

Sommaire

Note aux lecteurs	10
Introduction	11

Première partie LA NAISSANCE DU MOI

1. Être le témoin du flux des pensées	20
2. La perception de l'ego et le désir de contrôle	33
3. La perception du caractère intermittent des pensées .	37
4. L'identification aux pensées, à la mémoire et au corps	44
5. Les pensées peuvent-elles être impersonnelles ?	68
6. L'incarnation	70
7. Les deux pouvoirs du mental : projection et surimposition	71
8. L'utilité de la pensée, de la parole et des mots	76
9. La densité des pensées	82
10. La pensée sans penseur	84
11. Le pouvoir de fascination de la pensée	89
12. Ignorer les pensées « positives » ou « négatives » du moi	100
13. La non-pensée, l'absence de moi, de celui qui nomme	107
14. Les pensées s'évanouissent dans la non-pensée habitée	115

Deuxième partie
LES CROYANCES DU MOI

15. La croyance en l'existence du moi	122
16. Le concept, l'opinion : le moi structure son identité	127
17. Croire qu'il y a un problème	134
18. Croire que l'on peut aider les autres	138
19. Croire aux rêves, aux illusions, aux images	141
20. Croire que les hormones de la « joie » apportent la Joie	150
21. Croire aux actions personnelles, au choix	152
22. Croire en la localisation, en la temporalité, au changement, en la mort	166
23. Les concepts sont des objets vus par le sujet	174
24. Se dégager de la croyance par le questionnement, le raisonnement	184
25. Se dégager de la croyance, du jugement, par l'acceptation active	194
26. L'absence de croyance, l'absence du personnage : le vide	199

Troisième partie
LES SOUFFRANCES DU MOI

27. Conscience et utilité de la souffrance	208
28. Le moi concentre la souffrance par les réactions, le refus, la fermeture	210
29. Nuance entre refus et désaccord	222
30. L'émotion est une réaction	224
31. Le sentiment de séparation du moi	227
32. Désir et sentiment de séparation	234
33. Réaction ou non réaction face aux agressions, à la perversion	238
34. Souffrance liée à la vie de couple, à la culpabilité	243
35. Souffrance liée aux doutes, aux espoirs du moi	253

36. Souffrance liée aux évènements traumatiques du moi	261
37. Souffrance liée au changement de vie, à la solitude ..	264
38. Souffrance existentielle, liée au sens de la vie, au deuil	268
39. L'écoute de la peur, de la peur de mourir, de la colère	271
40. La dépression du moi	281
41. La folie de prendre pour réel ce qui ne l'est pas	283
42. Le moi cherche la satisfaction et trouve l'insatisfaction	293
43. Les obsessions du moi : le corps, la sexualité, la drogue	296
44. Laisser les plaisirs, les désirs, s'épuiser dans l'écoute	304
Citations	311

Être le témoin du flux des pensées

C'est quoi le mental ?

La totalité des pensées.

On parle toujours d'arrêter le mental, ou bien d'observer le mental. Le mental dont on parle ici désigne-t-il le flux des pensées ?

Le mental est objet d'observation. Sans le moindre effort d'observation, tout mouvement mental est observé et observable. Cela signifie que ce qui observe n'appartient pas au mental. Le mental ne peut s'observer lui-même. Ce qui observe le mental est libre du mental. Ce qui observe le mental ne peut être observé, étant ce qui observe. Ce qui observe est non observable, étant l'observation elle-même.

Sans effort, ni demande, par moments, le mental interrompt sa course. Il y a des instants sans pensée, qui sont habituellement ignorés, tant est grand l'intérêt pour le contenu des pensées. La méditation est unité avec la non-pensée. Elle perdure pendant le mouvement des pensées, mais se dévoile dans l'espace qui sépare les pensées.

Cela implique une identité qui se prend pour le penseur, l'ego ?

Lorsque le penseur est cherché, il n'est jamais trouvé. Il y a pensée. Il n'y a pas de penseur. Le penseur n'est qu'une pensée. Sans la pensée du penseur, il n'y a pas de penseur, bien qu'il y ait pensée.

Y a-t-il un mental fonctionnel, non impliqué ?

