans ont duré l'espace d'une journée...

87. LA CLARTÉ SANS ÉGAL.

La non-dualité ne tolère pas le moindre élément de progrès, de comparaison, de technique. Les différentes techniques de yoga sont ainsi mises à l'index. Dans la maison de cristal, il n'y a pas de place pour l'ombre. Nous sommes allés dans le midi pour assister à l'inhumation d'un ami. A cette occasion, nous avons pensé rencontrer un Swami hindou. Mais, en fait, des réflexions d'amis proches de lui, évoquant « sa passion » pour les compétitions sportives, nous révélèrent que ledit swami était loin d'avoir dénoué tous les liens qui entravent l'illumination. Nous avons vu combien le désir du disciple d'avoir un guru peut lui occulter l'évidence de la fausseté, du pseudo-guru. Il est vrai, les sages authentiques ne font pas la promotion de stages lucratifs, dans la campagne française. Seuls les maîtres ès plan psychique peuvent trouver l'intention de faire de telles prestations techniques. Ce sont des fakirs, mais pas des êtres réalisés, lesquels se contentent de répondre à la question des âmes en recherche profonde.

La Voie Parfaite est sans fard. Elle n'attire pas les yeux. Elle ne scintille pas. Elle ne tinte pas à nos oreilles. Elle est transparente. On peut passer à côté et ne pas la voir. Nous sommes tellement habitués aux couleurs violentes que la limpidité nous est invisible. La liberté n'a pas besoin de publicité. Elle est. Qui ne la voit pas perd son âme, mais ne le saura pas.

La clarté de l'Être infini n'aveugle pas celui qui voit. Ce qui peut luire, c'est la lumière des couches intermédiaires. Voilà pourquoi nous avons l'impression que les êtres réalisés ont quitté la surface du globe. Non, simplement, ceux-ci ne courent pas après les disciples. Ils vivent secrètement, hors des sentiers battus, loin des yeux curieux. Vous pourrez les croiser et pas les reconnaître; leur lumière intérieure n'apparaît pas au jour. On ne peut même pas dire qu'ils veillent sur l'humanité; ils sont en unité... La sagesse ne bougera pas d'un pouce pour sauver les humains de quelques catastrophes. Pour elle, il n'y aura jamais de catastrophe. Ce qui peut être cassé dans le

monde n'est pas sacré; alors... La Voie Parfaite ne vient pas vous chercher. Un jour, c'est vous qui comprenez que vous avez de tout temps demeuré en son sein. Mais vous avez vécu comme un prisonnier, et ça, vous comprenez que c'est fini. A vous la liberté!

88. Dialogue à propos de la « LA CONNAISSANCE DE L'ABSOLU »

-J'aimerais que tu commentes ce que tu as écrit à propos de l'Absolu. Je te cite : « La connaissance de l'Absolu est à la portée de la main. La main de l'innocence. Nous avons été formés à connaître le monde au moyen du langage et de la pensée, et naturellement, nous nous tournons vers la suprême connaissance, l'Absolu, comme s'il s'agissait d'acquérir un savoir. Mais l'Absolu n'est nullement un savoir ; il transcende à la fois le langage et la pensée. Il est insaisissable. Nous devons apprendre de nouvelles règles pour approcher l'Absolu. » C'est tellement incroyable... On nous a toujours appris que c'est sacrilège de vouloir être Dieu. -Heureusement, nous découvrons très vite que Absolu signifie non-séparé. Non-séparé de nous, du monde, bref, de tout. Le grand tout, l'Un. Donc, nous le sommes déjà totalement ; nous ne saurions l'être davantage. Et en même temps parler d'être est presque trop lourd pour « Absolu ». Il n'y a tellement aucun mot que l'on puisse y rattacher que seul le silence rend compte de « Absolu ».

-Révélation! Je suis l'Absolu!

-« Tu » n'es pas l'Absolu ; ce n'est pas une personne... personne ne peut être l'Absolu, la vague ne peut prétendre couvrir l'océan.

-Ne suis-je pas aussi réel que l'océan?

-Seul l'océan est réel, les vagues sont irréelles. Autrement dit, l'océan peut exister sans vagues, alors que les vagues ne peuvent exister sans océan. L'irréel est une onde sur le réel, une onde transitoire.

-Veux-tu dire que si l'océan est là, nous, en tant que personnes humaines, disparaissions?

-Oui.

-C'est affreux! je veux rester présent pour connaître Dieu. Sinon, quel est l'intérêt d'une telle quête?

-Tu penses que c'est affreux comme beaucoup d'autres chercheurs de vérité que l'on voit faire volte-face devant cette incontournable condition d'accès: disparaître. La chenille doit disparaître pour que le papillon apparaisse. Cela dit, nous pouvons prendre conscience de l'océan sans que les vagues disparaissent de la surface de l'océan.

-Si nous sommes noyés dans l'Absolu, comment se fait-il que la plupart d'entre nous n'ait pas conscience d'y être ? Qu'au contraire, nous agissions comme des êtres éloignés de leur nature profonde, que nous soyons capables, tous les jours, d'être parfaitement sauvages, meurtriers, et fiers à la fois? Cette question fondamentale m'interpelle. Est-ce l'illusion cosmique, la maya des hindous, c'est-à-dire une cause à l'extérieur de nous, la source

de l'oubli de notre nature profonde, ou bien n'est-ce pas nous-mêmes, tous seuls, qui voilons inconsciemment, involontairement cette glorieuse réalité foncière?

-Nous seuls cachons cet Unité fondamentale par une production de notre mental individuel, à l'instar de nuages qui occultent le ciel bleu. Nous sommes les auteurs uniques de la noyade dans le Relatif, le multiple, le différencié, et donc les seuls à pouvoir défaire le charme qui nous montre des vagues au lieu de l'océan.

-Maintenant, pourquoi l'océan peut-il faire croire à l'existence des vagues? Comment la vague tissée d'océan peut-elle ignorer la nature de l'eau, n'est-ce pas, c'est un peu cela la question?

-Cette question est effectivement incontournable, fondamentale. Et la réponse est folle : il n'y a jamais eu de vagues pour l'océan, voyez-vous, aucun second, rien que Lui... Si bien que nous pouvons questionner en tant que vague, mais la réponse, sur l'autre rive, rend impossible toute approche intellectuelle : une seule porte, l'absolu. Une seule réponse : l'absence de questionneur. Tel une poupée de sel rentrant dans l'océan nous fondons dès que nous nous y baignons.

-La tradition juive, la Kabbale, dit que Dieu a fait une sorte de trou dans son corps, d'où il s'est absenté pour laisser place à l'univers et aux hommes. Toute réponse dans le relatif éloigne de l'éveil. C'est une façon d'entériner la création, la dualité, comme une chose en soi. Alors que l'univers est précisément tout sauf « en soi », il n'existe pas par lui-même, n'est pas sa propre cause ou création. Il est dans le Soi (avec majuscule). Dans le Réel. Regardez bien ceci, c'est encore une brèche dans la pensée. Quand la Kabbale dit que Dieu fait un trou en soi d'où il s'absente, c'était le seul concept qui pouvait expliquer l'omniprésence de Dieu et la présence d'un univers séparé. Sinon, l'univers reste un rêve divin, non séparé de sa source absolue, une illusion cosmique et l'on rejoint la vision hindoue de la déité et de la création. Il n'y a pas de « trou » hors de Dieu. Il n'y a que Dieu. Que la Conscience, que l'Esprit seul, comme le dit le Yogacara. Et pour le coup, cette vision n'est pas kabbaliste.

