

**DANS LA LUMIÈRE
DU NON-MANIFESTÉ**

Jean-Marc Mantel

Les éditions de la Mésange

Autres publications en français :

**"AU CŒUR DE L'IMPENSABLE"
1999 © Éditions Recto-Verseau**

**"LE VIJNANA BHAIRAVA OU LA DIVINE CONSCIENCE"
2002 © Éditions de la Mésange**

**"PARFUM DE L'UN"
2004 © Éditions de la Mésange**

**"DITES OUI À CE QUE VOUS ETES VRAIMENT"
2007 © Éditions Recto-Verseau**

**"KAIVALYA NAVANEETA
LA CRÈME DE LA LIBERATION"
2007 © Éditions de la Mésange**

**"OUVERTURE À LA GRÂCE"
2011 © Éditions de la Mésange**

**Contact :
info@lamesange.com**

Photos et couverture : Marion Mantel

Copyright © Éditions de la Mésange, 2013

ISBN : 978-2-917255-02-5

Imprimé chez lulu.com

Tous droits réservés

Table des matières

Remerciements.....	6
Préface.....	7
A.....	10
Abandon.....	10
Absence.....	12
Abstraction.....	14
Action.....	15
Acceptation.....	24
Accueil.....	26
Âme.....	26
Amour.....	27
Argent.....	38
Attachement.....	41
Attention.....	43
B.....	49
Béatitude.....	49
C.....	51
Centre.....	51
Chamanisme.....	52
Changement.....	53
Chaos.....	53
Choix et libre-arbitre.....	55
Concentration.....	61
Confiance.....	63
Conscience.....	64
Connaissance.....	89
Corps.....	90
Couple.....	99
Colère.....	105
Croyance.....	107
D.....	109
Dépression.....	109
Désir.....	126
Détachement.....	127
Dévotion.....	128
Dieu.....	129
Doute.....	131
Dualité.....	133
E.....	135
Écoute.....	135
Éducation.....	138
Ego.....	141
Émotion.....	155
Énergie.....	158
Ennui.....	159
Équanimité.....	160

Esprit.....	161
Éthique.....	163
Éveil.....	164
Évolution.....	174
Existence.....	176
F.....	177
Foi.....	177
G.....	179
Groupe.....	179
Guérison.....	180
I.....	183
Illusion.....	183
Incarnation.....	184
Intention.....	184
J.....	186
Jeu.....	186
Jeûne.....	186
Jugement.....	187
K.....	192
Karma.....	192
L.....	197
Lieu de vie.....	197
Lumière.....	197
M.....	199
Maître et disciple.....	199
Maladie.....	205
Mantra.....	207
Méditation.....	208
Mémoire.....	211
Monde.....	218
Mort.....	221
N.....	223
Nom.....	223
O.....	225
Observation.....	225
P.....	232
Paix.....	232
Pensée.....	233
Perception.....	243
Personnel et impersonnel.....	246
Peur.....	248
Plaisir.....	253
Pratique.....	254
Présence.....	255
Procrastination.....	267
Projection.....	269
Q.....	274
Questionnement.....	274
Quête.....	294

R.....	301
Réaction.....	301
Réalisation.....	303
Réincarnation.....	309
Refus.....	311
Relation.....	312
Religion.....	316
S.....	318
Sagesse.....	318
Samadhi.....	318
Sensation.....	320
Sensibilité.....	323
Sensorialité.....	324
Sexualité.....	325
Siddhis.....	332
Silence.....	333
Société.....	336
Soi.....	336
Solitude.....	337
Sommeil et rêves.....	339
Souffle.....	343
Souffrance.....	344
Sujet-Objet.....	357
Surimposition.....	358
T.....	360
Témoin.....	360
Temps.....	360
Thérapie.....	361
Tranquillité.....	381
Traumatisme.....	381
U.....	384
Unité.....	384
V.....	386
Vérité.....	386
Vibration.....	387
Victime.....	388
Vide.....	389
Vision.....	390

Remerciements

A Marion, mon épouse, dont la lucidité et la pertinence sont une permanente source d'inspiration. Qu'elle soit remerciée pour son amour et sa présence.

A Orlië Kakon, dont l'enthousiasme a permis de réaliser le projet de cet ouvrage, d'un bout à l'autre. Qu'elle en soit chaleureusement remerciée, ainsi que son frère Joël Kakon, dont le soutien indéfectible à sa sœur lui a permis de s'y consacrer pleinement.

A (par ordre alphabétique) Alain Laval, Ann Bourguignon, Bernard Seghezzi, Jean-Luc Borgogno, Mathieu Bacault, Monique Zriem, Paul Remaud, Pierre Valmont, et Servane Zanotti, qui, toutes et tous, ont aidé à corriger et améliorer les épreuves. Merci encore pour leur aide, leur soutien, et la généreuse patience dont ils ont fait preuve.

A toutes celles et ceux qui m'enseignent par la justesse de leurs questions, poussant ainsi à une clarification, et montrant si bien que l'enseignant est l'enseigné, et réciproquement. Rendons ainsi hommage à l'enseignement qui transcende toute division conceptuelle.

Préface

Préface d'Orlie Kakon

Cet abécédaire est un ouvrage spirituel sur les principaux sujets de l'existence. Les textes sont issus de dialogues libres entre Jean-Marc Mantel et différents interlocuteurs et interlocutrices.

Classés par ordre alphabétique, les thèmes abordés, sous forme de questions-réponses, sont une aide précieuse pour ne jamais laisser un problème qui nous préoccupe, s'enraciner et prendre corps. Les différents éclairages facilitent l'identification des masques du "moi", la distanciation vis-à-vis du personnage que nous croyons être, la dés-identification à notre "histoire" et le détachement des mécanismes de la pensée.

Par des réponses lumineuses de justesse, Jean-Marc Mantel a cette faculté de transmettre un enseignement spirituel du plus haut niveau, avec des mots simples, à la portée de tous.

De son vécu fermement ancré dans l'instant présent, il nous éclaire sur tout ce que la Réalité n'est pas. Ainsi, par élimination, ses réponses nous apportent des intervalles de silence, qui pointent toujours vers la source, nommée ici : "conscience pure" (que d'autres appellent Dieu).

Au-delà des mots, lors des conférences, les enseignements sont précédés d'un temps de méditation. Ceci, afin de nous montrer l'importance de voir tout ce qui nous empêche d'habiter le silence, royaume de l'éveil, tant redouté par la pensée, dont les agitations, occupations et distractions sont le carburant.

Il nous révèle que nous ne sommes pas séparés de ce que nous cherchons. Mais que ce trésor est déjà là... en chacun de nous, plus près que l'est notre souffle. C'est pourquoi, il nous dit en souriant, qu'il n'y a pas de chemin qui mène à ce que nous sommes.

Son enseignement ramène à la non-dualité et à un total lâcher-prise de tout ce que nous croyons être, et subissons par ignorance. À l'exemple des vagues, qui ne sont pas des entités séparées de l'océan, ce que nous sommes en réalité, ne se limite ni à notre corps, ni à notre mental. C'est cette croyance qui nous fait parfois ressentir un sentiment de solitude.

Au fil de la lecture de cet ouvrage, nous découvrons que le problème n'existe pas et que chaque circonstance est parfaite. C'est le refus de ce qui nous dérange qui est la source de toute souffrance. Pourtant, même un problème a besoin d'être aimé et compris pour être résolu. Par conséquent, tous les dérangements sont une opportunité d'éclairer les résistances de notre "moi", au travers de ses préférences et rejets.

Jean-Marc Mantel aborde, de manière détaillée, les diverses postures mentales et mécanismes qui conditionnent la pensée et l'alimentent. Il suggère une perspective de vision totalement différente de celle à laquelle nous nous sommes habitués; une ré-orientation de notre regard, le passage du virtuel au réel, c'est-à-dire du monde imaginaire de l'interprétation de ce qui est vu, à "Celà" qui voit.

Il nous montre qu'il n'est pas possible d'aimer si on ne sait pas regarder et écouter, sans qu'interviennent les interprétations et réactions quasi immédiates de la pensée.

Ce qu'il nomme "habiter la conscience", c'est apprendre à regarder et à écouter, comme nous ne l'avons jamais fait auparavant : "en demeurant dans Cela qui voit", sans que la pensée saisisse et interprète ce qui est vu ou entendu. Cette attention totale nous ramène en amont de la pensée et nous fait vivre dans la réalité silencieuse du présent. Comme son nom l'indique, le "présent" est le plus merveilleux des cadeaux... la source de tous les possibles.

Dès lors, ce lâcher-prise qui est amour, donne lieu à la résorption des conflits et à une plus grande fluidité des événements de notre vie. Cette fluidité est joie. Cette joie est notre vraie nature, immuable et intemporelle. Elle n'est liée à aucun objet, c'est la raison pour laquelle on ne peut jamais la perdre. Elle est amour, intelligence et toute sécurité.

C'est cette même grâce qui émane du vol d'un oiseau ou de la nature dans toute sa splendeur et sa diversité. Chaque fois que la pensée intervient, elle masque la vision vivante de la réalité par l'écran des mémoires du passé, déjà mort. Et sournoisement, elle nous coupe de cette joie naturelle, en prenant sa place. Dès lors, nous vivons intérieurement dans l'obscurité due à l'encombrement de toutes les mémoires accumulées. Celles-ci créent des désirs qui finissent par se contredire et engendrer des conflits, dont les premiers indicateurs sont la contraction de notre souffle et les tensions corporelles qui s'ensuivent.

Tous ces éclaircissements nous amènent à constater que nous fonctionnons, le plus souvent, de façon conditionnée et mécanique. Mais, pour voir cela, il faut être en dehors de la pensée. Soudain, nous réalisons que nous sommes cette conscience qui voit ce qu'elle n'est pas. Car, elle seule, est le support de tout ce qui vit et de toute manifestation. Cette révélation du "qui suis-je ?" est une révolution intérieure !

Lorsque cette conscience pure est habitée, il n'est nul besoin de penser... Tout se fait, selon un ordre inconnu et inconnaissable, émergeant d'instant en instant, dans un esprit libéré des exigences et des peurs du "personnage-moi".

La conscience pure est le guide infallible, qui sait, voit, entend et agit dans le réel, au travers de ses manifestations, que nous sommes tous. C'est pourquoi, s'abandonner à elle, c'est mourir à la pensée égotique, ainsi naître à la foi véritable d'être entièrement "agi et guidé par l'Unité".

Au cœur de l'Un réside le bien Être. Nous sommes Cela en amont de n'importe quelle circonstance.

Préface du Dr Michel Parini

En parcourant cet abécédaire, il s'en dégage un souffle d'évidence qui connecte le lecteur à sa vérité profonde. C'est ce mélange de simplicité et d'inaccessible à la saisie conceptuelle qui fait la beauté de ce que l'on appelle la recherche, approchant par spires successives ce vortex central qu'est le trou noir du "connu sans connaisseur", l'origine de toute vie.

Le questionnement du mental prend progressivement fin au travers du texte, s'éteignant en douceur pour laisser place au ressenti du "qui", question ultime, puis à l'espace de la compréhension non-duelle, point sans dimension à l'origine permanente du Tout.

C'est une belle œuvre, plus que jamais nécessaire dans ce monde relatif si souffrant et désorienté.

A

Abandon

Lorsque l'on se réunit avec des personnes que l'on apprécie, avec lesquelles on partage et on communit, il arrive souvent, au moment de se séparer, que je ressente un vide, une sensation de manque... presque d'abandon.

Vous pouvez abandonner ce que vous n'êtes pas, mais non ce que vous êtes.

C'est comme s'il fallait se ré-acclimater à la réalité de la vie sur terre, après un long voyage dans les airs. Est-ce encore un refus du moi, qui n'accepte pas ce qui est, prenant pour réelle l'illusion de la séparation ?

Ne vivez pas dans la mémoire. Négligez l'instant passé. Il n'existe nulle part ailleurs que dans votre propre esprit.

Lorsque j'assiste à vos entretiens, j'ai souvent l'impression d'être hors du temps et la certitude d'être toujours à la bonne place... (d'ailleurs la question ne se pose même pas !) Est-ce le Soi qui nous donne ici un avant-goût de ce qu'il est, dans ce continuum de présence et d'unité ?

