



JEAN KLEIN
ÊTRE

APPROCHES DE LA NON-DUALITÉ

ALMODO

Jean Klein

ÊTRE

Approches de la non-dualité

Collection dirigée par José Le Roy

Initié en Inde dans les années 50 au yoga par Krishnamacharia et à l'advaita vedânta par un grand maître de cette tradition non dualiste, Atmananda Krishna Menon, Jean Klein (1912-1998) a été un des enseignants spirituels les plus importants de la seconde moitié du xx^e siècle et son influence à la fois en Europe et aux États-Unis reste considérable.

Reprenant l'antique question de l'advaita vedânta « Qui suis-je ? », Jean Klein nous invite à plonger directement au cœur du *je* ultime, vers notre vraie nature, à la fois Conscience absolue et joie sans objet.

La quête de l'essence impérissable qui nous constitue est bien plus qu'une moisson de connaissances, c'est un voyage vers la Beauté immuable d'une vérité sans nom.

Cet ouvrage contient des entretiens de Jean Klein, publiés à l'origine dans la revue *Être* (1973-1993) et qui se trouvent ici rassemblés pour la première fois en un seul volume. Cette revue trimestrielle a accueilli de nombreux témoignages sur la spiritualité orientale, Chine, Japon, Inde. Les rencontres avec Jean Klein eurent lieu principalement à La Sainte Baume (Var), à Notre Dame du Laus (Hautes Alpes) et à l'Abbaye de Royaumont (Val d'Oise).

Sommaire

[Couverture](#)

[Page de titre](#)

[Présentation](#)

[Sommaire](#)

[Remerciements](#)

[Préface](#)

[Être - Approche de la non-dualité](#)

[Chez le même éditeur](#)

[Copyright](#)

[Mentions légales](#)

[Almora](#)

Remerciements

Remerciements à Gilberte de Ronseray,

Claudia Charpentier, et Marion Richez.

Préface

Cet ouvrage contient des entretiens de Jean Klein, publiés à l'origine dans la revue *Être* et qui se trouvent ici rassemblés pour la première fois en un seul volume.

La revue trimestrielle *Être*, fondée par Jean Klein et consacrée à la non-dualité d'Orient et d'Occident a paru de 1973 à 1993. Ses quatre-vingts numéros ont régulièrement proposé, en plus des entretiens de Jean Klein, des articles d'enseignants de la non-dualité contemporaine comme Walter Keers, Wei Wu Wei, Douglas Harding, Nisargadatta Maharaj, Ramana Maharshi, des traductions du sanskrit de René Allar, des études de Patrick Lebail ou de Jean-Marc Eyssalet, ainsi que de nombreux textes de la spiritualité universelle comme ceux de Tchouang Tseu par exemple. Cette revue, d'une très grande exigence éditoriale, constitue une vaste anthologie de la non-dualité et un témoignage unique sur l'émergence de la spiritualité au xx^e siècle en France et plus largement en Europe.

Les entretiens de Jean Klein eurent lieu à l'occasion de séminaires à l'Abbaye de Royaumont, à la Saint-Baume près de Marseille, à Saint Paul de Vence, et dans d'autres lieux comme Autran dans le Vercors. D'abord enregistrés, ils étaient ensuite retranscrits et publiés dans la revue. Ces échanges avec Jean Klein se tenaient souvent devant une centaine de personnes, lors de séminaires d'un week-end ou d'une semaine, le matin et l'après-midi pendant une heure et demie à peu près ; le reste du temps était consacré au yoga et à un travail corporel. Des spectacles et des concerts étaient donnés pendant les séminaires, car Jean Klein, lui-même violoniste, savait que le Beau et l'Art nous reconduisent aussi à la Source.

Tous ces entretiens, comme les autres livres de Jean Klein d'ailleurs, pointent vers une expérience unique que Jean Klein cherche à nous faire partager : l'expérience de la conscience absolue. Mais cette expérience est paradoxale car d'une part, comme le dit Jean Klein, cette expérience n'a pas d'expérimentateur, et d'autre part, elle se situe au-delà des mots et des concepts. Comment parler de ce qui est non-verbal ? Comment transmettre par le langage ce qui demeure indicible ? S'agit-il même d'une expérience ?