Oui, tout à fait. C'est une des fonctions du mental que d'assurer la survie de la structure corporelle. Il va donc la guider pour éviter sa dégradation et la maintenir en vie.

Peut-on dire que lorsque le mental est « concentré », la conscience est oubliée ?

Le mental est une contraction de la conscience. La conscience et lui sont un. Dans cette unité de la conscience et de l'objet, la conscience se confond avec l'objet et s'oublie elle-même, tout comme l'eau dans le sirop à l'eau.

Quelle est la différence avec l'esprit dispersé ?

La conscience est également une avec le mental dispersé. Un mental dispersé se fixe sur de nombreux objets successifs. Il est sans repos. Il est conscience en mouvement, mais un mouvement agité, tout comme un vent violent, différent, dans son aspect, d'une brise légère, bien qu'identique dans son essence.

Ainsi, est-il juste qu'à l'apparition de la pensée, de la manifestation, la conscience et la manifestation font un (l'essence et son expression) ?

Oui.

Ce n'est qu'après que la conscience voit les pensées se multiplier, et qu'il semble y avoir division entre le je-conscience et le je-mental. Alors la conscience est oubliée, même si elle contient le mental.

On peut le dire ainsi. Le constat de la pensée se fait à partir de la non-pensée. Il est déjà mémoire, car non existant dans la non-pensée.

Peut-on revenir alors à la conscience pure sans forme, qui contient la manifestation, plutôt que de basculer dans le mental ?

Dès lors que vous vous remémorez que vous n'êtes pas le mental, mais que vous en êtes le connaisseur, un dégagement se fait par rapport à l'activité mentale. Elle n'est plus le cœur de votre

vécu, qui s'ancre alors dans l'immuabilité de la conscience, et non dans sa mobilité.

Quand le mental commence à être actif, est-il possible de revenir à la pleine unité d'être que nous sommes ?

Oui. À l'instant où vous comprenez que vous n'êtes pas le film, vous êtes libre du film.

Si à chaque fois qu'une pensée arrive, j'arrive à me dire : « Qui est le connaisseur de cette pensée ? », cela la coupe-t-elle à la racine ?

Oui.

Et au bout d'un moment, ces pensées ne vont-elles pas se tarir, pour finir par disparaître, ou au moins leur identification ?

Oui, tout à fait.

Même si je ne parviens pas à le faire à chaque pensée, et même fait imparfaitement, cela peut-il être tout de même un début ?

Oui.

Et après, cela devient-il un automatisme de faire cela à chaque pensée, amener le mental à se calmer, et habiter plus facilement le silence ?

Un automatisme, oui. La pensée n'est plus confondue avec la réalité. Une distanciation naturelle est présente.

*

En général, j'ai l'impression que les pensées sont dans la tête. Il est vrai qu'on peut sentir l'activité cérébrale dans le cerveau. Mais celui-ci est-il le producteur des pensées ou seulement un récepteur, un relais ? Où sont donc les pensées ?

Même si vous démontez minutieusement un poste de radio, vous n'y retrouverez pas trace de votre émission musicale préférée. Il en est de même pour le cerveau, dans lequel vous ne trouvez pas trace des pensées. Cela montre bien que les pensées

n'appartiennent pas au corps physique. Et, au final, quelle que soit leur origine, l'essentiel est dans cette aptitude à s'en séparer, à réaliser que leur apparition phénoménale ne compromet en rien l'intégrité de votre nature nouménale.

*

Est-il nécessaire de mettre de l'ordre dans le mental ou suffit-il d'en voir le désordre ?

Vouloir mettre de l'ordre dans le mental fait partie du désordre. Et le désordre ne peut se guérir lui-même. Voir le désordre, c'est en être dégagé. Dans cette vision désimpliquée, il y a ordre et mise en ordre. La pensée s'articule alors à partir de la conscience observante, et non à partir d'elle-même.

*

« Le moi est une pensée. Il est indissociable du mental. Il disparaît avec lui, et renaît avec lui. Dans l'espace qui sépare deux pensées, dans le sommeil sans rêve, il est absent. Il y a félicité. Tournez votre regard vers l'espace qui sépare les pensées. Fondez-vous en lui, jusqu'à ce qu'il ne reste plus de rien de vous, le vous conceptuel. Dans cette totale absence, il y a présence. Dans la présence, il y a joie. »

*

« Voir sans effort » signifie-t-il regarder calmement nos pensées ?