Les sentiments d'élation, d'expansion, sont certes un reflet plus direct de la nature illimitée de l'être, que ne le sont les sentiments de réaction, de contraction, mais ils restent des reflets. Ne laissez donc pas l'esprit s'y attacher. Accueillez de manière identique l'expansion et la contraction. Affirmez-vous en tant qu'accueil et libérez-vous ainsi de l'accueilli.

Vous dites : "Accueillez de manière identique l'expansion et la contraction". Effectivement, il est là me semble-t-il, le challenge que d'accueillir de manière identique, l'expansion et la contraction. Ce raisonnement étant compris intellectuellement, mais non intégré dans le vécu, voici comment les choses se déroulent en moi, de manière schématique, en cinq étapes : contraction ou restriction, souffrance (émotionnelle ou autre) car identification illusoire. Mais aussi : observation de la perspective erronée (voire de la tension corporelle associée, si le moi veut bien se "plier !") - raisonnement intellectuel pour tenter de se désidentifier et dissipation et apaisement de la contraction, selon une durée plus ou moins longue Faudrait-il réussir à condenser ces cinq étapes en une seule étape et en un instant ? De plus, dans ce schéma, je vois encore un aspect au niveau de la quatrième étape, à savoir celle du raisonnement intellectuel, en laquelle j'ai vraiment le sentiment que c'est le mental qui tente de parler au corps... En d'autres termes, le moi qui parle au moi, se faisant passer pour le Soi. Si tel est le cas, que conseillez-vous ?

Oui, en effet, une possibilité de raccourci synthétique se situe bien au niveau de votre quatrième étape. Si le discours analytique et interprétatif n'est pas encouragé, le regard exercé remonte instantanément à la cause de la réaction, qui est la pensée "moi". Cette vision de la pensée-racine doit être totale, immédiate et instantanée. C'est elle qui amène l'abandon de la projection, et donc des fruits de la projection. Tout cela peut se passer quasiment en un instant : réaction, vision de la réaction, vision de la pensée-racine qui a généré la réaction, abandon du mouvement de saisie,

retour au silence d'arrière-plan. La détente du corps se fait, elle, progressivement, dès lors que la tension n'est plus alimentée par la réaction. Dans cette chronologie schématique, le silence est la vision, la vision est le silence.

Vous dites : "Affirmez-vous en tant qu'accueil et libérez-vous ainsi de l'accueilli". Pourrions-nous parler ici d'une véritable "affirmation du Soi" ? C'est intéressant en fait comme le langage courant utilise des expressions usuelles, qui sont, semble-t-il, autant de doigts pointés vers la réalité.

Cette affirmation de vous en tant que Soi, pure êtreté, n'utilise pas le mental. C'est une auto-reconnaissance sans intermédiaire et donc sans témoin. Elle est identique à ce qui est ressenti lorsque vous cherchez vos lunettes et que vous réalisez qu'elles sont sur votre nez. La métaphore peut être évidemment transposée.

Affirmer signifie rendre ferme, mettre en évidence. Cela pointe ici vers le dévoilement de la conscience sans objet, dès lors que les objets sont négligés. C'est la négligence de l'objet qui permet cette auto-affirmation, comme un élastique qui revient à son point de départ. Les énergies projetées vers l'objet reviennent au silence dont elles sont issues et le réintègrent totalement, comme un pied qui s'emboîte complètement dans une chaussure familière.

Je suis surprise que la détente du corps se fasse progressivement, même si la vision est quasi-instantanée et la compréhension totale. Je pensais que de manière similaire, la tension se résorbait instantanément. En fait, cela veut-il dire que toute réaction est due à la présence d'une tension pré-existante et que la situation viendrait ré-activer ? Et donc, dès lors qu'il subsiste des tensions dans le corps, une réaction se produira forcément à un moment donné. L'étape suivante et ultime serait donc de ne même plus rentrer en réaction, du fait qu'il n'y aurait plus de tensions dans le corps. Si c'est le cas, merci donc de me ramener sans cesse au corps. Car la cause des causes, semble-t-il, résiderait là, dans les tensions présentes et accumulées dans le corps.

Derrière toute tension, réside un personnage nommé "moi". C'est lui qui est la cause première de la tension. Sa seule présence (on parle ici d'une présence relative, objective, et non de la toute-présence) suffit à faire naître la peur. La peur se manifeste par la tension. La peur est la tension.

L'écoute fine du corps, amène donc dans la lumière du regard, la présence de peurs localisées dans certaines régions. Ces peurs sont anciennes, et parfois, profondément incrustées. La détente amène un nettoyage partiel de ces tensions. Mais on croit que la détente est profonde, alors qu'elle ne reste, souvent, que superficielle.

Il est donc nécessaire de visiter encore et encore ces régions, pour que la transparence naturelle de la conscience puisse se révéler en elles.

Des techniques, de type bioénergie, qui font abstraction du mental et qui laissent parler le corps en vue d'une libération des tensions, seraient-elles donc de bons outils ? Je me demandais si des techniques de ce genre étaient du même ordre que faire du sport ? C'est-à-dire permettant seulement temporairement d'évacuer les tensions, "ne coupant l'herbe qu'à sa racine"... Ou bien libèrent-elles définitivement de la tension ?

La tension perdure tant que le sens du moi persiste. Les techniques corporelles ne peuvent donc apporter qu'un remède partiel. C'est la nature du moi lui-même qui doit être examinée, pour permettre un abandon définitif de la projection. Mais rien n'interdit de soigner la plaie traumatique tout en étant attentif à l'inattention qui l'a causée.

D'ailleurs, et si vous me le permettez, je me demandais si pour un être comme vous, cela nécessitait encore une certaine vigilance, quant à la présence éventuelle de nouvelles tensions, ou si le processus était définitivement enrayé ?

Oui, cela m'arrive de ressentir des tensions dans certaines parties du corps, comme par exemple la région lombaire ou parfois le plexus solaire. Elles sont en principe vite identifiées, et la posture s'ajuste ainsi d'elle-même.

Absence

Pour comprendre la "double absence", peut-on dire que derrière toute projection, il y a la pensée "je" ?

Oui.

Et que, derrière la pensée "je", il y a la réalité du "je" ?

Oui, le "je" présence.

Ainsi, la double absence peut-elle être vue (dans le sens vécue) comme "la présence" ?

Comme la présence, absolument. Mais une présence non-objet. L'absence de l'objet, et l'absence à cette absence d'objet, ramènent à la pure présence.

Si je comprends bien, il y aurait deux sortes d'arrière-plans. Tout d'abord, l'arrière-plan personnel, donc la pensée "je", qui, bien que collective, resterait pourtant individuelle. Et aussi l'arrière-plan impersonnel, sans nom et sans forme, libre de toute pensée, que l'on peut appeler "le réel". Qu'en pensez-vous ?

C'est un peu comme les poupées russes. Les plus grandes contiennent les plus petites, mais les plus petites ne peuvent contenir les plus grandes. Il en est de même avec les corps, qui vont du plus dense au plus subtil, et avec la conscience, qui les contient tous, sans jamais pouvoir être contenue par eux.

En cela, la remontée vers l'amont est un déplacement de la perspective, depuis l'avant-plan jusqu'à l'arrière-plan, en évitant de s'arrêter en route.

Tant qu'il y a objet, perception, cela signe l'existence d'un sujet-percevant. Seul ce dernier ne peut être l'objet de sa propre observation. Il est. Parfait résidu. Ultime réalité.

J'ai du mal à saisir le sens du terme "parfait résidu". Étant donné que je suis musicien, j'ai un exemple dans ce domaine, et j'aimerais savoir si c'est de cela dont vous parlez. Admettons que je crée et enregistre une musique, je me retrouve alors avec plusieurs "pistes" simultanément. Par exemple : batterie, guitare, piano, basse. Si j'élimine chaque piste, l'une après l'autre, ce qu'il reste à la fin, c'est un silence que je ne peux éliminer. Mon exemple est-il similaire à ce "parfait résidu" et "ultime réalité" dont vous parlez ?

Oui, c'est le substratum qui ne peut être retiré, une fois la totalité des objets enlevée. Comme lorsque vous effacez toutes les lignes écrites sur une page blanche, et qu'il ne reste que la page blanche elle-même.

Vous pouvez aussi, par exemple, visualiser dans votre esprit, un champ de coquelicots rouges, puis ensuite supprimer les coquelicots, pour ne rester qu'avec la couleur rouge, puis supprimer la couleur rouge elle-même. Vous vous retrouvez tout d'abord face à une absence de couleur, qui reste un objet dans votre observation. Cette absence de couleur se résorbe ensuite dans votre présence, dans laquelle les notions de formes et couleurs sont absentes, pour être remplacées par la lumière qui leur donne vie.

Il est impératif de dépasser l'écueil qui consiste à confondre l'absence d'objet avec la présence. Bien que l'absence d'objet en soit son reflet immédiat, elle n'est pas la présence. Ce n'est qu'en négligeant l'absence, que la présence peut se révéler. Vous pouvez habiter la présence, mais non l'objectiver.

Je voudrais revenir sur ce point : "Il est impératif de dépasser l'écueil qui consiste à confondre l'absence d'objet avec la présence. Bien que l'absence d'objet en soit son reflet immédiat, elle n'est pas la présence." En transposant tout cela dans l'exemple que je cite plus haut, peut-on dire, de la même façon, que le silence est le reflet immédiat de l'écoute, mais qu'il n'est pas l'écoute ?

Le silence est l'écoute, la présence, la conscience. On utilise ici ce terme dans sa signification absolue, et non relative. Le silence perçu n'est alors qu'un reflet du silence pur.

"Dépasser l'écueil" consisterait alors à mettre l'accent sur l'écoute, la présence, plutôt que de se perdre dans l'absence d'objet ?

Dans tous les cas, oui.

Se perdre dans le silence ? Ainsi, l'absence d'objet se résorbe dans la présence, le silence se résorbe dans l'écoute qui lui donne vie. Est-ce cela ?

Se perdre dans le silence, signifie disparaître en tant que "je".

Que signifie "être silence" ?

Être silence n'est pas un état silencieux. Il est votre parfaite intimité. Cela qui est, lorsque vous n'êtes pas.

Vous parlez de corps supra-causal, témoin du corps causal, ce dernier se révélant dans l'absence de pensée et dans le sommeil sans rêves. En tant qu'être humain encore conditionné, notre possibilité d'observation consciente s'arrête au sommeil profond sans rêve. Très finement, une perception existe à ce niveau. Elle se prolonge au réveil par la sensation du "sommeil réparateur" vécu. Par contre, je ne vois pas, ce qui humainement, est offert comme autre possibilité d'observation consciente, au-delà ou en deçà de ce point. La dissolution ou l'abandon de la perception du corps supra-causal, est-elle soumise à l'observation ?

S'il est en effet possible de parler d'observateur pour le corps supra-causal, connaisseur du corps causal, cela n'est plus approprié concernant la conscience pure qui l'illumine. La conscience n'est pas plus concernée par ce qu'elle éclaire que le

soleil ne l'est. Les notions d'observateur, d'observé et d'observation ne sont pas applicables à la lumière originelle.

Si l'on "descend" d'un cran, quelle est l'expérience d'observation du corps causal ? Est-ce la perception de l'absence, comme en situation d'absence de pensées ?

Le corps causal est appelé le corps d'ignorance. Cette ignorance fait référence à l'absence de savoir objectif. Elle se dévoile lorsque vous dites, en toute sincérité : "je ne sais pas".

Ce "je ne sais pas" témoigne d'abord de l'absence de contenu mental, puis se résorbe dans le non-savoir de la conscience silencieuse. De cette absence de savoir, jaillit la pensée "je sais". De ce fait, on peut considérer le corps causal comme plus vaste que le corps subtil, le contenant tout entier.

Abstraction

L'extinction du chercheur (de l'observateur) signe-t-elle la fin de la recherche ?

Oui.

La fin de la recherche est la disparition du faux (du moi), et la révélation du vrai (ce qui est).

Oui.

Après c'est comme avant, le moi en moins.

Oui.

Il n'est pas possible de faire l'expérience de la disparition du moi, puisqu'il faudrait un observateur.

Oui.

Tant que le chercheur est présent, la seule possibilité est un retour permanent en amont.

Oui.

L'extinction du chercheur ne peut pas être provoquée, ou acquise, elle est a-causale.

Oui.

Rien ne peut dire que l'observateur disparaîtra définitivement ou pas.

C'est exact.

Le seul travail préparatoire possible est l'érosion de la frustration de ne pas être maître du jeu. Cette érosion se fait en se reconnaissant comme "étant agi" et non "agissant", acteur, dans le mouvement général.