Parfaitement au fait de ces difficultés, Jean Klein avait le talent rare de reconduire ses auditeurs au lieu même d'où venaient leurs questions, de les ramener à la source de la conscience. Chaque page de ce livre en témoigne avec force : ses mots gardent le parfum du pays non-duel d'où ils viennent et nous le font pressentir, nous en donnent la nostalgie et le désir. Si son langage possédait et possède encore le pouvoir miraculeux de nous éveiller à l'Unité, c'est parce que Jean Klein était ancré dans le sol de l'Un ; il parlait à partir de son expérience directe.

Manque ici bien sûr la présence vivante de Jean Klein, de sa voix et de son corps ; manquent ici les silences, les gestes, les sourires, une certaine transparence, une attitude de décontraction amicale à mille lieux de l'esprit de sérieux et de la posture du maître. Jean Klein incarnait la conscience non-duelle, sa joie et sa liberté par une manière unique d'être qui en disait plus que les mots mêmes. Il ne nous reste maintenant que ses mots écrits – sauf pour ceux qui gardent mémoire de sa présence vivante – mais ils transportent encore avec eux le souffle de l'éveil.

Cet éveil cependant ne peut survenir que lorsque l'esprit est vacant et libre de toute mémoire et de tout conditionnement ; alors seulement le nouveau peut se produire. C'est une attention sans objet, libre de toute saisie, ouverte et unitive, que les paroles de Jean Klein appellent chez son auditeur. D'ordinaire nous ne connaissons qu'une attention intéressée, alourdie par le poids de nos craintes et de nos attentes, fragmentaire et tournée vers l'extérieur. Mais comme le dit magnifiquement Jean Klein : « Quand on est habitué au "laisser venir", à la réceptivité de l'attention silencieuse, après avoir réalisé qu'il n'y a rien à appréhender, parce qu'il n'y a rien à prouver, cette attention silencieuse se replie sur elle-même, en quelque sorte, et s'éveille à sa véritable substance. »

Ce repliement de l'attention sur elle-même, ce retour au silence naturel de notre être est la véritable clef de l'éveil. Il s'agit de revenir en son centre, là où, précisément, il n'y a plus de centre ni de périphérie mais simplement la Présence immense de la Conscience nue. L'attention véritable est écoute et l'écoute est notre nature ultime.

Jean Klein nous apprend à percevoir vraiment les sensations, les pensées, les émotions, et sous ce regard global et lucide, tout un monde inconnu se remet à vibrer. En laissant toutes les perceptions apparaître dans notre ouverture, nous nous éveillons à une présence qui est à la fois la présence du monde et la nôtre, présence paradoxale, puisque c'est dans notre absence que le monde se donne.

Mais l'Un ne saurait être atteint ; on ne peut tendre vers lui comme vers un but à désirer et dont on s'approcherait progressivement, car nous l'avons déjà trouvé. Il s'agit au contraire de reconnaître que nous n'avons jamais cessé d'être parfaitement éveillés. Cette vision de notre vraie nature fond sur nous alors comme l'éclair : « La compréhension, dit Jean Klein, est une claire vision instantanée, absolument fulgurante ». C'est pourquoi il ne saurait y avoir de technique, ou de méthode pour Jean Klein. Seule cette compréhension qui est aussi méditation véritable nous ouvre à l'écoute silencieuse et opère la transmutation de notre être.

Reprenant l'antique question de l'advaita vedânta « Qui suis-je ? », Jean Klein nous invite à plonger directement au cœur du *je* ultime en nous allégeant de toute image, de toute mémoire, de tout concept, en nous dépouillant encore et encore jusqu'à coïncider avec l'essence même de notre être. Là, dans le secret du silence, la lumière s'éclaire elle-même et plus rien ne reste à connaître.

Mais tout est à vivre.

