

LA PRATIQUE SPIRITUELLE

DU MÊME AUTEUR

- *Au cœur de l'Impensable*, éditions Recto-Verseau, 1999.
- *Le Vijnana Bhairava ou la Divine Conscience*, éditions Recto-Verseau, 2002, traduction du texte original et commentaires.
- *Parfum de l'Un*, éditions de la Mésange, 2004.
- *Dites oui à ce que vous êtes vraiment*, éditions Recto-Verseau, 2007.
- *Kaivalya Navaneeta - La crème de la libération*, éditions de la Mésange, 2007, traduction du texte original, sans commentaires.
- *Ouverture à la grâce*, éditions de la Mésange, 2011.
- *Dans la lumière du non-manifesté*, éditions de la Mésange, 2011.

Ouvrages collectifs dirigés par Jean-Marc Mantel :

- *Approche spirituelle de la peur*, éditions Diamantel, 2002 (épuisé).
- *Psychothérapie et réalisation spirituelle*, éditions Diamantel, 2002. (épuisé).
- *Connaissance de soi. Perspectives non duelles*, éditions Altess, 2005.
- *Méditation et psychothérapie*, éditions Albin Michel, 2006.
- *Suicide, religion et spiritualité*, éditions Recto-Verseau, 2006.

© Copyright Éditions Accarias-L'Originel
3 allée des Céillets 40230 Saint-Geours-de-Maremne
accarias@orange.fr

www.originel-accarias.com

ISBN 978-2-86316-341-2

Tous droits de reproduction réservés pour tout pays.

Dépôt légal : 2^e trimestre 2021

JEAN-MARC MANTEL

LA PRATIQUE
SPIRITUELLE

De l'effort et du non-effort

ÉDITIONS ACCARIAS
L'ORIGINEL

SOMMAIRE

Note aux lecteurs	9
Introduction	II

Première partie

QUEL CHEMIN SUIVRE POUR SE LIBÉRER DU MIRAGE DU MOI ?

1. La compréhension est une pratique spirituelle	19
2. Les thérapies « d'origine duelle »	21
3. Les enseignements spirituels, voie progressive et voie directe	29
4. Le maître spirituel	43
5. La quête du Soi, de l'éveil; le chemin spirituel	47
6. La prière, le rituel, la dévotion, la foi	57

Deuxième partie

LA PRATIQUE DE L'ÉCOUTE RÉVÈLE CE QUE JE NE SUIS PAS

7. Accepter ou négliger ce qui se manifeste; savoir dire non	69
8. Le renoncement; renoncer aux addictions	85
9. La multiplicité des désirs nous guide vers l'unique désir, le désir d'être	87

10.	La pratique de l'écoute, de la vision naturelle, de l'acceptation	93
11.	L'écoute des vibrations, l'écoute du corps	107
12.	L'écoute du corps subtil	143
13.	L'écoute du souffle	149
14.	L'observation du corps-mental crée la désidentification	157
15.	Réaliser le caractère fictif du personnage est libérateur	169
16.	Distinguer le « contenant permanent » des « contenus changeants »	173

Troisième partie

LA PRATIQUE DE L'ÉCOUTE RÉVÈLE CE QUE JE SUIS

17.	Déshabiter les pensées et habiter le corps l'approche corporelle, le yoga	181
18.	La pratique du retour à Soi, l'effort, la concentration, l'attention	207
19.	Tourner l'attention vers la Conscience témoin, vers l'arrière-plan	221
20.	Le laisser être, le non-vouloir, la non-saisie, le non-choix	233
21.	L'art du laisser être, du lâcher-prise, par la réalisation que le contenant est libre du contenu	245
22.	La méditation	257
23.	La méditation est unité de l'observation, de l'observateur et de l'observé	273
24.	La réalisation de l'intemporalité de l'être	279
25.	La réalisation de la nature impersonnelle de l'être ..	285
26.	La question « Qui suis-je? »	293
	Citations	297

À Bernard Seghezzi, dont la joie et l'enthousiasme pour ces approches de la réalité ont permis la construction et l'élaboration de cet ouvrage.

À Jean-Louis Accarias, pour avoir accepté de le publier, et de le nourrir par son expérience dans le domaine de l'édition orientée vers la connaissance de soi.