L'idée d'être agi n'est qu'un intermédiaire entre la croyance d'être l'acteur et la parfaite absence. C'est l'identification au corps qui la maintient en vie. La conscience est l'unique acteur.

Cela est complémentaire de l'attention à l'attention, qui amène à la présence de l'absence. L'absence à cette présence est la limite du possible. La Grâce a déjà choisi.

On arrive là, en effet, aux limites de la démarche mentale, qui arrive à un point où elle ne peut plus rien. Le mental s'absorbe alors dans le silence dont il sort. Lorsqu'il n'y a plus rien à abstraire, et que celui qui abstrait s'est aussi abstrait de lui-même, ne reste que la réalité elle-même, qui ne peut ni s'abstraire, ni être abstraite, transcendant ainsi toute forme d'abstraction.

Action

Quand vous êtes dans "le faire", portez-vous votre attention sur l'action elle-même ou sur l'écoute active et la présence ? Par exemple, voici un cas concret : vous épluchez une pomme de terre. Portez-vous votre attention sur l'acte d'éplucher la pomme de terre, ou portez-vous votre attention sur l'écoute et la présence d'arrière-plan ?

Dans l'action, de moment en moment, vous êtes toujours un. Il n'y a qu'unité. L'idée d'être celui qui agit n'est qu'une pensée surimposée à cette unité primordiale.

L'effort d'être présent maintient un sentiment de séparation. La présence à cet effort suffit à sa disparition. L'attention n'est pas concentration. Elle n'a pas d'autre but qu'elle-même. Elle ne se réfère pas à un sujet attentif et à un objet d'attention. Elle est elle-même sa propre référence, comme la lumière qui est elle-même sa propre source.

Je vous soumet un problème dont je souffre. Depuis toujours, je ne finis jamais ce que je commence. Et cela, même pour les choses qui me tiennent à cœur. Je n'ose plus entreprendre quoi que se soit, parce que je sais par avance que je n'irai pas jusqu'au bout. Ainsi, beaucoup de choses commencées restent en suspens. J'aimerais connaître la cause de ce problème et savoir comment y remédier.

Voyez d'où partent les actions dont vous parlez. Observez qu'un sentiment de vide, de manque, les précède. Ces actions, qui sont plutôt des réactions, tentent de fuir cette expérience douloureuse. C'est pour cela qu'elles sont inconsistantes.

Faites face à cette expérience du manque, en particulier dans sa dimension corporelle. Prenez note des régions tendues, en défense, dans votre corps. Explorez avec un soin particulier la région du plexus solaire, dans la partie haute et médiane de l'abdomen. Relâchez ces tensions. Laissez-les vous quitter. Laissez le souffle nettoyer les défenses résiduelles.

Une fois le corps apaisé et l'esprit relâché, voyez comment les actions vous sollicitent. Elles ne sont plus une fuite d'un mal-être qui n'est plus là, mais elles jaillissent de la situation elle-même. Vous les vivez alors comme si vous n'étiez pas impliqué en elle, pas attaché à leur résultat. C'est cette qualité d'action, qui est un jaillissement de la globalité, qu'il convient de reconnaître. Vous verrez alors que ces actions, même si elles sont peu nombreuses, ont une qualité et un parfum qui vous étaient auparavant inconnus.

Une action issue de la plénitude a une consistance pleine. Une action issue du vide a une consistance vide. De ce constat, comme un musicien attentif, vous saurez faire résonner votre corps et votre mental pour qu'ils jouent une musique qui vous remplisse de joie. C'est ainsi que l'action devient accomplissement, un prolongement de l'être, une prière incarnée qui prend forme dans l'espace et le temps.

Dans un troupeau de moutons, tous les moutons se reconnaissent par leur aspect et leur comportement. Même le loup qui a été élevé au milieu du troupeau réagit comme ses congénères, puisque ce sont ses seuls référents. Y a-t-il des rôles de parade, dans lesquels même un loup peut devenir un mouton, si tôt ou tard il connaît sa véritable nature ?

Tous les rôles et fonctions sont circonstanciels. Ils sont le fruit de la rencontre entre le contexte et les potentialités propres à chacun.

Dès lors que vous réalisez que vous n'êtes ni ce rôle, ni cette fonction, vous pouvez alors les assumer dans la détente et le détachement.

C'est ainsi que l'action peut dévoiler sa beauté, dès lors qu'est absente l'idée d'être l'acteur.

Enfin, que ce soit pour le religieux, le passionné de traditions mystiques et ésotériques, et le quêteur de visions chamaniques, l'orientation de leur quête n'est-elle pas fonction de circonstances et de conditions ?

En effet, une seule et même réalité se cherche à travers des formes diverses. Que la bouteille soit ronde ou oblongue ne change rien au verre qui la compose.

Il n'y a rien que l'on puisse s'approprier.

C'est exact.

Dans ce cas, d'où vient la pensée, quelle est son origine ?

Pour répondre à cette question, vous devez descendre dans votre propre esprit, et assister au jaillissement de la pensée.

Qu'est-ce qui sépare celui qui a des visions comme le chamane, de celui qui transmet une tradition comme celle des prophéties auxquelles il croit dur comme fer toute sa vie ?

La parole est une chose. L'attachement à la parole en est une autre.

Rien n'est faux, puisque circonstanciel, rien n'est vrai, puisque dans l'absolu seul le silence nous accompagne. Il n'y a ni premier, ni dernier, et pourtant, on aimerait toujours ressembler à des sages ?

On finit toujours par être un avec ce que l'on aime vraiment.

En tout cas, moi, pour comprendre certaines choses, je me suis surprise à penser, que j'aimerais être dans la peau d'Amma une journée et une nuit, pour voir ce qu'elle voyait.

Le seul fait d'y penser vous y transporte déjà.

J'ai abandonné, il y a dix-huit mois, les pratiques et rituels, ou plutôt, ils m'ont abandonnée. Mon intérêt pour cela a disparu après une période de profonde souffrance. S'en est suivi ce que je pourrais nommer un état de grâce... Puis, après quelques semaines, les pinces de crabe sont revenues ; parfois le doute, parfois l'endormissement ou le manque de vigilance dont il est fait état dans d'autres discussions... et aussi ce profond bonheur, la perfection, qui s'offre par intermittence. Je sais maintenant que c'est là tout le temps, mais je l'oublie. Ma question est la suivante : je suis très attirée par l'idée de venir prochainement

partager un moment avec vous. Mais ne vais-je pas alors m'éloigner à nouveau de ce que je suis ?

En fait, aller ou ne pas aller est identique. Si vous interrogez profondément "qui va ou ne va pas ?", vous verrez que le silence qui se dévoile alors contient le mouvement, mais est en dehors du mouvement.

Le silence ne peut dire qu'il est ici ou ailleurs, qu'il va ou vient. Le corps et le mental se déplacent en lui, comme les poissons le font dans un bocal.

De ce point de vue, la perfection que vous évoquez si bien ne peut vous quitter. Comment ce que vous êtes pourrait-il donc vous quitter ?

L'action se déroule en vous, par sa propre intelligence. Elle est sans propriétaire. C'est ainsi que l'arbre n'est pas concerné par le devenir du fruit qui l'a quitté.

Il y a en moi une sensation de souffrance pour laquelle je ne trouve pas vraiment la juste attitude : le sentiment d'être inutile, de ne pas trouver ce que je peux faire, produire, partager dans le monde matériel.

Il y a eu pendant longtemps comme une sorte d'accueil à l'idée que je n'étais pas spécialement douée pour quelque chose en particulier, et que ce n'était pas forcément grave. Mais parfois, je me demande si ce n'est pas une résignation. En fait, si chaque individu a une utilité, faut-il la chercher, se forcer à faire quelque chose, même si l'inspiration n'est pas là, ou bien laisser cela venir naturellement ?

Acceptez de n'être rien, et donc de ne servir à rien. Ce n'est que dans votre absence que l'action jaillit de la globalité.

D'instant en instant, voyez comment les actions se mettent en place. Ce mouvement se fait sans vous. Vous n'en êtes que le connaisseur.

L'absence de vous-même signifie aussi l'absence de jugement. L'auto-dépréciation est un mouvement égotique qui ne fait que nourrir et maintenir le sens du moi.

La vision est libre de points de vue. Ce regard dépouillé de contenu est votre nature. Ne laissez donc pas la vision s'encombrer de ce qui ne lui appartient pas.

Lorsque la fascination pour le mental a disparu, restent l'action et notre capacité à méditer dans l'action. Y a-t-il un chemin particulier pour construire notre vie, en accord avec ce rythme, en choisissant ce qui semble juste, en se concentrant sur la direction, là où l'on veut mener sa barque. Comment matière et esprit se rencontrent-ils lorsque l'on choisit de vivre selon certains préceptes ? Une certaine concentration n'est-elle pas nécessaire ? Je pense à Matthieu Ricard, par exemple, moine bouddhiste et accompagnant du Dalaï-lama, ou Jacques Vigne, méditant et organisateur de voyages autour de l'enseignement de Ma, ou vous-même, psychiatre et enseignant méditant. Chacun n'a-t-il pas une destinée à accomplir, une histoire à écrire ?

L'histoire s'écrit, mais ce n'est pas vous qui en tenez le crayon. Vous êtes la feuille sur laquelle elle s'inscrit.

Laissez le souffle vous habiter. Le souffle ne concerne pas seulement le corps. Il est aussi le vent qui se charge de mettre en place les événements en accord avec sa propre intelligence.

En vivant au rythme du souffle, vous n'êtes plus prisonnier du mental et de ses reflets. Votre attention revient au maintenant, et nourrit l'action de son bienveillant silence.

Voyez ainsi comment la vie s'articule, se met en place. Votre regard est la seule stabilité, dans la mouvance des éléments. Accrochez-vous à lui, jusqu'à ce que vous n'en soyez plus séparé.

Ayant commencé à rencontrer des enseignants de spiritualité, je me suis aperçu que certains enseignaient, mais n'étaient pas en état "d'éveil". Puis, j'en ai croisé un autre qui semblait être dans cet état, mais en le questionnant, j'ai appris qu'il n'avait pas eu de modification particulière au niveau des sens (vision périphérique, par exemple). Or, cette modification de la vision, qui pourrait paraître superflue, m'intéresse particulièrement (l'ayant vécue un peu lors d'une expérience de sérénité-plénitude dans le passé). Peut-être m'intéresse-t-elle parce que je suis dessinateur. D'après vous, ces modifications physiques sont-elles systématiques ?

Lorsqu'un profond lâcher-prise des objets de vision s'installe, la vision revient à la vision, et toute la structure oculaire, musculaire et cérébrale se détend.

C'est comme si, bien qu'il ne semble pas y avoir de niveau dans l'éveil, il y avait des stades d'ancrages plus ou moins profonds. Par exemple, U.G. Krishnamurti (ne pas confondre avec Jiddu Krishnamurti) parle d'une transformation physique. Et il semble que son état soit vraiment irréversible, ainsi que pour Stephen Jourdain. Mon but n'est évidemment pas de comparer les éveillés entre eux pour décerner un trophée ! U.G. Krishnamurti dit que ce que l'on appelle les chakras sont les glandes. D'ailleurs, il dit que cela ne devrait pas s'appeler "spirituel". Qu'en pensez-vous ?

Les chakras font partie de l'anatomie subtile, et donc de la physiologie. Ils n'ont pas de connotation spirituelle particulière, même si les changements dans la perspective intérieure affectent leur structure, comme ils affectent la structure physique et mentale.

Pensez-vous que, un peu comme la méditation assise, le dessin puisse être une activité de découverte de soi efficace ? Je pose cette question car ce média utilise la partie du cerveau la plus globale et passive (cerveau droit) et n'a pas spécialement besoin de pensées. Une espèce de passion apparaît. De plus, en dessin, nous avons besoin d'une vision globale, de voir sans concepts, etc. J'ai tendance à faire des rapprochements entre ma progression dans cet art et ma compréhension générale de la vie. Comme si la pratique d'un art permettait d'apprendre de ne pas se perdre dans le détail et de trouver une certaine perfection, une fluidité qui nous ramènerait à l'essentiel. Qu'en pensez-vous ?

Lorsque vous vous donnez complètement à l'action, vous disparaîsez en tant que personne. Il n'y a rien d'autre que l'action elle-même. L'artiste, au moment du jaillissement créatif, n'est pas présent, en tant que personne. La création est sans créateur.