-Par où commencer cette quête? Y a-t-il des moyens pour arracher les nuages devant le soleil ?

-Faut-il que nous jouions, à l'intérieur du rêve, à nous éveiller? Ne faut-il pas au contraire partir du début : nous sommes l'Absolu, puisque nous ne pouvons pas ne pas l'être ! Il nous faut arrêter de faire comme si nous ne l'étions pas ; comme si nous étions des êtres humains sujets à la mort... Quand le rêve prend fin, nous ne nous sommes jamais endormis... non seulement, il n'y a jamais eu de rêve, mais encore moins de « nous ». La transparence infinie.

-Attends ! maintenant, tu veux nous dire que la mort n'existerait plus ?
-Je veux dire si tout est un, es-tu encore un corps particulier ? Es-tu jamais né ? Qui donc est né, et qui meurt ? Vois-tu l'enjeu de tout cela ?
-Non, je suis complètement perdu. Reviens en arrière.
-Comment sais-tu que tu es ce corps ?
-Quand je me regarde le matin dans la glace... enfin, je suis sûr que je suis ce visage-là ; pourquoi en serait-il autrement ? Quand je lève la main, c'est bien moi qui lève la main, non ?
-Tu lèves la main par réaction, dans une chaîne d'interactions, dont le début et la fin ne t'appartiennent souvent même pas. Mais tu t'identifies au mouvement immédiat, sans voir les tenants et les aboutissants. La plupart des mouvements internes se font involontairement. « Tu » ne lèves pas la main ; c'est ton corps qui lève la main, est-ce que tu saisis la nuance ? Regarde par exemple ta respiration. Est-ce toi qui respirez ?
-Bien sûr !
-Observe encore. Si tu peux respirer volontairement, n'est-ce pas en fait involontairement que « cela » respire dans ta poitrine ?
-Mais c'est dans mon corps que cela ce passe... C'est forcément moi qui respire !
-Ne te laisse pas abuser par l'habitude de tes pensées. Essaie de découvrir ce qui se passe comme si c'était la première fois que tu voyais un homme respirer. Il faut que tu remettes en question tout ce que tu crois connaître, car ton savoir est de seconde main. Vois par toi-même. Ne laisse personne penser ou dire pour toi. Demande-toi pourquoi ce corps est tien ; cette respiration est-elle vraiment tienne ?
-Qu'est-ce que la réalité du monde ?
-Qui t'a dit : « le monde est réel ? Le monde est objectif ? »
-Bien sûr le monde est réel !
-Ta certitude est basée sur quoi ? Réfléchis bien. Prends ton temps. Est-ce que vraiment, tu peux dire de ton fait que le monde est réel ?
-Ce sont les scientifiques qui le disent. Même quand on ferme les yeux, le monde continue d'exister... Je sais bien que certains philosophes des temps passés affirmaient que le monde est illusoire, comme s'il n'existait que dans notre pensée, qu'il disparaissait quand nous cessions de le penser... Mais nous devons mettre en doute une telle affirmation ; les scientifiques ont montré aujourd'hui que la matière existe indépendamment de la conscience de l'observateur individuel, même si les deux interfèrent comme dans la mesure au niveau quantique. Quant à la conscience impersonnelle comment démontrer un jour qu'elle est séparée de la matière ? Cela ne se peut. Elle est la matière...
-Les scientifiques ne disent pas toujours que les fondements théoriques de la Science sont des postulats. Ils postulent de la réalité : On va dire que les particules élémentaires, briques fondamentales qui cimentent l'univers sont « réelles ». Mais le comportement de ces particules est plus proche de l'illusion que du vrai. L'univers n'est peut-être que le rêve, la subjectivité

d'une seule conscience... Cela n'est pas contredit par la science. Au contraire, ne touches-tu pas du doigt que sans autre, le réel est indéterminable ? Il faut deux choses, dont l'une est qualifiée de réelle et une autre en comparaison de fausse. Toi, sans référence à quiconque, peux-tu dire si l'univers est une réalité objective ?

-Non. Je ne sais pas. Après tout, dans mes rêves, les choses semblent bien réelles... (silence) Ne vais-je pas devenir fou, si je ne sais plus ce qui est réel, ce qu'est mon corps ; je me sens chanceler devant une telle perspective...

-Tu as raison, la folie côtoie l'extase. On a dit que la différence entre le schizophrène et le saint est la suivante : le fou et le sage sont dans le même océan impersonnel, mais tandis que le sage se laisse porter en paix, le fou nage pour se sauver et finit par se noyer, angoissé. Au-delà de cette image, précisons les choses : le changement de statut intérieur que connaît l'éveillé défie la description. Il est devenu sans référence, inconnaissable, même pour lui-même. Absolu ne se connaît pas lui-même ; comment pourrait-il le faire ? Il faut être deux pour connaître, un sujet et un objet... Il faut être séparé de ce que l'on voit. Quand on a les yeux collés sur l'image, on ne voit plus rien. L'œil ne peut se voir lui-même. Tout cela est essentiel pour comprendre l'inaccessibilité du Principe Absolu. On ne peut que l'être, impersonnellement ; on ne peut jamais le voir, le sentir... Cela doit faire cesser les tentatives folles de le saisir, le comprendre, l'atteindre. Nous sommes déjà totalement fondus dans le lac absolu, alors ne rêvons plus d'être coupé de lui.

89. VOIE DU CŒUR VOIE DU CORPS

L'extase de l'union non-duelle ressemble à l'étreinte amoureuse. « Je suis amoureux de Dieu » aurais-je pu dire alors. Et pourtant, force est de constater qu'il n'y a pas de « Dieu », en cela. Pour qu'il y ait Dieu, il faut être deux, et l'expérience indicible nous démontre qu'il n'y a qu'Un Seul, innommable. Ramakrishna disait parfois : « je préfère être en dehors du sucre pour pouvoir le goûter ». Mais ce n'était qu'un jeu d'amoureux. L'altitude de l'aigle solitaire revenait lui dire que le jeu ne peut durer longtemps, et que Dieu n'est pas, en tant que séparé de Soi-même. Il n'y a que « Cela ». Comprenez-moi ; cet athéisme-là accueille l'Absolu !

D'ailleurs, dans l'union des corps, ne sommes-nous pas volatilisés, pendant l'orgasme ? N'y a-t-il pas ces corps vibrants et personne « dedans » ? Et n'est-ce pas justement cela qui, dans la « petite mort », nous fait goûter l'extase ?

90. IL AVAIT RETROUVÉ LE CHEMIN DE LA MÉDITATION...

Il avait retrouvé le chemin de la méditation et avec lui la bénédiction d'exister. Depuis quelques mois, le souffle pur et impersonnel avait eu beaucoup de

mal à se faire sentir, au-delà de la carapace du mental ; carapace de certitude, d'images de soi, de volonté, d'intentions variées, de désirs et de peurs. Quand le mental s'arrête, c'est une pure bénédiction. Enfin l'espace a un sens, la liberté est là. L'inintention naît, et avec elle le bonheur de vivre dans la spontanéité. Heureusement, la dislocation intérieure est douloureuse; sinon nous pourrions rester enchevêtrés dans le conditionnement sans nous en rendre compte. Le centrage intérieur donne une sensation de chaleur interne, comme si les cellules communiquent entre elles. La plénitude d'un cocon qui rappelle le sommeil profond, un peu comme si nous étions profondément endormis, et en même temps bien éveillés. Une douce présence nous enveloppe. Une qualité de l'énergie immobile. Il voulait aller au-delà du mental, ignorant que notre énergie basique, fondamentale, vitale, se situe en-deçà. Flottant en surface de l'esprit, la douce profondeur fuit. Involontairement, il avait quitté le berceau de la non-dualité. La souffrance vint lui rappeler la condition de l'humain qui refuse le silence et l'incommensurable de sa nature. Finalement, il lâcha les prétentieuses perspectives poursuivies, pour se plonger de nouveau dans sa source. Quand les tribulations de l'être humain sont plutôt neutres ou heureuses, il ne fait jamais l'effort d'échapper au conditionnement. Il faut vraiment la souffrance pour le réveiller, tel un rustre animal que le pic du berger fait sortir de son rêve illusoire.