À toutes celles et ceux dont le questionnement vient clarifier la compréhension de la nature du sujet véritable, absolue verticalité qui échappe à toute préhension.

NOTE AUX LECTEURS

Les échanges publiés dans cet ouvrage sont issus des fils de discussions du forum du site de Jean-Marc Mantel. Les questions sont posées par les membres du forum. Jean-Marc en a formulé toutes les réponses.

Dans un même chapitre, deux fils de discussions distincts sont séparés par une astérisque.

Quand la question est absente, il s'agit d'une citation de Jean-Marc, par exemple :

« L'écoute est guérisseuse. Elle objective les souffrances,
sans les nourrir. »

À la fin du livre, des citations extraites de l'ouvrage ont été réunies sur quelques pages afin de concentrer la quintessence de cet enseignement et son pouvoir évocateur. Ces citations pourront résonner comme un rappel à l'essentiel et servir de base à la méditation avec ou sans objet.

INTRODUCTION

La rédaction de cet ouvrage fut une entreprise au long cours. Avant d'aborder ce travail, ce furent huit années de découverte de l'enseignement de Jean-Marc Mantel et la lente familiarisation avec sa subtilité.

Jean-Marc anime un forum sur internet dont le thème est la spiritualité non duelle. Ce livre a été élaboré sur la base de quatre années de questions-réponses du forum. Jean-Marc m'en a confié l'abondante richesse de fond, et la variété de leurs thèmes, pour leur donner une forme. Cet ouvrage est une part de cet enseignement, mais centrale, car située entre deux réalisations : la réalisation de l'illusion du moi, instable comme un rêve, et la réalisation de la réalité du Soi, de la réalité du regard, toujours là.

Parce qu'il est perlé de conseils concrets, cet ouvrage a l'apparence d'un chemin spirituel à suivre. Certes, il peut être perçu et utilisé comme tel. Il propose surtout au personnage pensant une perspective différente : découvrir par soi-même la réalité de son étreté. C'est la perspective limpide et nourricière proposée dans cet ouvrage, dont la mise en forme chaque étape a été validée par Jean-Marc.

L'enseignement de Jean-Marc Mantel invite continuellement le questionneur à tourner son regard du monde perçu vers ce qui le perçoit, de la pensée vers la non-pensée, du personnage que nous pensons être à la conscience-témoin qui le contient.

La Pratique spirituelle possède une structure qui s'efforce de se fondre dans la logique de cet enseignement. Enseignement qui pointe vers la non-pensée.

Les pensées projectives, les discours intérieurs que nous leur surimposons, les émotions réactives, constituent le personnage que nous croyons être et qu'il nous est possible d'observer, d'écouter. Comment le personnage naît. Comment il se maintient en vie par la fascination exercée par les pensées. Tout cela est décortiqué de manière vivante dans un enseignement vraiment très moderne, nourri d'images poétiques et de réponses perçantes et précises.

En étant identifié à notre personnage, structure instable, conceptuelle et pourtant très familière comme le sont nos pensées, il y a un prix douloureux à payer. C'est le prix de la souffrance, de la peur. L'identification à notre personnage est le mouvement qui crée la restriction intérieure. La souffrance est ce mouvement d'identification. Un mouvement d'éloignement avec notre vraie identité silencieuse et sans mouvement. Sans identification à notre personnage, il n'y a pas de souffrance. Avec identification aux pensées, il y a souffrance. Il n'y a pas de souffrance, ni de peur, qui se maintiennent dans la non-pensée. Et il s'agit de le découvrir par nous-même.

Avec une multitude d'exemples, les réponses offertes nous amènent à constater cette évidence dans notre vie : pas de pensées, pas de souffrance. Cette découverte est une première libération. Une détente se crée.

Vient alors immanquablement la question : comment faire ? Comment passer de la souffrance à la non-souffrance ? de la pensée à la non-pensée ? *La Pratique spirituelle*, se charge du « chemin », du « comment », « de l'effort et du non-effort ».

Jean-Marc insiste sur l'écoute.