D'ailleurs, j'ai remarqué qu'un langage interne se met en place quand je dessine. Ainsi, soit je pars dans mes rêveries, soit je pense. Si je portais mon attention sur mes bavardages intérieurs en dessinant, cela pourrait-il cesser ? Ainsi je pourrais mieux me concentrer sur la tâche. Ceci, afin de récupérer de l'énergie dans cette unification de l'attention. Cela vous semble-t-il réalisable ?

Ne vous enfermez pas dans des manipulations. Voyez simplement l'inattention. Vous êtes alors ramené, dans l'instant, à l'attention elle-même.

La méditation traditionnelle ne me passionne pas ! Je préfère le dessin, mais ma plus grande passion est la vie elle-même, la contemplation et tout ce qui se réfère aux perceptions sans projections mentales, bien que je n'y aie pas vraiment accès. Mais la méditation me laisse froid. Elle ne fait rien brûler en moi ; ni désir intense, ni capacité d'abandon. C'est comme si je ne trouvais pas naturel d'attendre quelque chose de la méditation.

Bien que je sois contemplatif par nature, il me semble difficile de la pratiquer autrement que dans l'attente de quelque chose.

La méditation est écoute, observation. Elle vit en vous à chaque instant, que votre corps soit mobile ou immobile, votre pensée active ou inactive, votre parole présente ou absente. Voyez ce que signifie cette qualité d'écoute et d'observation, dans laquelle vous ne vous situez plus en tant que centre, mais êtes vous-même écoute, observation.

La voie n'est-elle pas là où est la passion, et donc là où l'attention est plus présente ? Car la passion et l'intérêt suscitent un plus haut niveau d'attention. Et si une activité n'est pas passionnante, peut-être qu'elle ne peut pas ramener à l'éveil ?

Toute activité peut être empliée par la passion, dès lors que l'accent est mis sur la présence à l'action, et non à l'action elle-même et à ses résultats. La passion est l'expression de la plénitude.

Je remarque que plus je suis à l'écoute de mon corps, plus j'observe mes pensées, et moins je sais comment agir.

Ne pas savoir est parfait, dès lors que le "je ne sais pas" est pleinement accepté.

Mon contexte de vie m'oblige à vivre une relation non amoureuse, qui provoque chez moi beaucoup d'émotions et de peurs, suite à une agression verbale violente et des menaces d'agression physique de la part de cette personne, et sans témoin. Je vois bien qu'au-delà des agissements de l'autre qui sont déjà difficiles pour moi, le mental surajoute tout un monde virtuel, fait de peurs et d'émotions, provoquant de fortes tensions dans le corps. Je suis bien conscient que cette relation est là pour m'enseigner l'acceptation et voir ces concepts de peur du mental ou encore ces envies de fuites qui ne sont pas la réalité. Je vois également les réactions du petit "coq" (ego) qui voudrait partir en croisade contre l'autre. Le voir m'amène à un lâcher-prise provisoire, jusqu'au moment où le mental revient à la charge et que cela reparte. Cela peut-il durer encore longtemps ?

La peur ne peut être éliminée par le vouloir. Elle s'efface en même temps que le moi qui la crée.

Ma difficulté, néanmoins, réside dans le fait même de cette acceptation. Accepter les agissements de cette personne sans réagir et juste continuer à "travailler" sur mon ressenti, signifie-t-il ne plus agir vis-à-vis de ces menaces, douloureuses pour moi ? Ne plus rien dire, ignorer l'autre ? A force d'observer et d'accepter ces concepts mentaux, les voir passer dans l'espace de la conscience sans les saisir, j'en arrive à ne plus savoir ce qui est juste, vrai ou faux, et surtout comment agir. Cela m'apporte un grand désarroi. Pouvez-vous m'éclairer sur ce ressenti de ne plus savoir

comment agir ? Mais aussi, qu'est ce qui nous permet de savoir, dans ce bazar de pensées, celle qui est juste, vraie, et que nous pouvons exprimer ? Ou faut-il juste se taire, être silence et accueil, face à l'agressivité et aux paroles de l'autre ?

L'écoute est pure passivité en laquelle se déroule l'activité. Elle n'est en aucun cas inhibitrice de l'action, mais en est son éternel témoin. Accueillez de la même manière l'inhibition de l'expression et sa libération. Vous n'êtes ni l'un, ni l'autre. Lorsque l'inhibition de l'expression est accueillie, la peur qui la retient se dissout dans l'écoute.

Du point de vue de la globalité, la réponse n'est pas toujours nécessaire. Tout dépend des circonstances. Dans tous les cas, la question du choix ne se pose pas, puisque tantôt l'expression est inhibée, tantôt elle est autorisée. La conscience supérieure qui perçoit et intègre les circonstances, incluant les possibilités internes, ajuste l'expression selon ce qui est permis.

Il est ainsi inutile de s'attacher à un idéal comportemental qui ne serait rien de plus qu'une nouvelle prison.

Laissez faire les choses en vous, au gré des instants, comme si vous aviez la capacité de vivre sans mémoire, sans préconception. L'intelligence peut alors œuvrer à travers la vacuité de votre corps et de votre mental. La personnalité la prolonge alors, comme le glaive prolonge le bras. Elle vient trancher l'illusion et libérer le vrai du faux. Il ne s'agit pas là d'une réaction personnelle, mais du fruit de la vision impersonnelle.

Voici plusieurs semaines que je vivais les différents aspects de la peur. J'ai passé beaucoup de temps à observer cette peur et les sensations dans le corps. J'ai vu également les pensées qui l'entretenaient et réalisé qu'il s'agissait toujours de pensées du passé et de projections dans le futur. Tout cela n'ayant aucune réalité. Cette peur m'a permis d'être encore plus présent, intensément présent, mais comme toujours, depuis de nombreuses années, cette présence n'était qu'intellectuelle. Il y a une semaine environ, j'ai vécu une "expérience" surprenante, un choc même ! Cette présence n'était plus localisée dans la tête, mais s'ouvrait à l'espace environnant. C'était comme si la tête avait disparu pour laisser la place à l'espace, un vide, un espace illimité contenant le tout, le corps aussi. Auparavant, il y avait un sujet observant les objets avec une distance entre les deux. Mais, dans cette expérience, le monde n'était plus distant, au point d'être ce monde et en même temps réaliser que là où le corps était, il n'y avait personne. Ce corps était contenu dans cet espace, comme le reste. Les sensations, émotions, pensées, apparaissaient dans cet espace et disparaissaient sans qu'un sujet personnel n'en soit affecté, comme une conscience impersonnelle de ce qui est, procurant la tranquillité et la joie. Toutes les peurs avaient disparu. Cela a duré quelques jours, jusqu'au moment où j'ai voulu comprendre ce qu'il se passait. Les questions sont apparues : est-ce cela l'éveil, la vacuité, notre vraie nature ? Le doute aussi, car je réalisais que c'était si simple, trop simple. Nous étions l'espace qui contenait le tout, le corps, et contrairement à ce corps, cette conscience ne pouvait mourir. Enfin, toutes ces questions qui me hantent encore parfois ont eu raison de ce vécu. Je voudrais avoir votre sentiment au sujet de cette expérience et de ces questions la concernant. Je souhaiterais aussi avoir votre avis sur ce que je ressens maintenant, si cela n'est pas une illusion de plus. Jusqu'à ce vécu, j'avais toujours très peur de la mort, cette

pensée m'angoissait beaucoup. Aujourd'hui, cette pensée me fait sourire. La peur n'est plus présente car j'ai le sentiment que seul le corps disparaîtra, mais que, dans cet espace que j'ai réalisé, "être" ne peut disparaître.

Interrogez celui qui doute. Voyez que ce personnage appartient encore à la peur, qu'il n'est qu'un mouvement dans le mental. Laissez ainsi le doute se résorber dans la toute-présence. Celle-ci se suffit à elle-même. Elle est sa propre preuve, et n'a pas besoin de se chanter pour s'habiter.

L'être humain, à mon humble avis, est foncièrement agressif. L'homme est viscéralement violent. Le rejet de l'autre, la non-acceptation d'autrui sont donc des conditionnements humains... Regardons nos petits bambins dans une crèche et observons leur comportement : le plus fort bouscule le plus faible, le garçon tire les cheveux de la fillette, l'un arrache les jouets de l'autre, celui qui a des dents bien acérées mord l'autre. Pourquoi avons-nous adopté un comportement inhumain qui nous pousse à oublier la sagesse, le savoir-être, la générosité et la sociabilité de nos ancêtres ?

Nos projections mentales créent une gangue qui masque le rayonnement de la lumière de l'être. L'identification à ces projections crée l'attachement au corps, au mental, à la personnalité, la race, la culture et la religion. Le moi se satisfait ainsi et y trouve sa nourriture.

J'ai lu dans une phrase : "l'illusion d'un moi séparé". L'accent était ensuite mis par l'auteur sur l'illusion de la séparation et non sur l'illusion du moi, arguant que le moi fait partie de la réalité et est donc vu en elle au même titre. J'ai pourtant la sensation bien nette d'une diminution progressive du moi, sous la forme d'une raréfaction des pensées et d'une augmentation du silence intime. Le moi a-t-il vocation à durer ou à disparaître ?

Lorsqu'il n'y a pas de pensée, il n'y a pas de moi. Le Soi est alors seul présent. Lorsqu'il y a des pensées, le Soi est bien sûr aussi présent, puisque c'est lui qui objective les pensées.

Dans le premier cas, il y a conscience pure, sans objet. Dans le second cas, conscience avec objet.

On parle de moi, d'ego, dès lors que l'objet est confondu avec la conscience qui l'éclaire. Lorsque l'objet est reconnu en tant que tel, il s'efface et laisse la conscience seule avec elle-même.

Même sans pensée, votre corps-mental reste conditionné. Il va agir et réagir selon ses possibilités propres. La conscience qui le perçoit est, elle, en dehors de l'action. Elle en est le témoin. Sa nature est inconditionnée. C'est ainsi l'inconditionné qui contemple le conditionné.

Si l'on entend par "moi", la manière dont votre corps-mental est conditionné, on peut dire alors que votre "moi" perdure tant que votre corps-mental fonctionne. Si l'on entend par "moi", la pensée conceptuelle "moi" qui se surimpose au corps-mental, alors celle-ci est intermittente, et disparaît lorsqu'il n'y a pas de pensées.

Lorsqu'il n'y a pas de pensée conceptuelle "moi" surimposée, le corps-mental fonctionne selon ses propres conditionnements. Il prolonge la conscience et

l'exprime au mieux de ses possibilités, tel un instrument à vent qui module le souffle qui lui est impulsé et le met en forme.

Le sentiment de propriété et d'identification vient de la surimposition de la pensée conceptuelle "moi". Sans cette surimposition, il n'y a pas de sens de propriété, ni d'identification. Le corps-mental est simplement ce qu'il est, mouvant, changeant, selon l'organisation des forces et des énergies qui le composent.

Le sentiment de liberté inaliénable ne vient pas de ces modalités d'organisation du corps-mental, mais de la conscience qui le perçoit et qui est, elle, inconditionnée, non limitée, sans forme et sans attribut. C'est en elle que se trouve et se découvre la béatitude et le sens profond d'existence, d'être. C'est vers elle que pointe la formulation "je suis". C'est à elle que se réfère tout sentiment d'éternité, d'intemporalité et d'immortalité. Lorsque ces sentiments sont projetés sur le corps-mental, ils sont cherchés vainement là où ils ne se trouvent pas. La déception qui s'ensuit est saine, puisque c'est elle qui va permettre de réorienter le regard vers lui-même, de ramener la conscience à sa nature propre, sans objet.

On peut donc dire que le moi projeté n'a qu'une vie temporaire, fonction du maintien de la pensée qui le soutient. Le moi non projeté est le Soi, substratum indivisible de toute existence. Dans ce dernier cas, la question de la disparition ne se pose pas pour cela qui n'est jamais apparu. Être ne peut en effet apparaître. C'est ce que l'on nomme l'omniprésence.

Si je comprends bien, il existe des pensées dissociées de la pensée projective "moi" ? (laquelle me fait croire que les pensées sont moi.)

On ne peut pas dire cela, car la pensée "moi" est la racine de l'activité mentale. Lorsque nous pensons aux autres et au monde, cela se réfère toujours à un centre nommé "moi". Le système mental tout entier est égocentrique.