Une vie nouvelle va éclore à partir du *je* impersonnel, qui était déjà là mais inaperçue. La peur, l'ennui, le conflit s'enracinent dans l'illusion de la dualité ; une fois cette illusion disparue, demeure

la saveur de l'Être. Joie, plénitude, sécurité, liberté, amour, paix : tels sont les fruits que la source intemporelle produira, fruits qu'il ne faut surtout pas chercher, désirer ou attendre et qui naissent spontanément de l'Être même. « La joie, dit Jean Klein, la sécurité, le sens de la liberté, découlent de ce que nous sommes foncièrement, du "je suis pure conscience" ».

Revenons donc maintenant à cette Présence silencieuse qui est notre véritable demeure et que nous n'avons en réalité jamais quittée.

José Le Roy

Paris, novembre 2013

Il nous faut faire connaissance avec nous-mêmes, avec notre corps, avec notre psychisme, avec la démarche de notre pensée. Habituellement nous dressons un « opposé » au conditionnement qui nous choque. Coléreux, nous nous efforçons de devenir paisible, nous engageant ainsi dans un autre conditionnement. Ou bien encore nous avons recours à diverses évasions. Avec de tels procédés, nous sommes contraints de parcourir éternellement le même cercle vicieux. Il ne nous reste donc plus qu'une attitude de pure observation qui nous permettra de connaître notre terrain, de saisir sur le vif les activités de notre corps, de notre psychisme, les démarches de notre pensée, nos motivations. Dans une première phase, l'observateur éprouve quelques difficultés à être impersonnel, sans choix, il dynamise l'objet, il s'en rend complice. Puis vient un moment où s'installe entre l'observateur et l'objet une zone neutre, et les deux pôles perdent leur charge. L'observateur est silence et immobilité, l'objet conditionné n'est plus alimenté.

Qu'est ce qui nous pousse à agir ? Est-ce que l'action nécessite un motif, par exemple la recherche d'un bien-être ?

À certains moments, seuls avec nous-mêmes, nous éprouvons une immense carence intérieure. Cette carence est la motivation mère qui engendre les autres. Le besoin de combler cette carence, d'étancher cette soif, nous pousse à penser et à agir. Sans même l'interroger, nous fuyons cette insuffisance, nous cherchons à la combler, tantôt par un objet, tantôt par un autre, puis, déçus, nous courons d'une compensation à l'autre, d'échec en échec, de souffrance en souffrance, de guerre en guerre. C'est là le destin auquel se voue la plus grande partie de l'humanité. Certains se résignent à cet état de choses jugé par eux inévitable.

Regardons-y de plus près. Trompés par la satisfaction que nous procurent les objets, nous constatons que ces objets prometteurs entraînent satiété et même indifférence. L'objet nous comble un court instant, nous mène à la non-carence, nous renvoie à nous-mêmes, puis nous lasse, il a perdu cette magie évocatrice. Donc la plénitude que nous avons éprouvée ne se trouve pas dans l'objet, c'est en nous qu'elle demeure. L'objet pendant un instant a la « faculté » de la pousser à se révéler et

nous concluons à tort que l'objet fut la cause de la plénitude.

Dans les instants de joie, celle-ci existe en elle-même, et l'objet n'est plus présent. Par la suite, en évoquant cette joie, nous lui surimposons par erreur un objet qui, selon nous, en fut la cause. Nous objectivons la joie, y référant par la mémoire qui lie l'un à l'autre, alors qu'ils ne sont pas de même nature. Nous constatons que la perspective dans laquelle nous nous sommes engagés, c'est-à-dire la perspective objective, est incapable de nous procurer la plénitude durable. Celle-ci est située en nous-mêmes. Nous avons constaté qu'au moment où nous parvenons à cette plénitude, à cette paix, l'objet soi-disant cause et occasion de cette paix n'est pas présent, il est complètement éliminé, complètement résorbé dans l'expérience.

Pouvez-vous nous parler de la perspective objective et de ses rapports avec la joie non-duelle ?

Pour pouvoir situer l'expérience, il me semble indispensable d'analyser fondamentalement l'objet qui est pris par erreur comme pouvant contenir la paix et la suffisance. Si nous examinons un objet, nous pouvons constater qu'il n'est rien au fond que sensorialité, sensation. Sans celle-ci : vision, audition, toucher, etc., il n'y a pas d'objet.