Impersonnelle par nature, l'écoute est toujours là. Elle permet de révéler d'abord ce que je ne suis pas. Je ne suis pas ce qui

est écouté étant ce qui écoute. Tout ce qui est écouté, écoutable, les objets d'écoute ne sont pas Moi. Les pensées, le corps, les émotions, tous les objets, tout ce qui est objectivable et changeant, sont en Moi écoute mais ne sont pas Moi. Cette reconnaissance, de ne pas être ce que l'on croyait, se révèle être honnêteté envers soi-même. Elle est vérité qui élimine le faux. À la lumière de cette vérité, le mensonge d'être ce personnage peut prendre fin. La complicité passée avec les émotions, les pensées, est sabordée car il est aussitôt vu qu'elles sont automanipulation.

Aussi longtemps que nous sommes identifiés à notre personnage, et donc aussi longtemps que nécessaire, cet enseignement requiert un effort : celui de nous détourner du monde changeant objectivable pour nous tourner vers l'écoute qui le contient. Mais plus que d'efforts, c'est davantage de réalisation dont il s'agit. Réaliser ce que je ne suis pas est une vérité apaisante, plutôt que de vouloir forcer l'esprit vers un idéal de paix par une pratique méditative de concentration contraignante.

Ensuite, « la pratique de l'écoute » révèle ce que je suis. Je suis ce qui écoute. Je suis l'écoute elle-même, toujours là. Cette compréhension est déjà réalisation. Elle s'ancre par la confiance que l'on trouve en l'écoute. Sans cette confiance et ce désir d'écoute qui croît avec le mûrissement spirituel, la pensée nous garde encore, un temps, dans l'illusion qu'elle est nous.

Quand cette réalisation survient, l'écoute dévoile la permanence de son existence. Elle se révèle aussi être impersonnelle et bienheureuse, par essence. Cette « pratique » nous révèle qu'il n'y a pas « nous » d'un côté et « écoute » de l'autre. Elle nous apprend que nous sommes écoute permanente. Elle nous apprend qu'il n'y a pas de moi, qu'il n'y en a jamais eu...

Bien sûr, toute cette maturation de la compréhension se fait ici par le questionnement de novices ou d'initiés à la spiritualité non duelle, et par les belles réponses offertes par Jean-Marc. Mais le mûrissement spirituel se fait également par l'invitation

à la méditation formelle : l'assise silencieuse, l'écoute corporelle, et la reconnaissance que nous en sommes le contenant.

Voici par exemple quelques questions qui trouveront réponse. Toute cette « pratique » spirituelle mérite-t-elle beaucoup d'efforts pour éviter l'éparpillement mental? L'effort est-il contre-productif pour le lâcher-prise? Faut-il accepter tout ce qui se manifeste en soi? ou alors le négliger? Ne serait-ce pas une fuite et une lâcheté de dire non à ce qui se manifeste en nous? Ce refus n'est-il pas déjà souffrance? Ou bien dire non est-il un sain dégagement par rapport à nos routines mentales? Faut-il renoncer à nos préférences ou les laisser se consumer jusqu'au bout? Que faire de tous ces désirs? etc.

La multiplicité des questions peut parfois donner le vertige. Aucune crainte. Les réponses ramèneront toujours à l'essentiel. Les questions viendront du questionneur pensant. Les réponses viendront de la non-pensée, de la plénitude silencieuse. Voilà la provenance des réponses.

Au début, on est un peu décontenancé. Un peu comme un patient souffrant du ventre à qui son médecin répond : « Connais-toi toi-même ». Il n'y reviendra pas tout de suite... Mais après, on devient familier et on est émerveillé par la beauté des réponses et par leur saisissante grâce guérisseuse. Après un long cheminement, on comprend que le médecin avait vu juste. Seulement, on n'était pas mûr pour le comprendre. On était pressé.

La dernière question abordée dans cet ouvrage, et qui apparaît en filigrane tout au long du livre, sera la question du « Qui suis-je? ». Et comme le dit Ramana Maharshi, aussi bien que Jean-Marc, « la question du "Qui suis-je?" n'est pas vraiment destinée à obtenir une réponse; la question du "Qui suis-je?" est destinée à dissoudre le questionneur ».