Je comprends aussi que ces pensées isolées de la saisie égocentrique sont perçues par la conscience.

Absolument.

Lorsqu'il n'y a pas de pensées, il y a simplement la perception d'être ce que je suis : un vécu qui a une saveur, et qui disparaît dès que je m'en aperçois...

Oui, c'est ce que l'on nomme l'aperception, pour désigner cela qui est, sans pour autant pouvoir être perçu.

Par contre, mon expérience est que toute pensée est pensée en tant que moi, sans possibilité de contemplation de la pensée (sauf lorsque les pensées s'éteignent et que je reviens à la situation précédente).

En effet, car, à chaque instant, vous êtes un. Lorsqu'il y a une pensée, vous, conscience, êtes un avec la pensée. Lorsqu'il n'y a pas de pensée, vous, conscience, êtes un avec la conscience sans pensée.

Dans ce contexte, le fonctionnement autonome du corps-mental décrit, en l'absence de moi projectif, me pose un problème de compréhension pour sa partie mentale. Un fonctionnement autonome des pensées, sans saisie égocentrique, donc perçu hors de "moi", est une expérience que je ne connais pas. Par ailleurs, beaucoup insistent sur

le fait de contempler ses pensées en méditation. Impossible pour ce qui me concerne : s'il y a pensée, il y a identification.

Pour pouvoir contempler la pensée, il faudrait en effet que la pensée et vous, conscience, soyez deux. On peut, effectivement, avoir une telle impression, mais il s'agit d'une conclusion hâtive. La pensée et vous êtes absolument non séparés. La notion de témoin se réfère à vous, conscience, qui est toujours présente, qu'il y ait ou non un perçu. La notion même de perçu et percevant disparaît dans cette indissociable unité de l'être avec lui-même. Vous êtes, le témoin n'est pas.

J'ai entendu, dans un de vos enregistrements, que ce qui est fait par la présence va dans le sens d'une libération, alors que ce qui est fait par le mental ou la volonté a un effet contre-productif. Je crois que je comprends un peu ce qui est dit là (les propos rapportés ne le sont pas avec précision), mais la différence est subtile et je ne sais pas comment on peut en affiner l'écoute.

Lorsqu'une action jaillit de la présence, de la dimension impersonnelle de votre être, elle est analogue à une respiration fluide, ample, majestueuse. Elle n'a pas le côté haché, saccadé et tendu d'une action-réaction, qui est issue d'une défense de l'ego, d'une tentative de maintenir son pouvoir et ses croyances.

Une telle action a la particularité d'être habitée par la justesse et la précision. Elle répond à la situation présente, mais ne vient pas compenser un sentiment de manque ou de frustration.

Le plus simple, pour la reconnaître, est de maintenir une écoute de votre corps et de votre souffle. Si le corps et la respiration sont détendus, spacieux et aérés, comme le sont l'espace et le ciel, cela signifie que l'action n'est pas le fruit d'une défense égotique. À l'inverse, si votre corps est tendu et votre souffle rétréci, vous pouvez être sûr qu'il y a là une implication égotique, un besoin de convaincre et une peur de la perte. Le constat d'une telle attitude défensive suffit à son élimination et à la correction naturelle de la perspective. Cette correction n'est pas le fruit d'un vouloir, mais d'une écoute. L'écoute amène l'ajustement. Elle est une présence qui harmonise les énergies composant le manifesté. Elle permet une mise en ordre, comme le fait la présence d'un astre autour duquel se positionnent ses satellites.

Vous dites que lorsque l'écoute est habitée, si une action est nécessaire, elle s'impose. Pourtant, il me semble que les actions qui s'imposent en moi sont celles dont la source est l'ego. Par moments, il me semble qu'il ne faudrait plus rien faire, puisque seule la contraction semble automatique. C'est un vrai dilemme.

Une action qui vient de l'agitation n'engendre que l'agitation. Ayez la patience d'attendre que l'agitation se résorbe. Ce n'est que dans votre silencieuse présence que l'action juste peut se révéler. Une telle action est toujours appropriée à la situation. Elle n'est pas remaniée par les besoins du moi de compenser un sentiment douloureux d'inconfort. Elle est analogue à une respiration fluide. L'acceptation de la non-compréhension est compréhension. Le "je ne sais pas" est ouverture à la grâce.

Puis-je considérer que le monde phénoménal, l'ensemble de la manifestation, n'est qu'une suite d'apparitions au sein de la conscience ?

Oui, absolument.

Dans ce cas, pouvez-vous m'éclairer un peu sur la nature de l'intelligence qui agit au sein de celle-ci, ou pour le dire autrement, est-ce l'intelligence de l'action sans agissant ?

Regardez la nature autour de vous. Vous verrez à quel point elle s'organise de manière intelligente et proportionnée. Tout y est juste. Si l'on écoute son corps, on va retrouver cette même intelligence en action, cet art qu'ont les énergies de se positionner en fonction des flux et des résistances. Tout est à sa place. Baignés par le pouvoir de l'écoute, les mouvements s'harmonisent et se mettent en place comme un ballet magique. Ce n'est que la présence qui manque au manifesté pour qu'il trouve sa justesse. C'est toute la différence entre un acte mécanique et un acte habité. Dans cette intelligence en mouvement, il n'y a pas de contrôleur autre que la vie elle-même. Le contrôleur individuel est une création mentale. Le contrôle ne gît pas dans l'individu, mais dans ce qui le transcende.

Acceptation

Il me vient furtivement un questionnement concernant l'acceptation et la discrimination. Il me semble (virtuellement et potentiellement) que par la discrimination, on en vient naturellement à ne plus rien accepter, non par refus, mais par le constat qu'il n'y a tout simplement plus d'objet à accepter. Donc seulement "être acceptation". Quand tout a été éliminé, que reste-t-il à accepter ? Peut-on dire ainsi que l'acceptation et la discrimination sont deux approches complémentaires dans la voie directe ; l'une relevant de l'affectivité et l'autre de l'intellect ou de la logique supérieure ?

La discrimination vous permet d'objectiver le fait que vous n'êtes pas dans l'acceptation, mais dans un mouvement de refus. De ce constat, dès lors qu'il n'est pas refusé, naît une acceptation authentique, qui est une absence de lutte avec la perception des choses telles qu'elles sont.

Parler d'acceptation en termes de volition est en effet réduire à un niveau personnel ce qui n'appartient pas à la personne. L'acceptation est le reflet de la pure impersonnalité de la conscience, qui est libre de pensées, de jugements et d'opinions. Il n'y a donc, de ce point de vue, personne qui accepte et rien à accepter.

La discrimination vient ici compléter l'acceptation, en notant l'interférence de résidus de la personnalité qui tendent à vouloir accepter pour masquer un refus.

L'acceptation, dans sa nature, est libre de tout conflit, de toute opposition, de toute division entre les aspects positifs et négatifs d'une chose, d'un être ou d'une situation.

Elle est présence, dans son sens ultime.

Concernant ma question sur l'acceptation et la discrimination, je vois cela un peu comme le duo "amour-sagesse", uni par le regard-conscience, l'acceptation se référant à l'amour et la discrimination à la sagesse. À l'exemple de cette citation de Nisargadatta Maharaj qui m'est revenue ensuite : "Quand je vois que je ne suis rien, c'est la sagesse. Quand je vois que je suis tout, c'est l'amour. Et, entre les deux, ma vie s'écoule..." Concernant l'expression "la vie qui s'écoule" dans cette citation de Nisargadatta, selon vous, pourrait-on comprendre cela comme "le flux de la pensée" ?

On pourrait, en effet, comprendre ainsi les choses, mais il me semble que c'est la relation à la vie manifestée dans son ensemble qui est ici concernée. Dès lors que vous n'habitez pas une posture personnelle, réactive, basée sur la peur et la défense, les situations qui vous entourent coulent en vous, comme le fait l'eau dans une rivière. L'amour, dans son pouvoir de tout-englobant, réduit en poussières la colère et le manque. La sagesse, dans son pouvoir de parfaite lucidité, vous évite de courir après ce qui n'existe pas. La vie s'écoule alors comme une musique désencombrée du musicien et de son histoire.

Jusqu'à présent, j'ai plutôt cherché le renoncement. Je me vois, à chaque fois que je me suis laissé attirer par un chant de sirène, en chercher les inconvénients pour m'en détacher. Et, je ne parle même pas de l'aspect transformation. Mais, de plus en plus, au moment où le mental cherche à renoncer ou à transformer la réalité d'un fait, vos paroles me reviennent à l'esprit et l'idée d'accueillir la situation telle qu'elle est s'impose. Curieusement, je le faisais déjà pour des émotions : les accueillir sans chercher à changer quoi que ce soit, sans chercher à rejouer la scène autrement.

En effet, dans cet accueil naturel, qui n'est pas le fruit d'un effort, mais d'un abandon au réel, l'idée du renoncement s'efface, puisqu'il s'avère qu'il n'y a rien à quoi renoncer. Les choses vous quittent au moment voulu. Votre personne elle-même est absorbée dans l'unité de l'être, elle se dissout dans le silence qui la contient.

D'un autre côté, appliquer l'accueil à tout le manifesté me paraît énorme ! C'est comme une reprogrammation complète qui est en train de se mettre en place. Et cela me fait un peu mal au ventre ; j'ai l'impression qu'il y a de la peur. Je n'ai pas de question, mais j'aimerais bien avoir vos commentaires.

Vouloir appliquer l'accueil à la totalité des perceptions est encore une stratégie visant un intérêt. La transposition de ce vécu aux situations diverses n'est pas le fait du vouloir. Ce vécu, dans lequel le personnage qui se défend est absent, résonne si fort en vous, dans sa justesse, que c'est lui qui vous saisit et s'impose dans toutes les circonstances. Restez donc à l'écoute de cette sollicitation et voyez comment cette perspective s'actualise dans votre quotidien. Maintenez-vous ainsi dans la parfaite passivité et éveillez-vous dans la parfaite lucidité.

Plus il y a d'ouverture et plus je prends conscience du mental, et ce n'est vraiment pas marrant. Ce mental est ratiocinant et agaçant à souhait. Il me tient prisonnière. Je suis sous sa coupe et j'en ai vraiment marre. Je me sens au bout du rouleau, c'est fatal. J'applique la présence, elle est là et puis elle s'en va faire un petit tour et revient aussitôt. Je ne savais pas, je ne voyais pas mon mental, en vérité le mental est un cauchemar ou presque. Cela me fait penser à la première vérité du bouddha, la vérité de la souffrance. Avant je voyais la souffrance, particulièrement chez les animaux, car je les défends beaucoup. J'ai été, et suis toujours confrontée à leurs souffrances. Et maintenant, je suis confrontée à ma propre souffrance, bien que mes conditions de vie soient bonnes par rapport aux animaux et à pas mal d'humains. Il y a une souffrance d'être qui amène à la recherche de la cessation de cette souffrance. Les gens en général ne sont pas conscients de leur propre souffrance. Il est plus aisé de la voir chez autrui qu'à l'intérieur de soi.

Comprenez bien. Il n'y a de souffrance que dans la non-acceptation. Elle en est la seule cause. Observez cette tendance, sans en être complice. En ne la nourrissant pas

par votre refus, elle ne manquera pas de s'éteindre. Dans l'acceptation authentique qui se dévoile alors, la souffrance est absente, tout simplement parce que vous êtes absente. L'acceptation, lorsqu'elle est comprise comme une dissolution, détruit les résistances de la personnalité qui juge, interprète et conclut.

C'est cette disparition de vous-même qui se cherche dans la pleine acceptation des choses telles qu'elles sont. Il ne s'agit pas là d'un effort d'acceptation, mais de l'absence du contrôleur, de celui qui croit savoir. Le non-savoir est un savoir qui dépasse tous les savoirs. Il est ouverture. Dans cette ouverture, vous êtes.

Je me suis intéressé à une voie occidentale qui, dans son approche directe et progressive, parle de "véritable pardon", dans lequel on peut voir clairement qu'il n'y a personne qui pardonne et personne à pardonner. Il me semble qu'il s'agit soit de l'acceptation fonctionnelle, soit la nature de la conscience dont vous parlez... Est-ce finalement la même chose ?

Oui. L'amour n'a pas besoin de pardonner, car il aime les choses telles qu'elles sont, et non pas telles qu'elles devraient être. Comment pourrait-il aimer ce qui n'est pas et ne pas aimer ce qui est ?