Sur cette sensation, nous surimposons une idée de l'objet, c'est-à-dire qu'un objet est uniquement là quand il est pensé, il est concept. Quand ceci est véritablement, profondément compris : qu'un objet n'est rien d'autre que sensation, idée, et que notre vision précédente nous a montré que l'objet ne contient pas ce que nous cherchons, que se passe-t-il ? Il y a une élimination qui se fait. La sensation s'élimine parce qu'elle ne contient pas ce que je désire profondément, pas plus qu'elle ne contient ce que je cherche. Nous n'éliminons pas pensée et sensation, mais elles s'éliminent de nous. Les choses se détachent de nous, elles se détachent de nous comme un fruit mûr se détache de la branche.

Ne serait-il pas mieux, plutôt que de saisir les objets qui ne contiennent pas ce que je cherche, de les refuser ?

Les deux procédés sont la même chose : refuser ou saisir, c'est la même chose, ces deux démarches conduisent à un conflit nouveau. Il existe un état sans désir. Quand vous ne cherchez plus à compenser, il y a un état de non-désir, il y a suffisance.

Il ne s'agit pas ici de refuser l'objet, l'objet vous apparaît alors comme quelque chose qui ne contient pas ce que vous cherchez. S'il y a un endroit où vous pensez avoir mis quelque chose, vous fouillez et constatez que la chose n'est pas là. Alors vous recommencez encore, vous fouillez à nouveau, peut-être deux ou trois fois, vous y revenez. À un moment donné, vous avez fouillé effectivement partout, et vous n'avez pas trouvé l'objet. Que se passe-t-il à ce moment-là ? C'est le lieu qui vous quitte en tant que contenant l'objet. Vous ne quittez pas le lieu. De la même manière, l'objet vous quitte.

C'est un processus complètement organique. Si cette élimination a été pleinement accomplie, dès que la soustraction a été faite minutieusement, que rien n'a été omis, qu'il ne reste aucun résidu, à ce moment-là nous sommes renvoyés à nous-même, à ce que nous sommes essentiellement, dans un état de solitude, de silence dans lequel on s'éveille. Cet état de silence, cette attention silencieuse, cette attention pure, est, si je peux m'exprimer ainsi, une attention à l'attention. Elle est dégagée de toute conception de durée, de volume, temps et espace, et, en fait, ce siège de la Conscience, ce noyau, cet axe de gravité de notre être autour duquel la personnalité s'est greffée, contient notre Véritable Nature, laquelle est au-delà de tout conditionnement, et c'est la seule voie.

C'est uniquement de ce point de vue que nous pouvons réguler notre nature corporelle, psychique, mentale. Si d'autres tentatives de déconditionnement sont entreprises par une approche psychologique, nous restons toujours dans le cercle vicieux. Il y a déplacement de certaines énergies qui se sont localisées et fixées. Nous les déplaçons d'un point à un autre mais nous ne les libérons pas. C'est uniquement l'ultime régulateur, c'est-à-dire la Conscience, la Non-Personnalité, qui est capable de déconditionner notre nature biologique, affective, mentale.

Dans quel sens employez-vous ce terme : l'ultime régulateur, c'est-à-dire la Conscience ?

Nous occupons par habitude le point de vue de ce qu'on peut appeler la personnalité, l'ego. De ce point de vue là, nous sommes dans un état de choix constant, nous choisissons l'agréable, nous évitons le désagréable, nous cherchons la sympathie, nous évitons l'antipathie. On pourrait dire que le corps et toute la structure qu'il contient, et qui représente notre personnalité, sont orchestrés en fonction de cet ego. Celui-ci exploite le corps, la pensée, et le psychisme, il intervient dans la démarche naturelle de la pensée, du corps. Inutile de dire qu'à partir du point de vue où nous nous plaçons, celui de la personnalité, nous employons uniquement un fragment de nos virtualités, notre cérébralité utilise à peu près un tiers de ce dont nous sommes capables.