En effet, tant qu'il y a questionneur, penseur, pensée, et identification aux objets pensées, corps, émotions, c'est le début

des ennuis et d'une quête pour s'en extraire. Quand la non-pensée est habitée, elle dévoile sa grâce qui n'appartient pas au personnage. Le désir de quitter cette grâce pour un autre désir n'a plus de prise, car celui qui désire est absent de la non-pensée habitée. Il n'y a plus personne pour avoir envie de s'éloigner de la pleine confiance qu'elle inspire, ni de la joie sans cause qui en émane.

Une fois la perspective comprise et intégrée, une fois que l'ajustement entre notre identité et l'écoute ne font plus deux entités mais une seule, alors la « pratique » a rempli sa mission. C'est une mission de double abandon : celui d'avoir abandonné la fausse identité au personnage et de s'être abandonné à la vraie identité d'écoute.

Une fois cela accompli, la pratique méditative visant à nous révéler à nous-même en tant qu'écoute se maintient d'elle-même. Il ne s'agit plus de pratique à proprement parler, il n'y a plus d'efforts à faire. La « pratique » se réduit à une identité stable qui se maintient. L'unité à l'écoute silencieuse n'est plus vainement recherchée mais emboîtée.

Cet enseignement pointe vers la réalisation spirituelle. Elle arrive à nous quand l'accent n'est plus mis sur le monde perçu, mais sur le témoin impersonnel qui le perçoit, l'œil intérieur, l'esprit saint. La croyance d'être le personnage pensant, changeant, réactif, s'est érodée. La réalisation d'être au-delà de la pensée et du changement a mûri par le questionnement et la pratique méditative. Depuis cette identité de silence, les bruits intérieurs et extérieurs sont perçus. Mais l'identité n'est plus remise en cause ni ballottée par la pensée. La pensée peut se manifester sans toutefois générer de réactions secondaires en chaîne. Elle est vue, mais sans la complicité nécessaire à son maintien.

Le « je suis silence » peut d'abord être une évidence intellectuelle. « Je suis silence », car je peux entendre la pensée la plus

ténue, l'émotion la plus subtile. Le bruit ne le pourrait pas. Quand cette évidence n'est plus seulement intellectuelle mais sans pensée, la réalisation spirituelle est à l'œuvre. Je suis silence. Je perçois à partir du silence. D'ailleurs, plus les questions se tournent vers la réalisation spirituelle, plus elles deviennent subtiles et légères comme l'est la plénitude silencieuse.

Le livre est découpé en trois parties.

Dans la première partie, au fil des discussions avec les membres du forum, la question du chemin spirituel approprié est abordée.

Dans la seconde partie, on découvre comment, en mettant l'accent sur l'écoute, survient une première vérité : la réalisation de ce que nous ne sommes pas. Je ne suis pas ce qui est écouté, étant ce qui écoute. C'est le travail de désidentification au mirage du personnage dès lors qu'il est écouté.

Dans la troisième partie, l'écoute maintenue accomplit sa mission essentielle. Elle nous révèle que nous sommes écoute, conscience. C'est le bout du chemin, car il n'y a rien derrière elle. L'écoute ne peut pas être objet : elle ne peut pas être écoutée, ni contenue. L'écoute est l'ultime sujet. Elle est l'ultime contenant. Rien ne peut exister en-dehors d'elle. Elle n'a pas de dehors. Tout ce qui existe existe en elle.

Par sa précision et sa clarté, cet enseignement a la qualité des enseignements des grands maîtres spirituels qu'il prolonge. La modernité en plus. Il ne peut pas manquer d'illuminer ses lecteurs, son concepteur. Cela s'accomplit par la disparition, progressive ou immédiate, de la croyance d'être un moi qui lit, un moi qui conçoit. Cette disparition du personnage dans la non-pensée ne donne pas naissance au vide mais au plein. Celui de la réalisation spirituelle. Celui d'être pleine écoute, plénitude silencieuse, joie débordante et sans cause.

Bernard SEGHEZZI

PREMIÈRE PARTIE

QUEL CHEMIN SUIVRE
POUR SE LIBÉRER
DU MIRAGE DU MOI?

CHAPITRE I

La compréhension est une pratique spirituelle

Quelle différence entre comprendre et réaliser?