Accueil

J'ai lu que, dans le zazen, on pratiquait un exercice qui consiste à être "ici et maintenant" et à dire que l'on est chaque chose que l'on voit. Par exemple : je suis cette chose, je suis l'arbre, je suis le verre, etc. Si je vois une personne et que celle-ci me dérange, si je me dis "Je suis cette personne", comment cela peut-il m'aider à mettre de la distance avec cette personne ? En disant je suis cette chose, je ne peux plus voir l'autre comme un objet, mais j'aurais tendance à m'identifier à l'autre. J'ai envie de rapprocher cette technique de celle de Betty qui dit : "On ne rêve que de soi", donc l'autre fait partie de mon rêve.

Voyez ce qu'éveille en vous le mot "accueil". Faites face aux résistances et aux défenses qui obstruent ce pressentiment de vécu. Donnez toute votre attention à leur localisation dans votre corps. Tant que ces réactions corporelles ne sont pas écoutées, elles se maintiennent et entretiennent une posture de refus.

Familiarisez-vous, les yeux fermés, à l'accueil inconditionnel des perceptions. Laissez-les libres de leur mouvement, libres d'aller et venir à leur guise. Dans cette présence dépouillée de l'intention, et donc de la manipulation, il y a liberté, amour. L'autre apparaît ainsi comme le prolongement de vous-même, et vous-même, comme le prolongement de la présence que vous êtes.

Âme

Comment peut-on concilier l'approche non-duelle et ce que certains enseignements, souvent plutôt occidentaux, appellent les plans de l'âme ?

Les "plans de l'âme" ont des caractéristiques spécifiques. Ils font partie du contenu de la conscience.

La conscience que l'on est, qui perçoit tout, serait-elle notre âme ?

Non. Elle est le contenant. Le contenant ne peut être contenu.

Parallèlement, les indiens mentionnent le jivatman et le paramatman. Un enseignant de méditation français, Salim Michaël, à qui l'on posait la question : "Pourquoi ne parlez-vous jamais de l'âme ?" a répondu qu'il ne parlait que de cela, mais ne voulait pas la nommer pour que l'on ne se fasse pas de nouvelles images avec cela. L'âme, n'est-elle pas une dimension personnelle existante, intermédiaire entre le non-manifesté et le manifesté terrestre ?

On peut le voir ainsi.

Une personne comme Michaël Ivanhov, dont la biographie vient de paraître, tient tout un récit à la première personne : "j'ai fait ceci, j'ai voulu m'améliorer, etc." Peut-on dire que cette personne soit dans l'erreur, du fait qu'elle se prenne toujours pour un individu ?

Il n'est pas toujours facile d'évaluer la perspective habitée, l'utilisation d'une perspective personnelle pouvant parfois obéir à des nécessités pédagogiques.

Mais peut-être que l'approche non-duelle consiste à vivre ce qui est là, sans ne rien chercher à nommer ?

Oui. En étant pleinement présent à ce que chaque instant vous propose, la perspective se déplace naturellement depuis l'avant-plan réactif et défensif vers l'arrière-plan silencieux et aimant.

Amour

Est-ce que le Soi éprouve de la compassion pour le petit personnage souffrant qu'il a créé ?

Peut-on dire que le miroir éprouve de la tendresse pour les reflets qui sont en lui ? Ce serait le personnifier, et projeter sur lui des qualités qui ne lui appartiennent pas.

Le Soi est amour. L'amour est au-delà de la compassion. Il est libre du désir d'aimer et d'être aimé.

Car, même si du point de vue du Soi, la souffrance du petit personnage est illusoire, lui, le petit moi ne sait pas qu'il est dans l'illusion et souffre réellement.

Oui, il a le sentiment de souffrir réellement. Cependant, dans le sommeil profond, le personnage et sa souffrance disparaissent. Ils réapparaissent quand le mental reprend sa course. Dans le rêve aussi, le rêveur a l'impression de vivre des drames ou des joies. Dès le réveil, ces expériences s'estompent. Où sont-elles donc passées ? Qui est l'expérimentateur ? Qui est le témoin de ces expériences ?

D'autre part, si on n'arrive pas à réaliser le Soi dans cette vie là, lors de la prochaine réincarnation de l'ego (si j'ai bien compris, c'est l'ego qui se réincarne, n'est-ce pas ?), est-ce que l'on conserve tous nos acquis sur la spiritualité ? Et est-ce que cela donne lieu, de ce fait, à une vie moins tourmentée et une meilleure aptitude à réaliser le Soi ?

Notre vie est bien sûr le reflet de notre maturité ou de son absence. Les chaos observés sont le signe d'un mental instable.

Ce sont les mouvements du mental dans la conscience qui donnent ainsi le mal de mer, pouvant même déclencher des tsunamis. Mais celui qui est sur la rive, contemplant le bateau secoué par les vagues, est en dehors du mouvement.

Dans une perspective réincarnationniste, on peut dire, en effet, que rien ne se perd, tout se transforme.

Par contre, si l'on considère les choses du point de vue de la conscience elle-même, le karma et la réincarnation n'ont pas plus d'existence que le lever et le coucher du soleil n'en ont pour le soleil lui-même.

Est-ce que la comparaison est juste, de dire que l'ego est comme l'ombre du Soi, tout comme l'ombre perçue sur le sol est la projection du corps physique ? Je ne sais pas si c'est bien formulé.

Le Soi, conscience sans forme, lorsqu'il s'actualise dans l'espace-temps, prend des aspects multiples. La pensée moi et ses innombrables prolongements en font partie. On peut ainsi dire que l'ego est le Soi, mais sous une forme condensée. Le Soi, lumière pure, est sans ombre et sans contraire. L'ego en est sa réflexion.

La radiance du soleil est-elle affectée par la présence des nuages ? Pour elle, tout est lumière. Elle ne connaît ni l'ombre, ni l'obscurité.

Mais autant renoncer à décrire ce que vous êtes à l'aide de ce que vous n'êtes pas, pensées et concepts. Comment le crayon pourrait-il dessiner la main qui le conduit ? Être est immédiateté. Laissez la compréhension se mettre en place à partir de cette expérience directe, dans laquelle le sujet-expérimentateur et l'objet d'expérience sont un.

Notre "relation" au Soi est-elle le reflet de notre rapport à l'amour ?

Oui.

J'entends par là : la manière dont on approche le Soi, ou plutôt notre faculté à le révéler, va-t-elle être conditionnée par nos expériences et notre vécu heureux ou malheureux de l'amour ?

C'est en réalisant ce que l'amour n'est pas que se révèle l'amour lui-même. L'amour est le Soi. C'est ainsi également, en réalisant ce que le Soi n'est pas, que se révèle le Soi.

Cela nécessite-t-il de comprendre et guérir nos blessures, nos souffrances, voire nos croyances, en relation avec l'amour, pour pouvoir "accéder" au Soi et révéler notre être ? Car cela semble difficile de quitter le petit moi et sa vision limitée, pour accéder à la vision illimitée et inconditionnelle de l'amour pur qu'il ne connaît pas.

Vous êtes le Soi. Vous êtes amour. Étant cela, vous pouvez contempler vos reflets dans le mental individuel, sous la forme du besoin d'aimer et d'être aimé.

Le soleil n'a pas besoin d'explorer tous ses reflets pour se connaître. Il se sait, avant-même de donner naissance au reflet. S'il oublie sa nature, il va en effet la chercher dans ses reflets, jusqu'à ce qu'il réalise qu'il est lui-même ce qu'il cherche.

J'ai le sentiment justement que l'investigation du Soi permet aussi de "démasquer" et faire tomber toutes les croyances, les fausses structures et échafauds, que le petit moi a élaborés et auxquels il se raccroche et se cramponne.

Oui, tout à fait.

Faut-il comprendre ce qu'est véritablement l'amour dans toute sa dimension et sous toutes ses facettes, pour pouvoir le manifester et s'éveiller ?

Disons plutôt voir sous toutes ses facettes ce que l'amour n'est pas, ou plus précisément ce que sont ses innombrables reflets.

Finalement, le véritable amour est-il définissable par des mots ?

Non.

Comment le définiriez-vous alors ?

L'amour est quand je ne suis pas.

Où est-ce uniquement le vécu qui permet de le comprendre et d'appréhender sa véritable nature ?

En effet, il en est ainsi.

Je m'amuse à écrire quelques essais, quelques nouvelles à propos de la vie. Aujourd'hui, je tombe, je trébuche sur le mot : "amour". Finalement, l'amour c'est quoi selon vous ?

L'amour est ce qui reste dans l'absence d'un sujet qui aime et d'un objet aimé.

L'amour est là lorsque vous n'êtes pas.

L'amour est sans intention. Il est ainsi libre de l'intention d'aimer et d'être aimé. Comment l'amour aurait-il besoin d'être aimé ? Ce serait aussi absurde que de croire que la lumière ait besoin d'être éclairée.

Vous dites : "L'amour, est quand je ne suis pas". Ce que je comprends tout à fait, d'un point de vue absolu. C'est ce qu'il reste lorsque le moi "s'évapore". Par contre, d'un point de vue relatif, quand on dit "j'aime mon compagnon", "j'aime mes parents", "j'aime mon enfant", "j'aime mes amis", le "je" est bien présent, voire discriminant, loin de l'amour inconditionnel. Est-ce donc réellement de l'amour ou croit-on seulement "aimer" ? Qu'est-ce que c'est, si ce n'est pas de l'amour ? Est-ce des projections, du transfert, une émotion... ?

Tout est amour, incluant les distorsions créées par le moi individuel. Il s'agit cependant d'un amour restreint, conditionné par la personnalité qu'il emprunte. Il se transforme alors en un amour individuel, amour d'un peuple, d'une patrie, ou de tout autre objet.

Le moi est mû par ses besoins. Le besoin d'amour est un besoin de reconnaissance. Il est un moyen de nourrir le moi dans son identité séparée. Mais, derrière cette demande, existe une demande plus vaste, celle propre à l'amour qui cherche sa pleine révélation, et qui n'a de cesse que les obstacles à son expression ne soient dissous, comme un fleuve qui n'aurait de cesse que la digue qui entrave son flot ne soit brisée.

Quelle différence faites-vous entre ce qui est éprouvé pour un compagnon, pour un parent, pour un ami ou pour un enfant ?

Quel que soit l'objet vers lequel se dirige l'amour, l'amour est toujours identique à lui-même.

Par mégarde, c'est l'objet d'amour qui semble en être la source. Mais une investigation attentive permet de démasquer ce mirage, et d'éveiller la compréhension que l'amour n'appartient pas à l'objet. Il est, dans sa nature, sans objet.

On parle parfois de l'amour filial, de l'amour fraternel, de l'amour divin... Je fais aussi référence à la Grèce antique, qui distingue quatre types "d'amour" (la storgé, l'éros, la philia, l'agapé). À vos yeux, tout cela a-t-il une réalité ?

Ce qui est aimé, en fait, est l'expérience de la nature profonde de l'amour, qui est béatitude. Toutes les formes de plaisir en sont ses reflets. Elles sont ainsi une façon qu'a l'amour de se révéler au mental limité. Le moi, en s'y agrippant, ne saisit qu'une coquille vide.

La frustration, temporairement masquée, ne manque alors de réapparaître. Cette frustration est elle-même liée à la croyance que l'amour est absent. Qui d'autre que l'amour pourrait objectiver l'absence d'amour ?

Le trésor est ainsi ignoré, puisque vous êtes lui. Vous ne pouvez donc le trouver en vous éloignant de vous-même.

Il me vient une interrogation. La pensée n'a pas trop de valeur et, la plupart du temps, serait plutôt nuisible. Mais le fait de penser à quelqu'un de proche, ou moins proche d'ailleurs, en lui souhaitant sincèrement du bonheur (sans que cela ne soit quelque chose de précis, ce qui reviendrait à manipuler), a-t-il un sens selon vous ?

Être est sans intention. Partez donc de ce vécu en vous, et voyez comment l'amour rayonne par lui-même, dans l'absence du contrôleur. La pensée prolonge ce vécu. Elle en est son extension. D'elle-même, elle s'oriente vers ce qui la sollicite. La souffrance, le chagrin, peuvent en effet jouer ce rôle d'attraction et de canalisation des énergies. Voyez que tout ce mouvement se fait dans la parfaite impersonnalité. Il n'y a pas d'acteur, pas de donneur, pas de receveur. Le mouvement se fait dans la conscience qui le contient, et qui, elle, est en dehors du mouvement. C'est l'intégration d'une telle compréhension qui amène le détachement naturel, propice à la mobilité harmonieuse des énergies manifestées.