Si ceci est constaté, c'est-à-dire, si au moment où nous objectivons cette personnalité, nous nous situons spontanément en dehors d'elle, nous nous plaçons comme étant celui qui la perçoit, nous pouvons dire que nous occupons désormais un état impersonnel. Cette non-personnalité est l'essence,

est la source de la personnalité, mais elle n'exploite pas, comme le fait l'ego, le corps, le mental, la pensée. Nous nous plaçons au point de vue transpersonnel, toute la personnalité trouve une intégration dans cette non-personnalité. Elle y trouve sa source, elle y trouve effectivement son centre de gravité. C'est dans ce sens que l'on peut parler alors de régulateur, pas dans un sens actif ; il agit par sa simple présence.

Du point de vue de cette non-personnalité, qu'on peut aussi appeler la position du non-choix, le choix se fait spontanément, mais nous ne choisissons pas. Cette position est éminemment morale, éthique, esthétique et fonctionnelle. Ce choix est forcément toujours adéquat à toutes les situations. Il n'a pas besoin d'être contrôlé et c'est à ce moment-là seulement que le corps et le mental trouvent leur liberté et leurs possibilités illimitées. Mais la non-personnalité, la conscience, n'intervient pas comme un régulateur actif, celle-ci joue le rôle d'un régulateur par sa simple présence, et non par un dynamisme orienté.

C'est donc seulement par la vision juste de la nature des objets que je verrai les choses changer, sans moi ?

Oui, nous utilisons le mot changer. En fait, la non-personnalité se fait sentir sans dynamisme, et absolument indépendamment de toute volonté ; on peut lui donner le nom de Grâce. Cette démarche d'élimination, ce discernement sont toujours accompagnés par l'apparition de la Grâce, par un changement. Celui-ci intervient toujours indépendamment de nous. Dès l'instant où nous voulons changer, nous employons des résidus du passé, de nous-mêmes, nous ne pouvons pas changer, le vrai changement est un inconnu. Vouloir changer veut dire projeter, imposer un inconnu à un inconnu. Nous le faisons très souvent et nous tournons en rond en créant des conflits. C'est toujours par un effet de la Grâce que l'inconnu devient connu. C'est un résultat, celui qui découle d'avoir compris profondément quelque chose.

Pour employer une certaine analogie, quand vous prenez le cordon de votre robe de chambre pour un serpent, vous êtes effrayé, vous ressentez une immense terreur, et c'est en scrutant la nature de ce serpent que vous ne verrez en lui qu'un cordon. Que se passe-t-il à ce moment-là ? Toute votre anxiété, toute votre terreur vous quitte, elle meurt d'elle-même.

Dès l'instant où vous avez compris quelque chose et que vous ne conceptualisez pas cette compréhension, la compréhension est silence, et celui-ci est le changement. Il y a résorption du problème, fin de la dualité.

L'attention que nous portons à l'égard des conflits dans le monde, et celle que nous portons à

nos conflits internes, individuels, cette attention peut-elle être la même : une même observation délivrée de l'ego ?

Le conflit résulte uniquement de notre point de vue fragmentaire, or le fragment est toujours un déséquilibre. Partant de ce point de vue, nous ne pouvons que créer de nouveaux fragments et des déséquilibres, et des conflits. Les sociologues et les économistes qui veulent éliminer le conflit social en créent forcément un nouveau. Les sociologues se figurent que le conflit est en dehors de l'individu, or il est créé par l'individu. Il n'y a rien à changer à notre société, il n'y a qu'à changer notre point de vue.

Si nous quittons le point de vue fragmentaire, celui de l'ego, pour nous placer dans un point de vue impersonnel, celui de la conscience, il n'y a plus de conflit, mais tant que nous occupons ce point de vue fragmentaire et personnel, nous créons continuellement de nouveaux conflits, nous les déplaçons, mais ils demeurent toujours. Le monde lui-même ne présente aucun conflit, c'est nous qui le créons de toutes pièces. Tant qu'un homme considère son corps comme étant lui-même, il est soumis à ses glandes, à ses sécrétions internes, à ce que je pourrais appeler son conditionnement, mais s'il réalise que ce corps n'a aucune réalité, je veux dire, aucune indépendance, qu'il dépend toujours de celui qui le perçoit, il constate qu'au fond, le corps n'est rien d'autre qu'un objet. À ce moment-là, une chose extraordinaire se produit, l'homme n'est déjà plus complice de tout cet héritage. Il va se trouver aligné et harmonisé selon le point de vue impersonnel. Son action est désintéressée, adéquate à toutes les situations, à toutes les conditions, à tous les problèmes. Il en découle un épanouissement où le corps trouve sa propre sagesse, la Conscience, c'est elle qui est le foyer, et de ce foyer, les étincelles sortent et se perdent, nous nous identifions à elles par erreur, mais nous ne sommes pas elles, qui ne sont que des fragments. De ce foyer la dualité est abolie.