Vous pouvez comprendre ce que vous n'êtes pas, mais non ce que vous êtes, car être échappe à toute préhension, et la compréhension est une préhension. Être ne peut qu'être réalisé, mais non compris intellectuellement, car l'intellect ne peut appréhender ce qui le transcende. La compréhension de ce que vous n'êtes pas libère l'esprit des projections qui l'encombrent. Vous vous trouvez alors au seuil de vous-même, libre des objets, mais non encore ancré dans la réalité de l'ultime sujet. Cet ancrage ne peut se faire que dans un parfait abandon, incluant l'abandon du désir d'abandon. C'est un saisissement. Pour évoquer cette intégration de la compréhension dans le vécu, Jean Klein utilisait la formulation « *living understanding* », que l'on pourrait traduire comme « compréhension vécue », ou bien « vivre la compréhension », différenciant ainsi la compréhension intellectuelle de son incorporation dans le cœur et le vécu.

*

* *

CHAPITRE 2

Les thérapies « d'origine duelle »

La catharsis peut-elle constituer une méthode valable, selon vous, ou est-elle plutôt contre-productive, risquant de renforcer le sens du moi ?

Pour celui qui en ressent l'utilité, la catharsis peut s'imposer comme utile et nécessaire. Pour celui qui n'en ressent pas le besoin, elle n'aura aucun sens et sera éventuellement contre-productive. On doit donc suivre son intuition et interroger ses motivations. Le moi est le dénominateur commun de toutes les expressions. Il reste toutefois objet d'écoute, et ne peut donc prétendre au statut de sujet.

*

* *

Si on a compris que la scène du monde, telle que nous l'interprétons, est le reflet très exact de ce qui est contenu dans notre psyché, peut-on dire que cette découverte est un moyen de « voir » clairement le contenu de notre part d'ombre ?

Oui, on peut le dire ainsi, dans la mesure où le dehors n'est pas différent du dedans.

Cette découverte démolit ce paradoxe, qui fait que nous nous plaignons souvent de ce que nous créons, étant donné que ce spectacle est notre pure création mentale.

C'est l'éternelle rengaine du moi qui se prétend victime, sans qu'il y ait reconnaissance de sa propre responsabilité dans la survenue des circonstances.

Enfin, ce qui est clairement vu peut être négligé.

On peut, en effet, dire qu'on ne peut négliger que ce qu'on connaît. La reconnaissance, par la vision, est donc nécessaire, avant qu'il n'y ait libération de l'identification au connu. Comment pourrait-on se libérer de ce qui n'est pas connu? C'est pour cela qu'il est dit que l'exploration du corps et du mental est nécessaire, avant de prétendre que nous ne sommes pas eux.

*
* *

Existe-t-il un rituel de « lavage », de nettoyage de fond, de purification, de dénuement total, qui puisse se faire « volontairement » ?

Lorsque le désir d'être est prioritaire, il met au second plan les autres désirs, qui n'en sont que son reflet. La volonté de ne plus être attiré par les reflets est l'expression de la réalité qui cherche à se révéler dans votre vécu intime. Elle est le Soi qui prend forme dans le mental pensant, et se manifeste en tant que désir d'unité.

Est-ce que cela aide de faire vœu de silence pendant des semaines ?

Le jeûne royal est celui du mental. Arrêter de parler ne suffit pas pour arrêter de penser. La pensée est en amont de la parole. La conscience est en amont de la pensée.

Peut-être avec un jeûne très long...

Les autres formes de jeûne ne sont que des pis-aller. Ils réduisent la quantité de charbon injectée dans la locomotive, ralentissant ainsi la vitesse du train. Mais la mécanique est toujours en place, et ne manque pas de redémarrer dès qu'elle est à nouveau nourrie.

Et rester dans le noir pendant longtemps sans bouger?

L'immobilité du corps peut faciliter l'immobilité mentale, et la fermeture des yeux limiter la stimulation visuelle. Ce ne sont toutefois que des outils. Si l'outil est saisi avec trop d'intensité, il devient par lui-même obstacle.

Ou alors quelque chose qui puisse faire un déclic, désarmer le mental, mettre fin finalement à ce bazar ambulante.

L'acceptation, en tant que présence sans complicité, est la voie royale de la libération.