Je vois ces pensées apparaître après avoir réalisé mon impuissance à pouvoir agir. Mes pensées sont alors accompagnées d'un sentiment d'expansion, comme un élan d'amour. Pour cette raison, cela me paraissait assez juste de diriger des pensées positives vers mes proches. Mais de ce fait, il y a toujours ce désir de contrôler. Est-ce cela qui gêne ? Car je suppose que la présence suffit et que dans cette présence, il n'y a plus d'êtres proches ou moins proches ?

En effet, vous et l'autre êtes l'expression d'une seule et même présence. La conscience de cette unité dans la présence suffit à guérir les souffrances, qui sont toujours liées au sens de la séparation.

Comment définiriez-vous le couple d'un point de vue non-duel ?

L'idée du couple prolonge l'idée du moi. Lorsque la notion de moi individualisé est remise en cause, c'est-à-dire qu'elle est vue comme un simple concept, la notion de couple est aussi remise en cause. On peut ainsi dire que, sur un plan ultime, il n'y a ni moi, ni l'autre. La question du couple ne se pose donc pas.

Cependant, sur un plan relatif, la vie manifestée favorise les alliances. Il y a donc un intérêt fonctionnel au couple, qui explique qu'il s'impose souvent comme nécessaire.

Sur le plan spirituel, deux êtres unis par une même quête de vérité peuvent contribuer l'un l'autre à clarifier leur vision intérieure, à souligner les errances mentales et à permettre, par le huis clos que représente le couple, une émergence des "vieux démons" qui ne peuvent sortir de leur tanière que si le contexte le permet.

Sur le plan émotionnel, le besoin de tendresse peut s'épanouir dans une relation de confiance, propice à l'abandon et à la dissolution des défenses. Il est une des expressions de l'amour, remaniée par les besoins du moi.

Sur le plan charnel, le couple représente une opportunité de canaliser les énergies sexuelles, les transmuter en sensualité et sensibilité, pour finalement alimenter le besoin fondamental, qui est un besoin d'être.

Sur le plan de l'organisation de la vie matérielle, certaines tâches sont bien évidemment facilitées par le couple, selon l'adage bien connu que l'union fait la force.

On peut donc voir le couple comme une opportunité à l'amour de se révéler, par différents niveaux d'expression, qui tous pointent vers l'unicité de l'être. C'est en effet dans ce vécu unifié que l'amour parvient à sa pleine réalisation, en le libérant des contraintes du moi pour s'épanouir dans la pure impersonnalité de la conscience.

Depuis deux jours, il y a, à nouveau, une vague d'amour intérieur, profond et intense, qui émerge en moi. Je ne peux que rendre grâce pour cette manifestation si généreuse. Mais il y a, à la fois, comme un état d'euphorie intense et parallèlement une grande tristesse de ne pas y être. Le tourbillon d'amour est là, tout proche, pratiquement palpable, mais en même temps presque inaccessible. Il y a comme cette "fusion au Soi" qui vient taper à la porte, et paradoxalement, ce sentiment d'être face à cette frontière duelle, pourtant illusoire, qui nous sépare. Il y a la joie et les pleurs à la fois. De toute évidence, cet état intérieur prend beaucoup de place et crée une difficulté à être présente dans le monde relatif. Auriez-vous un conseil à donner pour gérer cette dichotomie et ce paradoxe intérieur ?

Votre attention est attirée par l'agitation mentale et corporelle. Accueillez-la en vous au lieu de vous projeter en elle. Maintenez-vous dans une écoute parfaitement passive, qui n'interfère pas avec le mouvement des perceptions. Ce n'est que cette qualité d'écoute qui vous libère de l'écouté.

De plus, pourquoi ce besoin toujours plus fort et pressant de proximité vis-à-vis du maître ? Serait-ce cette proximité au Soi qui se cherche, le maître étant sa représentation relative ? Qu'en faire ? Merci infiniment d'être, sans cesse présent dans nos tumultes intérieurs.

La souffrance est inévitable tant que vous vous sentez séparée. Ce n'est pas l'autre qui vous manque, mais la présence en vous qui est masquée par les projections. Il n'y a pas d'issue à la souffrance dans la manipulation, car toute tentative de la modifier appartient encore à ce qui la crée. En acceptant la souffrance, comme un état transitoire et non comme une réalité permanente, vous ne nourrissez plus la réaction qu'elle est. La réaction ne peut se maintenir qu'avec votre complicité. Ne

soyez donc pas complice de l'imposture et vivez dans la joie simple de votre nature d'être.

Comment dans l'univers d'amour, que je crois comprendre comme étant l'accès ultime à la non-séparation de l'individu, se vit l'amour personnel ? En d'autres termes, une personne aimante, inondée par la paix de l'unité de ce tout, reconnaît-elle ses amis, ses relations intimes privilégiées ? Je ne comprends pas ce qui, dans l'impersonnel, peut donner une singularité à la relation, une intensité particulière à celle-ci...

Vous n'aimez jamais si bien que lorsque vous ne réduisez pas l'amour à une affaire interpersonnelle. La personne est une expression de l'amour, mais, comme toute expression, elle est limitée dans sa nature.

Lorsque vous avez compris et goûté la nature propre de l'amour, qui est présence et unité, vous pouvez alors plus facilement exprimer l'amour limité, sans pour autant le réduire à ce qu'il n'est pas. Le reflet devient alors expression vivante de ce qu'il reflète. Le "je t'aime" devient présence active, ouverte, mais non aliénante.

Fondamentalement, "je t'aime" veut dire "je t'accepte tel que tu es". Mais en réalité, le "je" et l'autre ne sont que des fictions mentales. C'est, dans tous les cas, l'amour qui s'auto-manifeste et se révèle à lui-même, comme s'il avait besoin de se diviser pour mieux se mirer.

Voyez ce qu'il se passe dans votre propre souffle. Si l'expiration est pleinement habitée, elle se déroule selon sa propre grâce, et se dissout sans effort dans le silence de l'écoute. Il en est ainsi de l'amour, qui s'exhale par sa propre vertu. Ce n'est pas vous qui respirez, mais le souffle qui respire en vous. Ce n'est pas vous qui aimez, mais l'amour qui aime en vous.

Dans l'une de vos rencontres, vous avez dit que la présence est amour et que l'amour est présence sans attente, sans demande. Puis, si j'ai bien compris, vous avez parlé de l'amour qui se cherche dans le reflet de l'amour de l'autre... À ce moment-là, j'ai perdu le fil. Pourriez-vous préciser un peu plus ?

Lorsque l'impulsion d'amour vient du moi personnel, de l'ego, il y a distorsion, récupération, restriction. Le "je t'aime" est souvent un "j'ai besoin de toi". Telle n'est pas la nature de l'amour. L'amour est sans besoin. Comment la plénitude de l'amour pourrait-elle avoir encore besoin de quoi que ce soit ? Cette plénitude ne peut être atteinte par la volonté personnelle. Ce n'est que l'abdication de la prétention au pouvoir qui dévoile le pouvoir propre à l'amour, pure impersonnalité.

Lorsque nous tombons amoureux, nous croyons qu'il s'agit de l'autre, mais c'est en fait notre structure égotique qui s'immerge dans le bien-être de l'amour, qui s'inonde dans son nectar. En cela, tomber amoureux est une porte vers l'unité de la conscience, l'unité de la présence.

Si le mental avait la capacité de s'extraire des formes pour se dissoudre dans le sans-forme, il n'attribuerait pas alors l'amour à moi ou à l'autre, mais à ce qu'il est en vérité, présence.

L'amour humain est très important dans ma vie et passe encore avant l'amour inconditionnel. Est-ce simplement l'identification à la personnalité qui m'empêche d'accueillir totalement la présence à l'amour inconditionnel ?

Voyez déjà ce que l'amour n'est pas : demande, attente, intérêt. Cette reconnaissance se fait à partir de l'amour lui-même, qui sait ce qu'il n'est pas. Dans l'absence de ce que l'amour n'est pas, ne reste que l'amour lui-même, parfaite impersonnalité.

L'amour des autres doit-il d'abord passer par l'amour de soi ?

Ce que l'on appelle "amour de soi" n'est rien de plus que l'acceptation complète du corps, du mental et de la personnalité. Cette acceptation libère l'esprit du conflit, du refus, et apaise ainsi le corps et l'esprit. Une fois l'agitation résolue, reste encore l'identification au calme mental et corporel. C'est alors la soif de vérité qui guide le regard, lui faisant négliger le perçu pour émerger dans sa propre plénitude. L'amour est le Soi. Le Soi est amour. Le reste n'est que fantaisie.

Suite au tremblement de terre survenu au Japon, il m'est difficile d'appréhender un tel bouleversement et génocide humain collectif. Nous ne sommes que peu de chose sur terre, au regard de la grande conscience universelle, qui agit au-delà des individus, et de ce que l'on nomme le bien et le mal. J'avais retenu à l'époque de nos différentes conversations, que "prier pour la paix" restait un acte duel, qui entretenait au final le "mal". Est-ce exact ?

Si le mal est considéré comme la division, alors, oui, tout acte partant de la division nourrit la division.

Pourtant, je ne peux, en ce moment, cesser d'envoyer des pensées de paix, prier, voire supplier "ce monde de l'invisible", pour qu'il vienne en aide à toutes ces personnes en détresse. Quelle est, selon vous, la meilleure attitude individuelle à avoir, en pensées et en actions, devant un tel bouleversement collectif ? Rester en paix soi-même serait-il la clef ?

On peut le dire ainsi, car le rayonnement qui émane de la paix nourrit, panse et guérit.

Mais alors, comment ne pas tomber dans une forme d'indifférence et d'insensibilité devant une telle souffrance collective ? Ces épreuves, qui peuvent tout ôter aux survivants : femme, mari, enfants, maison, besoins vitaux, santé physique, etc.

Le refus est la seule cause de la souffrance. Il n'y en a pas d'autre. Voyez-le en vous-même. Vous pourrez alors transposer cette compréhension à l'ensemble du manifesté. L'absence de souffrance ne signifie pas absence d'amour, ni de sensibilité. Ces derniers ne sont jamais tant exacerbés que lorsqu'il n'y a plus le frein d'un moi contracté. Mais l'amour ne préjuge pas de ce qui est juste ou ne l'est pas. Il inclut tout, sans condition et sans exception.

Vous dites : "L'absence de souffrance ne signifie pas absence d'amour, ni de sensibilité". Oui, effectivement, cette phrase résonne fort en moi, car j'ai peut-être à tort, trop souvent raisonné à l'inverse. Je me rends compte à quel point j'ai souvent associé, dans mon vécu, l'amour et la souffrance, comme si ma façon d'aimer engendrait inéluctablement de la souffrance à un moment donné. Croyant aimer, je souffrais... Ce n'était donc pas de l'amour.

La préhension est souffrance. L'expansion est amour.

Encore un point en questionnement : il me semble que les personnes sensibles souffrent davantage par rapport à d'autres individus "au cuir plus épais", qui sont

finalement difficilement "atteignables", d'un point de vue général... De tels individus, seraient-ils finalement plus proches de leur étreté ?

Non. La sensibilité est importante, même dans l'exploration de la nature de la réalité. Dépouillée de la réactivité égotique, elle est amour pur. La connaissance sans amour est lettre morte.

Il me semble que la sensibilité porte en elle un paradoxe. Car plus on est sensible, plus on est quelque part "réactif", car un rien nous touche ; un regard, un geste, un silence... tout prend du sens et de l'intensité. On est donc amené à ressentir davantage, mais surtout à souffrir davantage, me semble-t-il. Or, il nous est demandé de nous affranchir de la souffrance, car elle n'est qu'une réaction de refus de l'ego. On pourrait donc finalement conclure que plus on est sensible, plus on a de "travail à faire sur soi". Pourrait-on résumer les choses ainsi concernant la sensibilité : sans elle, on aurait du mal à accéder au sacré de l'existence. Avec elle, on s'en éloigne... Alors, comment sortir de ce paradoxe ?