Tout au long de ces mois, il n'avait pas pu refermer le gouffre de néant qu'il se savait être. Forcément, les chocs de la vie ne pouvaient pas l'enfermer; seulement lui faire un peu peur. Très vite, ce visage sans forme et sans limite, tel un cri de silence, s'était rappelé à lui. Les quelques photos qu'il avait laissées s'accumuler en soi furent soufflées par le vent de l'absence. Qui suis-je? Personne ne répondit... Quand il entendit parler d'hypnose, la force vibra en lui. Elle reconnaissait une de ses manifestations. Le sujet hypnotisé descend sans le savoir ni le vouloir dans son for intérieur, d'où il est possible de contrôler ou de produire des phénomènes bizarres qui témoignent du pouvoir immense de notre intériorité. Le contrôle sur le corps en est un exemple. Se manifeste ce que le sujet croit se manifester. Mais la grande distorsion réside dans le fait que cette intériorité est coupée du réel ; cette dissociation est justement utilisée en hypnose pour détourner le sujet de ses douleurs par exemple. C'est un état de rêve semi-éveillé, guidé par la suggestion. La conscience de l'unité est une ouverture de cette force intérieure au réel, comme un embrassement total et sans condition. Voici la différence fondamentale d'avec l'hypnose. La force qui rêve est ouverte au réel. On sent bien à la vivre qu'elle peut transfigurer la perception. Les hallucinés en font la pathologique expérience. Elle qui peut nous faire voir n'importe quoi, épouse alors la stricte et parfaite réalité sous nos yeux, mais une réalité encore plus dénudée que nous la percevons habituellement. Il n'y a même plus de reconnaissance perceptuelle, mais une plénitude sans faille. Impossible de sentir quelque vide que ce soit, dans cela. C'est par amour

qu'elle peut épouser le réel. Sinon, la peur la maintient au fond de l'être, cachée, insoupçonnée, même. Telle est notre histoire. Tant que nous sommes incapables de nous abandonner, nous laissons scellée dans notre cœur la conscience de l'extase, la perception non-duelle qui bouscule notre champ de vision rétréci habituel. Notre visage imaginaire disparaît. Nous sommes alors « le grand dragon » à la gueule de néant... Notre énergie doit rester hors du temps. Dès qu'elle s'investit dans le temps, nous sommes bientôt emprisonnés. Un pied dans le temps, un pied hors du temps...

91. LA MORALE ET L'AMOUR.

La morale vient combler le manque d'amour. Si nous aimions tous les hommes et tous les êtres vivants ; il n'y aurait aucun besoin de morale. La morale dit « non », « ne pas » ; l'amour dit oui ! La morale a perdu maintenant ses racines transcendantes religieuses. « Aimez-vous les uns les autres » est une façon de dire « à mort la morale ! »

-Mais si tout est pareil, identique, à quoi cela sert-il d'être secourable avec son prochain ? De ne pas le tuer ? De ne pas le voler ? Puisque l'avoir n'existe pas, ce n'est plus « mal » de détrousser son prochain, alors ? – Tout cela n'aura pas lieu parce que les autres, c'est toi-même ! Et que si tu es équilibré, tu prends soin de toi. Alors tu prends soin des autres de la même façon. La conscience impersonnelle nous unit à tous les êtres, ainsi, nous prenons soin des autres comme nous prenons soins de nous-mêmes. La notion d'individu disparaît. Au niveau social, les lois essaient de compenser l'absence d'amour. Et elles sont justifiées par un équilibre entre les individus, et les groupes d'individus. La loi de réciprocité, par exemple. Quand on reçoit quelque chose, on se sent naturellement enclin à redonner quelque chose en échange, peut-on dire. Y a-t-il besoin de penser pour que cela se manifeste ? Et ces lois fonctionnent entre les individus qui restent fascinés par l'avoir. Entre les êtres qui ne sont plus identifiés à l'avoir, ces lois n'ont plus cours... Et les nombreux conflits qu'elles sont sensées résoudre ou qui en découlent non plus. C'est l'amour qui guide l'action, autrement dit, sans attente de reconnaissance ou de réciprocité. C'est le pur don.

92. VIVRE INCONSCIEMENT DANS LA SOURCE.

Voilà ce que je peux dire aujourd'hui. Trahis par les mots, je ne veux plus rien dire que ça, rester dans le principe originel sans le savoir, coi. Agir sans savoir que l'on agit. Non-agir ? Quelque chose comme cela ; autant que l'on puisse s'en rendre compte. L'action se déroule naturellement, sans personne au volant. Et ça marche très bien ainsi. Surprenant, certes. Ça prépare à manger. Ça marche tout seul. Ça converse également, sans conscience de

soi individuelle. Mais englobé dans un inconnaissable contenant illimité. Alors les contenus ne peuvent plus voiler leur source silencieuse, et prennent leur juste place, leur juste rôle. Cette source est là et était là de tout temps. Intouchée.

Un pilier: la méditation assise. Un toit: la voûte étoilée; un plancher: le silence. C'est vite criant, autrement. Cela grince. La réaction des choses nous poste immédiatement au bon endroit. Quand on sent ce lieu qui ne connaît pas la réaction; on ne peut plus le quitter. Seulement, parfois on ne sait plus où est ce lieu. Il n'est pas dans la mémoire. Il faut le vivre, le sentir pour aller s'y rafraîchir. Hommage à Krishnamurti qui a su ne pas en parler... Paradoxe, n'est-ce pas ? Quand on ne le connaît pas. Mais peut-on vraiment ignorer ce lieu ? Ne sommes-nous définitivement dedans sans le savoir ? Mieux : Ne sommes-nous pas ce lieu sans le savoir ?

93. LA CONSCIENCE EPANOUIE AU-DELA DES TROIS MONDES

Quel est le rapport de la conscience avec les trois corps, le corps physique, le corps émotionnel, et le corps mental, dans une perspective d'éveil ?
-D'abord, je ne soutiens pas l'idée de corps distincts pour désigner le véhicule physique, l'affectivité et enfin le mental. Je parlerais plutôt de différentes couches de fonctionnement, la couche locomotrice physique, la pensée affective et le mental abstrait. Le premier mouvement de conscience est d'observer notre corps physique, notre sphère des pensées affectives, car les affects sont-ils jamais dénués de pensées ? et notre pensée, le raisonnement neutre, pour y détecter les tensions, refus ou attraction, sans chercher à les faire disparaître par un effort volontaire. Seulement observer. On voit que c'est dans la couche de la pensée émotionnelle que les tensions apparaissent. Le réseau d'attraction répulsion se dessine, et sa trame emprisonnante que l'on interprète comme un tout, moi-je, l'ego. C'est ainsi que notre personnalité est définie, souvent : « qu'est-ce que tu aimes, qu'est-ce que tu n'aimes pas ? » Dès lors, notre nature profonde qui ne dépend de rien, devient évidente dans sa liberté en regard du mouvement de l'interdépendance égotique. Cette divine nature repose secrètement entre les mailles du filet de la dualité, véritable mer transparente et cachée à l'esprit avide de poissons et aveugle à l'eau scintillante. Que se passe-t-il donc pour la conscience qui voit les différentes couches de notre perception ? Elle prend conscience d'elle-même ! La conscience de soi apparaît. C'est ce mouvement qui détermine la manifestation. Individuellement. C'est-à-dire que nous n'avons plus besoin de vivre des expériences conditionnées pour avoir le sentiment d'être. C'est pourquoi nous sommes libres par la suite des contingences matérielles. Nous nous « connaissons » comme l'inconnaissable, paradoxalement. La quête sans fin que nous avons connue par le passé arrive à son terme. La dualité apparente manifesté/être conscience est résorbée à son tour dans l'inconnaissable, tant l'implosion spirituelle absorbe avec elle le monde extérieur. Les mailles du filet ne sont

plus que des fils « de la vierge » gelés dans le petit matin blême hivernal. Tout est Être, Conscience, Amour.