Voir ne requiert pas d'effort. La vision est la fonction naturelle de la conscience. Vous ne pouvez l'empêcher. À l'état de veille, un regard est toujours présent, qui objective les transformations de la structure corps-mental.

Je comprends. Parfois, la réalité me fait souffrir, et c'est trop dur de regarder.

Ce n'est pas la « réalité » qui vous fait souffrir, mais la manière dont votre mental interprète les choses.

*

Existe-t-il une différence entre mental et ego ?

On peut les considérer comme identiques car, dans toute pensée, il y a, en filigrane, l'idée d'un quelqu'un qui pense, et de quelque chose à penser, se référant à celui qui pense. Donc, le mouvement mental tout entier est de nature égotique.

*

Existe-t-il une « contagion » des pensées ?

On peut dire que le moi parle au moi, dans une ritournelle obsédante, tout comme le parler qui peut être interminable, naisant de la peur et la nourrissant, comme une dynamo de voiture rechargeant la batterie en roulant.

Des pensées peuvent-elles flotter comme des fantômes au-dessus de nos têtes, s'abattant sur telle ou telle autre personne qui présente un conditionnement égotique favorable à leur captation ? Les pensées surviennent, mais d'où ?

La pensée est vibration. Cette vibration est nourrie par des égrégores, qui sont des réservoirs collectifs. Le mental individuel qui la capte la réinterprète à sa façon, nourrissant et réifiant ainsi l'histoire du moi.

Puis-je dire qu'il n'y a qu'une seule pensée véritable : moi, moi, moi ! Et que cette pensée unique prend différents aspects, différentes couleurs, mettant en scène des personnages imaginaires qui bavardent, se querellent, s'entre-tuent, s'idolâtrant...

Oui, une seule pensée, un seul personnage.

Le Soi, conscience pure, revêt les habits du moi, et se déguise sous des formes infiniment variées. Il reste pourtant toujours lui-même, non taché par ces rôles multiples. Le conducteur du chariot, même s'il change de chariot, reste toujours le même. Il est l'unique qui se cache derrière la diversité. Il n'existe, en réalité, rien d'autre que lui. Tout est sujet. Il n'y a pas d'objet.

*

Où est la dualité entre être moi et être ce qui voit ? Y en a-t-il ?

La personne n'est pas le support de la perception. Elle est toujours objet dans la vision. Ce qui est objet ne peut être sujet, ou alors simple sujet relatif. Être moi et être ce qui voit sont identiques, car vous êtes à la fois ce qui voit et ce qui est vu. Dans la non-séparation, vous êtes, une et indivise.

*

« Le regard est alerte, vivant et habité. Il voit les mouvements mentaux dès leur naissance. Lorsque le personnage égotique apparaît, façonné par le mental conditionné, il est vu dès son jaillissement. Une fois vu et reconnu, il s'efface, comme un voleur repéré. Si le regard se maintient, les apparitions de ce personnage se font de plus en plus rares, comme s'il avait besoin de votre inconscience pour ses gesticulations. La parole et l'action ne s'enracinent plus dans la réaction. Elles prolongent la globalité de votre être, et acquièrent une plénitude, justesse et densité, inconnues de la réaction. Cet alignement de la perspective se fait sans l'intervention de la volonté. C'est la vérité elle-même qui éloigne le faux, en le reconnaissant en tant que tel. »

*

Que mettez-vous dans le mot « je » ?

Lorsque nous disons « je », nous parlons, en règle générale, de notre corps, de notre mental et de notre personnalité, incluant les émotions. C'est cet agrégat qui est nommé « je ». C'est lui qui est l'objet d'étude des sciences et psychologies. Le « je » désigne donc, dans cette perspective, la nature manifestée de notre être, la manière dont il se déploie dans l'espace-temps.

On oublie, toutefois, que le corps, le mental et la personnalité ne sont connus que parce qu'il y a un sujet connaissant. On