La sensibilité est l'aptitude à percevoir. Elle est le propre de la conscience. Ce qui est fait ensuite de la perception appartient à la mémoire, à l'ego. C'est lui qui récupère l'information à son profit, la détourne et l'interprète, en la restituant dans une histoire dont il est l'unique acteur. Dissociez donc la perception de l'interprétation. Laissez votre corps paisible, tranquille, détendu. Il devient alors comme une corde d'arc qui ne contient que la tension minimale lui permettant de mériter son nom, mais qui n'est pas encombrée de tension superflue. Le superflu est ici la contraction surajoutée, liée à la peur, à l'avidité, au refus. Vous pourrez ainsi accueillir la vibration de la souffrance, sans rompre le délicat équilibre de la forme constituée.

Pour revenir sur le sujet des événements apocalyptiques survenus dernièrement au pays du Soleil Levant, j'avais une question. Dans un reportage vu à la télévision, on pouvait voir une vieille femme de 85 ans, dans ce qui restait de sa maison dévastée par le tsunami. Elle était pourtant souriante et confiante comme une enfant. Je sentais vraiment un rayonnement émaner d'elle. C'était très apaisant. Ma question est donc celle-ci : comment est-il ainsi possible de rayonner la joie au milieu de la dévastation ?

J'ai le pressentiment de la réponse non-formulée, mais je souhaite tout de même avoir votre éclairage sur cela.

Sa maison est dévastée, mais elle, n'est pas dévastée. C'est l'identification à la maison, et l'attachement qui en résulte, qui engendre le sentiment de perte. Sans cette identification, il n'y a pas de perte. Ce que vous êtes, transcende le gain comme la perte.

Le "travail sur le refus" me tient beaucoup à cœur depuis notre dernière rencontre.

Voir est un travail. La vision n'en est pas un.

Ce qui est ressenti comme un "travail", c'est d'installer l'habitude de me ramener de : "je refuse", puis : "je constate le refus", à la vision. L'amour est vision ! Je vais me faire des rappels de cette petite phrase comme des balises sur le chemin. Vous dites également : "La préhension est souffrance. L'expansion est amour". La souffrance serait-elle alors le contraire de l'amour ?

L'amour est sans contraire, tout comme la lumière.

S'il y a contraction suite à une pensée d'inquiétude, par exemple, cela veut-il dire que ce processus bloque l'amour ?

L'acceptation de la contraction est amour.

Or, c'est justement dans ces moments, que cette force d'amour est bien utile. En observant la contraction, elle devient objet d'observation et non sujet d'identification. Est-ce suffisant pour que l'amour circule, même si la disparition de la contraction peut prendre du temps ?

Vous êtes amour. Votre expression est amour. Votre silence est amour. Même cette contraction est amour. Votre inquiétude aussi.

A certains moments, le lâcher-prise se fait, et c'est ressenti comme un soulagement. Mais à d'autres moments, c'est moins évident.

Le désir de lâcher-prise est prise. La vision de la prise amène sa résorption.

Il y a derrière cela une petite voix qui a peur de mal faire, et qui éprouve une impuissance à ne pas pouvoir faire autrement.

Acceptez l'incertitude et l'impuissance.

Vouloir que cet espace en moi soit tout le temps dilaté, pour qu'il y ait expansion d'amour, est-ce de nouveau une volonté de contrôle.

Oui.

Ces alternances de contraction et ces moments d'expansion se déroulent dans cet amour qui est le connaisseur de ces alternances, n'est-ce pas ?

Absolument. L'amour est vision.

L'amour n'est-il pas plus fort qu'une contraction égotique ?

Une contraction naît et meurt. L'amour, ni ne naît, ni ne meurt. Il est vie. La vie ne meurt pas.

Est-ce que le moi, qui n'est qu'apparent, peut lui faire blocage ?

Le nuage perturbe-t-il la lumière du soleil ?

Le nuage ne perturbe pas la nature de la lumière, cependant, il voile temporairement son rayonnement, surtout quand il y a beaucoup de nuages.

Pour un observateur situé à l'extérieur du soleil, oui. Mais le soleil brille de sa propre lumière, inaltérable et inaltérée. Il en est de même pour votre nature, qui reste inaltérable et inaltérée, quelles que soient les émotions ou les sensations traversées.

Suivant cette métaphore, le moi voilerait temporairement le rayonnement de l'amour.

L'amour est sans voile. C'est seulement le fait d'oublier que vous êtes cela qui vous le fait voir voilé.

Après réflexion, l'amour n'est pas complètement voilé par le moi. Il est sous-jacent dans la perspective du moi. Mais comme le moi est intermittent, que l'on en soit conscient ou pas, l'amour est toujours là, dans l'instant présent, qui n'est que cela. Est-ce ainsi ?

On peut le dire ainsi.

Ce serait donc une sorte de jeu initiatique que se joue la conscience à elle-même ? Une initiation pour la conscience ?

La conscience ne joue pas. Elle est.

La conscience absolue est et ne joue pas. Mais qu'est-ce que cette manifestation, ces mouvements d'identification personnelle de la conscience, qui va jusqu'à s'oublier dans le perçu ? N'est-ce pas une sorte de jeu de cache-cache ?

Pour la lumière de l'être, il n'y a pas de cache-cache. Il n'y a même pas de perçu. Tout est elle.

"Nous", en tant qu'individus apparents, seulement conscients de notre bout d'histoire, ne pouvons pas en comprendre l'enjeu global, c'est insondable.

Vous êtes le tout. Ce n'est que l'identification à l'objet qui vous fait croire fragment.

Est-ce cela l'acceptation ?

Il y a acceptation lorsque vous n'êtes pas.

S'agit-il de négliger les apparences, en se laissant initier par la vie, afin de laisser le dévoilement se produire ?

Il n'y a personne pour être initié. L'initiation est la réalisation de ce fait.

Quel chemin de lumière pourriez-vous nous indiquer pour nous aider à traverser la brume de l'ignorance ?

Vous êtes lumière. Il n'y a pas de chemin pour être ce que vous êtes. En vous libérant de l'identification à ce que vous n'êtes pas, ce que vous êtes s'affirme. C'est comme la lumière qui réalise qu'elle n'a pas besoin d'être éclairée.

Voir mes identifications personnelles semble être "un travail" de chaque instant. Je dis "travail" parce que ce n'est pas automatique. Est-ce que cela va le devenir ?

A chaque instant, vous êtes regard. Il n'y a rien à faire pour être cela, simplement le réaliser.

Quand il est dit : "L'univers, qui manifeste ce qui doit l'être", s'agit-il de l'intelligence universelle, la conscience cosmique en mouvement ?

Oui.

Je constate que les mouvements de refus sont immédiatement suivis d'un mouvement de saisie, opposant "ce qui est" à "ce qui devrait être".

Oui. C'est le mental comparatif qui est alors à l'œuvre, la mémoire.

Donc, quand je parle d'un "travail" pour voir mes identifications personnelles, c'est aussi un mouvement de refus de celles-ci. Ce mouvement est suivi de saisie avec intention positive ; ce qui est toujours un mouvement d'identification personnelle !

Oui, tout cela fait partie de ce que l'on nomme le refus, cette habitude du mental de croire que les choses seraient mieux si elles étaient différentes de ce qu'elles sont.

Par l'observation du mouvement de saisie, celui-ci finit par s'arrêter. Et cela se passe par une simple vision ou regard sans identification ! Est-ce ainsi ?

Oui, la vision est libre de manipulation. Son pouvoir est cependant immense. Lorsque le monde est ainsi vu, il se soumet à elle et rentre dans l'ordre, comme les moutons sous l'œil du berger. Une fois vue l'inanité de la saisie, elle cesse de se pérenniser et s'éteint d'elle-même, comme un feu non alimenté par le combustible.

C'est ce "pouvoir de vision" que le moi veut détourner à son profit. Alors il n'y a plus de pouvoir et seulement du chaos. Voir l'inanité de la saisie ne semble pas encore assez radicalement évident pour enlever ce réflexe conditionné. Même l'idée que "le monde rentre dans l'ordre comme les moutons sous l'œil du berger" est saisie par le moi qui dit "ouf, le monde va se mettre en ordre, il faut faire ça, et vite". Donc, il barre à nouveau la route ! C'est vu, cela doit tout le temps être vu et revu et accepté. Mais c'est si ambigu et subtil ! On dirait que c'est un mouvement continu. Il cesse sous une forme et revient sous une autre. Cela demande beaucoup de patience... En tout cas, merci pour tous ces précieux enseignements, c'est la base de la sagesse. Être sage, est-ce un choix ?

Seule la sagesse est sage, car telle est sa nature.

Voulez-vous dire que l'on ne peut pas être sage, mais seulement "être sagesse" est "être regard" ?

Oui.

Le reste n'est que folie du "moi" ?

Oui, une prétention liée à la surimposition de l'idée "moi" qui s'approprie ce qui ne lui appartient pas.

Est-ce possible qu'il y ait plus de chaos avant que l'ordre ne s'installe ?

Oui, bien sûr. Il suffit de voir le mouvement des plaques tectoniques, les éruptions volcaniques qu'elles induisent, et la tranquillité qui s'ensuit.

Transposé sur un groupe, par exemple, cela veut-t-il dire que davantage de chaos pourrait être un mouvement d'alignement vers un nouveau mode de fonctionnement plus équilibré ? Ou vers un éclatement salutaire ?

Oui. Il n'y a pas de création possible sur de vieilles structures. Le vieil homme doit mourir pour que naisse l'homme neuf.

La mémoire joue-t-elle un rôle dans notre façon de percevoir l'amour vis-à-vis de quelqu'un(e), ou essayons-nous encore de nous "approprier" une personne, en résonance à notre passé ?

L'amour est sans mémoire. La mémoire appartient à la personne. L'amour appartient à la conscience.

A quel moment savons-nous que l'amour qui nous touche en cette personne est le plus vrai ? Et qu'il n'est pas juste une passion, ou une autre raison qui ne serait qu'un leurre pour combler ou cacher un manque affectif ou autre.

L'amour n'est ni un besoin, ni une saisie. Vous êtes cela.

Il y a une forte dualité à partir du moment où le sentiment amoureux nous envahit et qu'il est impossible de le concrétiser. Lorsque je dis "concrétiser", je parle bien sûr, de l'atteindre ou de le toucher.

Vous ne pourrez jamais atteindre ce que vous êtes. Voyez ce que vous n'êtes pas. Vous réaliserez ainsi ce que vous êtes.

Mais c'est un terrible conflit lorsque nous sommes amoureux de quelqu'un qui ne veut pas de nous.

Faites face à votre solitude. Voyez le sentiment de manque vous tentez de masquer par la présence de l'autre. La peur domine. Elle se surimpose à l'amour, pour en faire une prison hermétique. Il n'y a de saine relation que dans la justesse de l'impersonnel.

Argent

Quand on n'a plus d'emploi, plus aucune rentrée d'argent, on intéresse de moins en moins de gens. Autour de nous, les amis disparaissent peu à peu et au bout d'un certain temps, on se sent "rien", on a le sentiment de ne plus exister.

Il est important déjà de voir que ce sentiment de n'être rien, de ne pas exister, a toujours été présent en nous, qu'il n'est pas lié à la situation, mais que la situation n'a fait que réveiller.

On éprouve de la honte et peu à peu on s'isole, on ne voit plus personne, car on ne peut plus "suivre"; on ne peut plus aller au restaurant ou faire des sorties entre amis. Car il faut en avoir les moyens. On refuse des invitations, car on sait que l'on ne pourra pas les retourner.

Là aussi, il est essentiel de faire face à nos besoins réels, à notre motivation ou à son absence. On croit que notre situation d'existence est anormale, alors qu'elle est le parfait reflet de notre état d'esprit présent.

Bref, on commence à déprimer et l'image du "looser" fait fuir presque tous ceux qui nous approchent.

Cette image de dévalorisation a toujours été présente en nous. L'auto-jugement domine notre activité mentale.

On est jugé et condamné par les autres.

Il n'y a qu'un jugement, celui que l'on porte à soi-même.

On est exclu et d'une certaine façon, on se retrouve seul et en marge de la société.

Cette solitude, en réalité, on la cherche, car les interactions sont trop douloureuses, éveillant des émotions insupportables. Le moi réagit par la fuite ou l'éviction de ce qui le dérange.

Sur un plan symbolique, à quoi correspond l'argent ?

L'argent est énergie, souffle, expression du divin. Il est outil. Lorsque l'outil est pris pour le but, il y a perspective erronée, saisie, fixation et attachement. La peur s'empare de l'outil pour en faire son bien.

Quand cette énergie qu'est l'argent ne circule plus, a-t-on rompu sans le savoir, un équilibre ?