94. LA CORDE ET LE SERPENT

-J'ai entendu dire que les émotions empêchent de vivre la sagesse, est-ce vrai et cela implique-t-il que les sages soient insensibles comme des pierres?

-L'émotion, c'est quoi? Un écho physique, neurobiologique, d'une perception externe ou interne. Une participation neurovégétative au vécu. Le cœur bat plus vite, le souffle aussi, les muscles se tendent... Les émotions ont un rôle à jouer dans notre vie. Certaines émotions concernent la survie, l'amour. Elles colorent les événements de telle sorte que nous nous rappelions mieux les faits. Tous les mammifères doivent leur survie au fait qu'ils mémorisent mieux les dangers et les situations positives grâce aux émotions qui colorent leur vécu. Malheureusement, cette coloration déforme souvent notre perception des faits, et là est le problème « spirituel ». Elle accentue la dualité dans notre esprit, le « j'aime—j'aime pas » qui condense notre idée d'être des individus séparés les uns des autres.

-Comment naissent les émotions ?

-La pensée prend racine dans la conception et enfin dans la perception, voyons cela ensemble. Parlons de la peur. Si vous n'avez jamais vu de serpent, que vous ignorez tout des dangers que ces animaux font courir, lorsque vous voyez une corde dans la pénombre, vous n'avez aucune émotion de peur ou de fuite car vous ne pouvez imaginer qu'il s'agit peut-être d'un serpent. Vous voyez bien que dans cet exemple la conception conditionne directement les émotions. Maintenant, cherchons si certaines émotions sont indépendantes des concepts et des percepts. Les émotions guerrières sont-elles indépendantes des conceptions ? Là encore moins qu'ailleurs, on voit bien que la pensée d'appartenir à une tribu, une nation, est un préalable à une émotion, telle le sentiment d'être agressé par un ennemi ; pour être agressé, il faut être deux. Si vous ne voyez pas deux, y a-t-il agression ?

-Prenons la jalousie, par exemple, où est la pensée, la conception?

-D'abord dans l'idée d'être distinct de la personne dont on est jaloux. Si vous supposez que vous participez de la même vie, son expérience est celle de la vie, comme la vôtre ; aucune raison de préférer son expérience à la vôtre, la vie s'enrichit dans les deux cas... Ensuite, jaloux de quoi ? De l'argent que possède cette personne ? De sa belle maison ? De sa femme ou de son mari ? De ses enfants ? De son intelligence ? Outre le sentiment d'individualité, nous voyons les conceptions de l'argent, de la beauté, de l'intelligence... qui sous-tendent la jalousie. Toujours une pensée à la base. Ensuite, une comparaison inadéquate puisque chacun est unique et chaque événement est unique et incomparable. Si l'on ne compare pas, comment pourrait-on être jaloux? C'est à vous de découvrir si toutes les émotions sont dérivées de la pensée, de la conception, de la représentation que chacun se

forge au fil du temps. Vous verrez alors que toutes les conceptions se résument à celle que j'évoquais : l'idée d'être un individu séparé des autres, autrement dit, l'ego. Effectivement, il cristallise tout le fonctionnement créateur de la souffrance, de la dualité dans le monde. Votre vision doit comprendre cet ego pour dépasser vraiment les idées et les émotions de désir et de peur qui sont nées avec lui. Voir ce-qui-est tel que c'est éloigne de l'idée d'être séparé des autres, de l'environnement, de la faune et la flore et nous invite au contraire à communier avec le tout.

Ainsi, nous observons la source de notre affectivité et de notre action. Quand cette affectivité concerne des éléments agréables, nous ne nous posons pas la question de savoir comment faire disparaître la cause. En revanche, quand nous souffrons de la réaction émotionnelle, nous cherchons avec vigueur une solution pour éviter cela. C'est bien sûr un tort de dissocier le plaisir et la souffrance, car les deux sont liés dans les mécanismes de contrôle de notre esprit. Nous ne pourrions contrôler la souffrance sans prendre une certaine distance d'avec le plaisir. Que se passe-t-il quand nous voyons avec certitude que notre pensée est à l'origine des troubles émotionnels? Eh bien nous évitons naturellement de nous taper sur les doigts! Et nous pensons de façon à éviter de telles cascades émotionnelles. C'est-à-dire qu'au lieu de percevoir le serpent, nous nous demandons « n'est-ce-pas simplement une corde? » Nous nous méfions de notre automatisme perceptif. C'est le principe des psychothérapies dites « cognitives » de faire prendre conscience de la façon dont nous percevons le monde et l'interprétons pour choisir des pensées qui n'entraînent pas de cascades affectives désagréables et de comparaisons infondées.

En ce qui concerne la Voie, cette approche « cognitive » ne vise pas autre chose que prendre conscience du conditionnement que nous promouvons nous-mêmes, et dont nous pouvons nous prémunir avec un minimum de lucidité. L'observation de la pensée et de son imbrication avec notre affectivité nous permet de ne plus subir, mais de contrôler la pensée en ce qu'elle influence l'affectivité. Notre pensée provoque des réactions en nous, jusque dans des couches profondes de notre psyché, et en définitive, nous fait souffrir. Cela compris, nous évitons l'affliction et contrôlons la pensée et son pouvoir de mobilisation intérieure. Au-delà de ce contrôle des émotions, l'enjeu de cette observation au regard de la Voie de l'unité est de saisir que toute notre souffrance vient de notre interprétation erronée de la réalité, en particulier dans son aspect séparateur et dualisant. Partant de là, nous corrigeons notre vision pour embrasser l'unification de la conscience et une vision holistique, mot très galvaudé actuellement, mais qui a sa place ici. Ainsi, nous sommes partis de pensées, parfois source de l'émotion, et encore plus de notre interprétation erronée qui engendre la souffrance, puis nous avons pris conscience au-delà, du caractère dualisant de notre perception

colorée habituelle; aussi nous semble-t-il nécessaire de contrôler à la source ce phénomène en cascade. Il est plus facile de contrôler la pensée naissante que l'émotion éclatée, comme de déraciner un gland à peine germé qu'un chêne centenaire. Alors, Patanjali, dans les aphorismes du Yoga, invite à pratiquer l'état incolore. Nous sommes maîtres de la façon dont nous envisageons la réalité, tout puissants pour rester en prison ou pour nous évader.