*
* *

L'esprit élabore systématiquement le pire scénario quant à l'issue possible d'une situation. Le caractère illusoire de tout ça est vu. Grâce à vos conseils, l'émotion est accueillie et se résorbe plus rapidement. Pourtant l'esprit continue à générer ces pensées pessimistes et des sensations corporelles très désagréables. Cette machine infernale ne peut-elle pas être reprogrammée? J'entends parler d'hypnose, de P.N.L : quelle est la vraie efficacité de ces techniques?

Une habitude en vaut une autre. La peur s'accompagne d'une stimulation hormonale qui induit un attachement. Cette excitation adrénérurgique remplit un vide qui est redouté par le moi. Mieux vaut qu'il soit meublé par la peur plutôt que par rien du tout, qui ne laisserait plus de support

d'attache à la saisie du moi. Lorsque le corps est écouté, la peur va être localisée dans certaines parties privilégiées du corps. Si l'écoute se maintient, les tensions engrangées finissent par se dissoudre, car elles sont maintenues par le refus, qui les soutient et les nourrit. Derrière tout désir de changement, il y a ainsi un refus qui se cache, justifiant le changement pour de bonnes raisons intellectuelles, mais niant la non-acceptation qui s'y dissimule. Lorsque vous faites face à celui qui refuse et à cela qui est refusé, vous les voyez tous deux comme faisant partie intégrante d'un seul et même mouvement. C'est le mental tout entier qui est ainsi impliqué, dans un désir de survie. Voir ce mouvement, c'est vous en détacher. Ce qui n'appartient pas au mouvement n'est pas asservi à lui. N'étant pas asservi à lui, il est libre. Étant libre, il n'a rien à faire pour se libérer.

*
* *

J'ai découvert Carl Rogers et « l'approche centrée sur la personne ». Cette approche s'intéresse davantage à la personne, son ressenti dans l'instant présent, plutôt qu'au contenu de son histoire. La personne n'est pas considérée comme un objet sur laquelle le thérapeute applique un diagnostic figé. Je souhaite savoir comment vous ressentez cette approche, sachant qu'elle est une thérapie et reste une approche duelle.

Il est, en effet, important d'apprendre à voir et à écouter, sans surimposer une opinion ou un jugement quelconque. À ce titre, ce type d'approche est précieux.

Ne reste-t-on finalement pas toujours seul pour expérimenter ?

La conscience est une, et est le support à toute expérience. Elle ne connaît pas la solitude, car il faut être quelqu'un pour pouvoir l'expérimenter. Le partage concerne l'asservissement

aux projections, mais ne peut concerner ce que vous êtes. Le un ne se partage pas.

Betty donne une belle image lorsqu'elle dit : « Asseyez-vous simplement à l'intérieur de vous-même et observez. » C'est précisément ce qui est le plus difficile pour moi. Comment ne pas être happée par le mental qui me sollicite continuellement pour entrer à nouveau dans « l'histoire » ?

C'est par la patiente reconnaissance du caractère vide et inconsistant des projections mentales, que celles-ci perdent leur pouvoir de séduction. Tant qu'elles sont confondues avec le Soi qui les éclaire, elles brillent, et leur brillance stimule la croyance d'y trouver ce qu'on cherche.

Je souhaite savoir également si « la tendance actualisante » dont parle Rogers correspond à l'énergie qui nous anime ?

Cette notion de tendance actualisante correspond à ce que l'on pourrait nommer la conscience en mouvement, la manière dont le sans-forme prend forme, dans son potentiel illimité d'expression. Si l'accent n'est mis que sur le mouvant, l'immuable qui le soutient est ignoré. Si l'accent n'est mis que sur l'immuable, le mouvant est ignoré. Et c'est, en réalité, dans l'unité du mouvant et de l'immuable que meurt le sentiment d'individualité.

*

* *

Une des raisons qui m'a poussé à vous contacter est que vous êtes aussi médecin et psychiatre. Je pensais qu'il y avait deux voies complémentaires. La voie spirituelle, pour ceux qui ont la capacité psychique de l'aborder, et la voie médicale, pour ceux qui auraient besoin de résoudre d'abord certains problèmes psychologiques. Les quelques échanges que j'ai eus avec vous