-Au bout du compte, les sages ne ressentent-ils aucune émotion?
-Le sage ressent un amour universel impersonnel, lié au sentiment que « tout est Dieu », pour le dire de façon colorée, magnifiant la beauté de la vie sans le fourvoyer dans une vision fautive. C'est dire que les émotions que nous connaissons n'ont plus de place dans son cœur élargi. Et ce ressenti peu commun est le fruit de sa réalisation de l'Absolu. Il est difficile d'essayer de ressentir l'unité du monde et de la conscience avec cette béatitude si on ne le réalise pas d'abord.

95. ENCORE UN PAS...

Je me demande encore comment il nous est possible de nous perdre dans la dualité, puisque nous sommes au bon endroit dès le premier instant ? Qu'est ce qui fait que nous en venons à souffrir ? Courir après les PHÉNOMÈNES? Notre éducation familiale, scolaire et sociale, le consumérisme ambiant qui stimule le désir d'avoir et de paraître nous formate dès l'enfance. Malgré cela, est-ce que nous pourrions ne jamais être perdus? Sans doute, vu du Principe, rien ne change jamais ; si nous l'infusions dès le départ dans notre esprit et notre cœur, seulement, comme nos parents nous le montrent, nous croyons être perdus... La fascination est toujours présente dans le monde des formes, nous plongeons dans les affres de la souffrance sans la voir venir. Cependant ne confondons pas souffrance et douleur. Pourquoi fuir la douleur ? Elle fait partie de l'unité. La douleur devient souffrance si nous la refusons. Toute douleur est supportable si nous l'accueillons. Et j'entends d'ici les réactions de malades souffrants devant cette affirmation inacceptable. Je leurs réponds : « Essayez d'imaginer ce que c'est que d'accueillir la douleur si cette douleur résiste aux possibilités thérapeutiques ; qu'y a-t-il d'autre à faire ?... » Quoi qu'il arrive, ce que nous sommes en réalité est libre et le restera, quoi que nous fassions, quoi que nous pensions et que nous croyons être. Tel est le vrai sens de la manifestation, inaliénable.

-Nous pouvons faire n'importe quoi, alors ?
-L'idée de faire n'importe quoi est purement réactionnelle et nous quitte si nous sommes en harmonie avec notre milieu !
L'Être est intouché par les vicissitudes, les pérégrinations de chacun de nous. Pas une ride ne naît sur le lac absolu. Devant l'illimitation de notre être, tout désir, toute peur nous quitte. Un beau matin, éveillé d'un songe de

prisons et de chaînes, nous constaterons que ces liens n'étaient que des fils de la vierge à l'aurore de l'éternité.

96. NOUS SOMMES LE FRUIT DE LA NÉGATION.

Etre heureux signifie être dans l'unité. Notre conscience n'est pas très éveillée dans ce cas. Dans le malheur, en revanche nous devenons vigilants et la vigilance est l'aube de l'éveil, donc du retour à l'Un. Dans la souffrance, nous refusons les événements tels qu'ils sont. Le « non » nous densifie. Nous prenons conscience de notre individualité dans la lutte bien plus que dans le bonheur. Nous seuls nous privons de l'unité, et ainsi du bonheur de la non-séparation. Même dans la douleur, nous pourrions rester dans l'unité ; mais nous sommes poussés par l'expérience à refuser de souffrir. Et paradoxalement, c'est la fuite qui produit le plus de souffrance, et non pas la douleur elle-même. Ouvrons-nous à la souffrance, et nous connaissons ce bonheur non dépendant qui transcende à la fois la souffrance et le ...bonheur, lesquels sont indissolublement liés. Pourquoi sommes-nous contraints de fuir devant la souffrance ? N'est-ce pas notre passé biologique ? La souffrance dans notre chair signifie le risque de perdre la vie, l'intégrité physique. Aussi sommes-nous programmés pour fuir ou combattre en cas de douleur. Psychologiquement, nous suivons par analogie le même fonctionnement. Quand nous souffrons dans notre âme, nous fuons moralement et physiquement. Voilà le conditionnement somatopsychique. Puis les rouages intérieurs se complexifient de fuite en fuite. Si nous devenons capables de rester unis à la souffrance, sans fuir intérieurement, alors nous découvrons l'unité et la joie qui demeure, même dans la tourmente.

97 ETRE CONSCIENCE, cerveau...

La réalisation passe par le cœur. Le cœur de l'inconscience foncière. Cela ne doit pas devenir conscient, cela restera toujours dans la face cachée de l'être. C'est ainsi, et à comprendre cela, on se repose sur ce lit de silence...

-Pourquoi ne peut-on pas être conscient de l'être ?
-Etre conscient de quelque chose signifie entrer dans le relatif, c'est-à-dire voir naître un sujet et un objet. Être conscient de quelque chose implique toujours un objet. Alors que, s'agissant de l'être, peut-on encore parler d'objet ? Percevoir un objet requiert une action du cerveau, laquelle suit un apprentissage. La conscience dépend du passé, n'est-ce pas là la marque de la dualité ? S'agissant de l'être, ne parlons donc pas d'objet. L'être échappe au passé, au conditionnement. Faut-il parler de sujet ? Nous avons déjà abordé cette question aux confins du langage... Plonger dans l'Etre dépend d'un changement de dimension. Il y a un saut, un changement de point de vue. On sort du relatif, autrement dit, on quitte tous les points de vue

simultanément. La dualité sujet objet disparaît. On pourrait dire aussi on change de principe: au lieu de voir à partir d'un point, on voit à partir de l'ensemble. – « Voir à partir de l'ensemble », notre vision passe quand même par le cerveau, n'est-ce pas, donc d'un point particulier, lequel envisage le monde avec tout le poids de son conditionnement. Je voyais l'autre jour une émission sur le cerveau à la TV. D'éminents scientifiques nous ont appris que le cerveau est très actif dans le processus de la conscience. Il s'active pour percevoir, en quelque sorte. Il projette, anticipe, suivant son apprentissage, lequel peut conditionner entièrement sa capacité à voir tel ou tel type d'objet, par exemple les lignes verticales, les objets en mouvement. Si le cerveau n'a pas appris à être conscient de ces objets verticaux ou mobiles, il peut devenir incapable de les reconnaître par la suite; pour lui ils n'existent tout simplement pas... Ce qui m'amène à vous poser la question suivante: -L'absolu est-il reconnu par le cerveau, celui-ci a-t-il appris à le percevoir?

-C'est une question importante, il est vrai... Le principe originel est constamment présent lors de l'apprentissage du système nerveux. Ce dernier ne peut faire l'impasse de méconnaître l'écran qui permet son déploiement. Il est également vrai que tout notre apprentissage scolaire, culturel, familial, personnel, est rarement orienté vers l'expérience de l'être. On en fait un objet nommé Dieu, ce qui est la meilleure façon de lui tourner le dos. Les religions ont été conscientes de ce travers et ont parfois, comme l'islam, enjoint de ne jamais représenter Dieu. Mieux aurait été d'ajouter « ni de le nommer, et même de le penser »... Mais c'est ainsi, nous n'avons pas tourné notre conscience vers sa source. Le vécu originel d'avant la conscience est toujours présent en nous, pas à l'état de souvenir, mais actuel. Le changement de point de vue dont je faisais état précédemment, pourrait correspondre à un dépassement du relais cérébral. Je vous rappelle que le cerveau est un gérant de l'action. Il ne gère pas le silence, l'immobilité. Même lorsque nous dormons, il continue sous une forme subjective à agir. Il n'arrête pas de courir. Goûtant le calme foncier, nous ressentons un abandon de toute matérialité y compris du cerveau.

98. L'EGO N'EXISTE PAS, qui peut se libérer dans ces conditions?

99. LE SOI EN ÉVIDENCE.

Le Soi n'est pas un savoir. On ne peut le mettre en mots, ni en pensées. On peut le nommer « être », sans différences. On peut le nommer « non-être » car tout ce qui est est conditionné et le Soi est libre, inaccessible. Le mot « Soi » prête à confusion, car ce qu'il désigne dépasse totalement ce que nous entendons habituellement par Soi. Nous pourrions dire Inconnaissance. Mais gardons ce mot pour simplifier notre propos. Si nous n'étions déjà totalement le Soi, il resterait à jamais hors d'atteinte. Réaliser le Soi est constater l'Unité foncière sous-jacente à notre capacité mentale de

discrimination. Aucun effort n'est requis pour ce faire, aucun pouvoir extérieur à notre conscience ne peut y changer quoi que ce soit. Le maître de la Voie est toi-même, tout-puissant sur l'illusion qui t'emprisonne. La seule indication que tu puisses entendre est donc : « Ôte les mains de tes yeux et tu verras. » La source est indifférenciée. Mais nous ne pouvons pas saisir l'indifférencié; nous ne pouvons qu'abandonner la distinction, la comparaison. Alors, nous réalisons l'un que nous sommes déjà, bientôt saisis par son flot d'énergie impersonnelle. Et notre cœur se remplit... Il n'y a aucune distinction dans la Réalité ; où donc placer l'ignorance et l'illumination, moi et le monde? L'être et le néant ? Le temps et l'essence hors du temps... Qui donc irait vers quoi pour se libérer, et de quoi ? Méditer, lâcher prise, ne plus savoir, laisser les pensées fuir, les perceptions s'estomper, n'être rien, s'abandonner enfin au sans-forme qui veille sur notre sommeil profond. Statue de bouddha, pas d'espace où demeurer ; rien que l'infini. Dans ce vide, y a-t-il encore place pour l'observateur ? Voir sans le passé, sans la pensée, sans les mots et leurs catégories, sans percevoir de différences, le cristal atemporel. Alors, nul besoin de fermer les yeux et boucher ses oreilles pour être sans limite... Ne sommes-nous pas objectivement sans limite, de tout côté, où que nous nous tournions ? ? Les yeux levés au ciel ou dans l'infiniment petit...

L'Absolu Ce-Qui-Est non corrigé, comme on dit dans le Dzogchen, sous nos yeux à l'instant. Mais ni sujet, ni objet. Seulement le Voir. « En vérité, parce que nous voulons saisir et rejeter, nous ne sommes pas libres. » Toute intention fait fuir l'Absolu et signe ipso facto que nous quittons « chez nous ». Sans intention, le sentiment de l'égalité point dans notre cœur qui se dégèle devant le jaillissement de l'amour sans objet, ou plutôt pour l'Objet Cosmique. Tant que nous visons l'illumination comme un objectif, nous nous coupons à coup sûr d'elle. Même idée : si j'ai un objectif, c'est loin devant moi, donc ailleurs qu'en Soi. Là réside la clef, ne l'oublie pas. L'ego est cette idée qu'il existe une telle chose que « l'avoir ». Avoir peur, avoir envie, surtout. Il croit même qu'il est, par identification au corps, aux possessions matérielles ; il pense à demain et à hier; il veut savoir et pouvoir. Il veut choisir. L'avoir est clairement une pure convention sociale, totalement fantaisiste. Comment pourrions-nous dans cet étreté absolu « avoir » la moindre chose? A celui ou celle qui croit en l'avoir, l'être échappe et lui échappera toujours, car ce dernier n'appartient à personne, et demeure sans rapport avec l'avoir. « Notre » être ne nous appartient aucunement ; il n'y a pas d'être personnel, seulement l'être sans forme. Ce que nous croyons être est en fait avoir. Avoir des limites. Un corps. Une illusion.

L'humilité est la porte de l'abandon. Elle ne peut être provoquée, mais naît de la constatation de l'impuissance totale de notre pouvoir egotique en face de l'illimité, de notre nullité personnelle devant la vie cosmique. Si ce n'est

par la compréhension, nous saisirons cela par la souffrance... Quand nous nous abaissons, Dieu nous élève, pourrait dire un mystique. C'est pourquoi Il a dit « Quiconque sert son prochain sera grand à mes yeux. » Tout est Dieu, tout est Dieu, tout est Dieu. Vraiment tout ? Tout. Ne luttez plus, il n'y a pas d'ennemi. Toutes les poches de résistances doivent entendre la nouvelle: tout est Dieu. Mais pas le Dieu personnel, « Cela », l'Absolu sans trait.

100. IN FINE

Les yeux ouverts, oublions la grille à travers laquelle nous regardons habituellement, celle qui crée des catégories. Laissons fondre tranquillement ce grillage comme si notre objectif photographique mettait au point au-delà, sur l'infini, au loin... Goûtons la paix, et voyons... C'est la transparence. Transparence dont on ne peut rien dire, rien rajouter ou retrancher, rien qualifier. Et dans cette transparence, notre nature, il n'est rien que nous puissions concevoir, penser, savoir à propos de notre Soi. Voyez comme « Soi » est déjà lourd à nommer en cette nature. Il n'est rien que nous puissions poser comme existant, ou non-existant ou quoi que ce soit de qualifiable. Toutes ces catégories et ces jeux concernent l'esprit et pas la Nature Pure. Que reste-t-il que nous puissions faire alors?...

Annexe : voici quelques textes fondamentaux de la non-dualité.

SHIN JIN MEI .

Pénétrer la Voie n'est pas difficile.
Mais il ne faut ni amour ni haine, ni choix ni rejet.
Il suffit qu'il n'y ait ni amour ni haine,
Pour que la compréhension apparaisse, spontanément claire,
Comme la lumière du jour dans une caverne.
S'il se crée dans l'esprit Une singularité aussi infime qu'une poussière,
aussitôt,
Une distance illimitée sépare le ciel et la terre.
Si nous réalisons l'Unité ici et maintenant,
Les idées de juste et de faux ne doivent plus pénétrer notre Esprit.
Ne cherchez pas la vérité, Seulement, n'ayez pas de préjugés.
Ne demeurez pas dans les deux préjugés,
Ne recherchez pas le dualisme.
S'il nous reste un tant soit peu de notion de juste et de faux,
Notre esprit sombre dans la confusion.
Le deux dépend de l'un, Ne vous attachez pas à l'un.
Dans la Loi Naturelle, pas de différenciation,
Mais l'homme crée lui-même des oppositions.

Dans notre conscience, la lutte entre le juste et le faux débouche sur la
maladie de l'esprit.

Le gain, la perte, le juste, le faux, Je vous en prie, abandonnez-les.

La Conscience Cosmique Originelle est insaisissable.

Nous ne pouvons comprendre que les choses différenciées.

Dans le monde cosmique de la réalité telle qu'elle est,

Il n'y a ni ego ni autres différences.

Si vous voulez réaliser le un,

Cela n'est possible que dans le non-deux.

Comme cela est non-deux,

Toutes les choses sont identiques, semblables,

Tolérant les contradictions.

Si nous ne pouvons pénétrer à la source des choses,
notre Esprit s'épuisera en vain.

Si l'esprit n'analyse pas,

Toutes les existences du cosmos sont une.

Si nous regardons toutes les existences avec équanimité,

Nous retournons à notre nature originelle.

Si nous considérons l'unité, Rien ne peut être comparé.

La Voie est ronde, en paix, large comme le vaste cosmos,

Parfaite; sans la moindre notion de saisie ou de rejet.

En vérité parce que nous voulons saisir ou rejeter

Nous ne sommes pas libres.

Le sage n'est pas lié à l'action,

L'homme fou aime et s'attache lui-même à l'action.

Ne courez pas après les phénomènes ;

Ne demeurez pas dans la vacuité.

Si notre esprit demeure tranquille, il s'évanouit spontanément.

Si nous demeurons aux deux extrémités,

Comment pouvons-nous comprendre l'un?

Si l'on ne se concentre pas sur l'originel,

Les mérites des deux extrémités seront perdus.

Si nous acceptons seulement une existence,

Nous tombons dans cette seule existence.

Si nous suivons le Vide, Nous devenons alors le Vide.

Même si nos paroles sont justes;

Même si nos pensées sont exactes; Cela n'est pas conforme à la vérité.

L'abandon du langage et de la pensée Nous mènera au-delà de tout lieu.

Si l'on ne peut abandonner le langage et la pensée, Comment résoudre la
Voie?

Si nous retournons à la racine originelle, Nous touchons l'essence.

Si nous suivons les reflets, Nous perdons l'originel.

Si le sujet ne se manifeste pas, Les phénomènes seront sans erreur.

Pas d'erreur, pas d'objet, pas d'objet, pas de sujet.

Le sujet s'évanouit en suivant l'objet, L'objet sombre en suivant le sujet.

L'objet peut être réalisé en tant que véritable objet Par la dépendance avec
le sujet,

Le sujet peut être réalisé en tant que véritable sujet Par la dépendance
avec l'objet.

Si vous désirez comprendre le sujet et l'objet, Finalement vous devez
réaliser que les deux sont vides.

Un vide identique à l'un et à l'autre Inclut tous les phénomènes.

Ne discriminez pas entre le subtil et le grossier, Il n'y a aucun parti à
prendre.

La substance de la Grande Voie est généreuse,

Elle n'est ni difficile ni facile.

Les intellectuels tombent dans le doute.

Dans notre corps, il n'y a aucun lieu où aller et demeurer.

Si notre corps réalise profondément l'unité,

Nous pouvons couper instantanément toutes les relations.

Si nous désirons prendre le suprême véhicule,

Nous ne devons pas haïr les perceptions sensorielles.

Si nous ne haïssons pas les perceptions sensorielles,

Nous pouvons atteindre l'état de Bouddha.

Se servir de l'esprit avec l'esprit, Est-ce grande confusion ou harmonie?

L'esprit aliéné est sujet à L'exaltation ou la torpeur.

Dans la conscience de l'unité, L'exaltation et la torpeur n'existent pas. ...

Nous voulons trop réfléchir à l'aspect dualiste du monde.

Comme un rêve, un fantôme, une fleur de vacuité, Ainsi est notre vie.

Pourquoi devrions-nous souffrir Pour saisir cette illusion?

Si nos yeux ne dorment pas, Tous nos rêves s'évanouissent.

Le deux étant impossible, L'un l'est également.

Finalement, en dernier lieu, Il n'y a ni règle ni régulation.

Si l'esprit coïncide avec l'esprit, Le conditionnement des actions passées
s'évanouit.

Le doute n'existant pas, Les passions disparaissent complètement,

Et soudain apparaît la foi.

Tous les éléments étant impermanents, Il n'y a aucune trace dans la
mémoire.

Illuminer sa propre intériorité par la lumière du vide Ne nécessite pas
l'usage de la puissance de l'esprit.

Les sages, l'humanité toute entière Vont vers l'enseignement de la Source
Originelle.

Un moment de conscience devient dix mille années.

Ni existence ni non-existence, Partout devant nos yeux.

Le minimum est identique au maximum,

Nous devons effacer les frontières des différents lieux.

L'infiniment grand est égal à l'infiniment petit,

Nous ne pouvons voir les limites de l'espace.

L'existence elle-même n'est plus distincte de l'essence.

L'essence elle-même n'est plus distincte de l'existence.
Si c'est ainsi, Vous n'avez rien à protéger.
Le un lui-même est toutes choses,
Toutes choses elles-mêmes sont un.
Si c'est ainsi, Est-il nécessaire de réfléchir sur l'Infini?
L'esprit de foi est non-deux, Non-deux est l'esprit de foi.
Finalement, les mots seront brisées, Et passé, présent, futur ne seront plus
limités.
Si nous exprimons l'unité librement, nous sommes naturels.
Si nous faisons confiance à la nature,
Nous pouvons être en harmonie avec la Voie.

YOGA CHITTA VRITTI NIRODHA.

Premier aphorisme des Yogas Sutras de Patanjali.
« Le yoga est l'effacement des vagues sur le lac mental ».
« Alors, le spectateur s'installe dans sa propre nature. »
« Sinon, il est identifié avec l'objet vu. »

Résumé magistral de la Voie.

Il peut sembler persister néanmoins un dualisme théorique entre le Témoin, Purusha, et la Nature, Prakriti. Le témoin se replie sur lui-même afin de se libérer des lois de la Nature qui l'emprisonne. A le vivre, tout ce qui est est conscience condensée comme la glace et l'eau. Pas de séparation...

LE TAO-TEI-KING.

Le TAO-TEI-KING fut écrit en cinq cents avant J.C. par Lao-Tseu. « Traité du Principe et de son Action ». La première fois que j'ai lu le Tao-Teï-King, j'ai « réalisé » le Tao. L'exposé est très étranger à toute notre mentalité occidentale judéo-chrétienne. Il fit une brèche décisive dans mon esprit qui dépassa à cet instant le relatif. Je vais donc rassembler ici tous les éléments qui furent déterminant dans cette expérience, à mon sens. Ce n'est pas autre chose que j'ai exposé dans le reste de ce livre; mais je restitue ici le texte-même de Lao-Tseu, du moins les quelques bribes qui me semblent essentielles.

« Le principe est simple, humble, amiable, lumineux, dépourvu de forme, sans attribut, unique, immuable, omniprésent, indéterminé, inaltérable, vide. Il est complètement désintéressé dans son action. Si nous l'imitons, tout nous réussit. La connaissance que l'homme a du principe dépend de son état d'esprit. Habituellement libre des passions, l'esprit connaît sa mystérieuse

essence, habituellement passionné, il n'en connaît que les effets. (le monde des phénomènes).

Tout le monde a la notion du beau, et par elle celle du laid ; la notion du bon et par elle celle du mauvais. Ainsi, être et néant, difficile et facile, haut et bas, long et court, chaud et froid, sombre et clair, léger et lourd sont des notions corrélatives, dont l'une étant connue révèle l'autre.

Ne pas faire cas de l'habileté aurait pour résultat que personne ne se pousserait plus. Ne pas priser les objets rares ferait que personne ne volerait plus. La politique du sage consiste à vider l'esprit des hommes et à remplir leur ventre. Il n'est rien qui ne s'arrange par la pratique du non-agir.

Aucun extrême ne peut être maintenu longtemps. A toute apogée succède nécessairement la décadence. Le plus appelle le moins, l'excès le déficit.

Renoncez à toute science, et vous serez libres de tout soucis. Qu'est-ce que la différence entre le bien et le mal, le beau et le laid ? L'être et le non-être ? Tout cela empêche la liberté de l'esprit, lequel doit être libre pour s'unir au Principe.

Le sage est simple, naturel, a peu d'intérêts particuliers, et peu de désirs. Il s'en tient à l'Unité. Il sert sans agir, enseigne sans parler; il laisse les êtres devenir sans les contrecarrer, vivre sans les accaparer, agir sans les exploiter. Il ne s'attribue pas les effets produits, et par suite, ses effets demeurent. Le sage donne car plus il donne, plus il a. Plus il agit pour les hommes, plus il peut. Il imite le ciel, fait du bien à tous, ne s'opposant à personne. Comme il ne tient à rien, qu'il laisse tout aller, rien ne lui échappe.

Chercher la pureté et la paix dans la séparation d'avec le monde est exagération. Elles peuvent s'obtenir dans le trouble du monde par le calme intérieur à condition qu'on ne se chagrine pas de l'impureté du monde et que l'on suive le mouvement universel sans désirer qu'il s'arrête. Avoir conscience de sa virilité et se tenir néanmoins dans l'état inférieur de la femelle, c'est montrer que l'on conserve intact en soi la vertu primordiale. Se savoir éclairé et se faire passer volontairement pour un ignare montre que l'on est uni au Principe. Se savoir digne de gloire et rester dans l'obscurité prouve que l'on possède encore intacte l'abnégation originelle, la simplicité naturelle.

C'est du non-sensible, du vide que vient l'efficacité, le résultat. (cf.) Celui qui est arrivé au maximum du vide sera fixé solidement dans le repos du non-être. Les êtres innombrables sortent du non-être et je les vois y retourner, puis renaître encore, et mourir à nouveau. C'est l'alternance de la vie et de la mort.

Connaître les autres est sagesse ; se connaître soi-même est sagesse supérieure. Imposer sa volonté aux autres est force ; se l'imposer à soi-même est force supérieure. Se suffire de son destin est la vraie richesse, se maîtriser le vrai caractère. Rester à sa place fait durer longtemps.

Après la mort, ne pas cesser d'être est la vraie longévité, résultat de la conformité à la nature et au destin. Se conformer au Principe, c'est s'atténuer chaque jour pour revenir à la simplicité primordiale. Celui qui parle ne connaît pas le Principe. Celui qui connaît le Principe ne parle pas. Il tient sa bouche close, retient sa respiration, émousse son activité, se délivre de toute complication ; tempère sa lumière, se confond au vulgaire. Il est insensible au gain et à la perte, à l'exaltation comme à l'humiliation. Étant tel, il n'y a rien de plus noble au monde. Tout savoir et croire qu'on ne sait rien, voilà le vrai savoir. Ne rien savoir et croire que l'on sait tout, voilà le mal commun des hommes.

Le sage laisse aller tous les êtres d'après leurs natures diverses. Les agiles et les lents, les apathiques et les ardents, les forts et les faibles, les persévérants et les instables. Il se borne à réprimer les excès qui sont nuisibles à l'ensemble des êtres, comme la puissance, la richesse et l'ambition, en se rappelant la nature innommée, simplicité primordiale. Dans cet état primordial, pas de désirs, tout est en paix, l'état se gouverne lui-même. Quand le gouvernement est simple, le peuple abonde en vertu. Quand le gouvernement est politique, le peuple manque de vertu. Pour coopérer avec le ciel dans le gouvernement des hommes, l'essentiel est de tempérer son action. Cette modération doit être le premier souci. Elle procure l'efficacité parfaite, laquelle réussit à tout, même à gouverner l'empire.

Si un grand état s'abaisse, comme ces creux dans lesquels les eaux confluent, tout le monde viendra à lui. Il sera comme la femelle universelle. Dans sa passivité et son infériorité apparentes, la femelle est supérieure au mâle. A condition de savoir s'abaisser, le grand état gagnera les petits états, qui s'abaissant aussi rechercheront son protectorat. Mais il faut que les grands daignent s'abaisser vers les petits. Dans l'antiquité, ceux qui se conformaient au Principe ne cherchaient pas à rendre le peuple intelligent, mais visaient à le faire rester simple. Quand le peuple est difficile à gouverner, c'est qu'il en sait trop long. Celui qui prétend procurer le bien d'un pays en y répandant l'instruction, celui-là se trompe et ruine le pays. Tenir le peuple dans l'ignorance, voilà le salut de ce pays. C'est la formule de l'action mystérieuse, de grande profondeur, de longue portée. Elle n'est pas du goût des êtres, mais grâce à elle, tout vient à bien paisiblement.

Partout et toujours, c'est le mou qui use le dur. Le non-être pénètre même là où il n'y a pas de fissure. Je conclus de là l'efficacité du non-agir. En ce monde, rien de plus souple et de plus faible que l'eau ; cependant aucun être

quelque fort et puissant qu'il soit, ne résiste longtemps à son action. Les vagues de l'océan viennent à bout des falaises les plus dures ; et pourtant, nul ne peut se passer d'eau.

De même, l'homme qui vient de naître est souple et faible. Quand il devient fort, solide, raide, la mort le gagne... Celui qui est fort et puissant est marqué par la mort, celui qui est faible et flexible est marqué par la vie. Est-il assez clair que la faiblesse vaut mieux que la force et que la souplesse prime la raideur?

ZEN

Nous avons rassemblé ici quelques-unes des paroles les plus édifiantes du Zen.

BUNAN: » LA VOIE SUPREME N'EST PAS DIFFICILE, SEULEMENT IL NE FAUT AUCUNE DISCRIMINATION. Si l'on parle tant soit peu, cela tombe ou bien dans la discrimination, ou bien dans la clarté. Je ne demeure même pas dans la clarté. »

GUDO: » ORIGINELLEMENT, IL N'Y A RIEN! »

BANKEI: »DEMEURER DANS L'ESPRIT DE NON-NAISSANCE ».

TA-HOUEI: »LE CHEMIN DE LA RÉFLEXION PENDANT LA MOBILITÉ EST DES MILLIARDS DE FOIS SUPÉRIEUR AU CHEMIN DE LA RÉFLEXION PENDANT L'IMMOBILITÉ. »

BASSUI: »QUI EST CELUI QUI VOIT ET QUI ENTEND? »

TCHAO-TCHEOU: »NÉANT! »

HAKUIN: »DEUX MAINS CLAQUENT, QUE FAIT UNE SEULE MAIN? »

TOREI: »POUR SAUVER LES ETRES VIVANTS IL FAUT ACCUMULER TOUTES LES SORTES DE RAISONNEMENTS POSSIBLES EN NOUS. POUR AVOIR TOUTES LES SORTES DE RAISONNEMENTS, IL FAUT D'ABORD VOIR DANS NOTRE PROPRE ESSENCE. »

TETSUGEN: »TOUS LES PHÉNOMÈNES DE L'UNIVERS, TRANSFORMÉS, SONT DES YEUX. LA TERRE ET LE CIEL MANIFESTENT LA LUMIÈRE FONCIÈRE. SI L'ON ÉLOIGNE INSTANTANÉMENT ET Â JAMAIS DE LA DUALITÉ DU VOYANT ET DU VU, LE MONDE DES DHARMAS SANS LIMITE EST LE DIAMANT.

« POURQUOI LE PUR SUBSTANTIEL DES ORIGINES SE RÉVÈLE-T-IL SOUDAINEMENT COMME LE FAIT LA NATURE SOUS NOS YEUX? »

HOUEI-NENG: »QUI AURAIT PENSER QUE LA PROPRE NATURE EST INTRINSÈQUEMENT PURE, LIBRE DE PRODUCTION ET D'ANNIHILATION, SUFFISANTE À ELLE-MEME, LIBRE DE TOUS LES CHANGEMENTS, ET MANIFESTE TOUS LES PHÉNOMÈNES?