Vous avez dit que dans ce que vous appelez la position de non-choix, on est toujours adéquat à une situation donnée, comment cela peut-il être ?

La position du choix est une position fragmentaire. Quand vous partez d'un fragment, il en découle une action fragmentaire qui engendre un conflit et un déséquilibre. La position du non-choix implique une disponibilité totale face à l'actuel. L'action qui en découle naît de l'harmonie implicite de l'unité de la vie, qui ne comporte ni contraire, ni contradiction.

La position du non-choix, du Soi, est une position de l'Unité, de l'Un. Il n'existe rien en dehors de lui. À partir de cette position-là, nous transcendons le triple temps : passé, présent, futur. Nous transcendons la dualité du bien et du mal, là où l'on dit : j'aime ou je n'aime pas, où l'on est dans un état positif ou négatif. C'est une position libre de toute mémoire, une position d'entière insécurité,

mais dans cette entière insécurité, nous trouvons la sécurité constante. Partant de cet état, si quelqu'un vous apporte une béquille pour vous procurer une soi-disant sécurité, c'est à ce moment-là que se crée l'insécurité : comme quelqu'un qui aurait trouvé l'équilibre parfait lui permettant de marcher sur une corde, puis, brusquement, on veut le prendre par la main et le soutenir, on lui fait perdre cet équilibre.

Comment peuvent intervenir dans notre expérience les techniques de Yoga et les régimes alimentaires ?

Il ressort, de ce que nous avons pu dire de cette expérience, que ce foyer de créativité, la Conscience, ne se situe pas dans un cadre corporel, affectif, mental. Je m'interroge moi-même aux différents moments de ma vie, et je constate que je suis toujours poussé d'un objet à un autre par une profonde anxiété, peur, insécurité, incertitude, et nous avons vu que l'on ne peut pas trouver la sécurité dans un cadre, dans les objets dont la nature est insécurité, sensation, émotion, pensée, qui sont en continuelle apparition et disparition. De plus, ils changent continuellement à travers les quatre âges : enfance, adolescence, maturité et vieillesse. Si cette expérience transcende ce cadre, pour quelle raison voulez-vous le manipuler, le dilater ?

Nous pouvons bien entendu observer qu'un corps complètement encombré par des aliments non appropriés nous a laissés depuis notre enfance chargés de résidus, créant ainsi une immense opacité, nous privant de toute transparence et de l'acuité de nos sens. Il est intéressant d'amener un tel corps à un certain processus d'élimination de ces encombrements, et en même temps, lui donner une alimentation appropriée à cette machine. Lorsqu'il est alimenté d'une façon adéquate et saine, il se produit forcément une élimination de ces encombrements. Tout notre organisme réagira d'une façon différente et cela entraînera incontestablement des réactions sur le plan psychique. Certaines formes de yoga peuvent nous rendre conscients des encombrements du corps.

Les *âsanas* peuvent aussi attirer notre attention sur la lourdeur de notre corps : combien il nous apparaît comme étant épais, encombrant, opaque, non transparent. Vous vous libérez également des encombrements et nourrissez votre corps avec le souffle. Tout cela est vrai, je vous l'accorde, mais à condition que ce soit fait avec beaucoup de justesse. Nous ne devons pas perdre de vue la perspective non objective dont nous avons parlé. Vous ne trouverez pas, grâce à ces exercices, ce que vous cherchez profondément, c'est-à-dire vous libérer profondément de votre anxiété.

Notre monde intérieur, psychologique, a-t-il un rapport avec l'univers de la création

artistique ? Quand y a-t-il véritable création ?

Il y a une distinction à faire entre ce que l'on appelle « œuvre d'art » et « œuvre artistique ».

L'œuvre d'art surgit toujours de cet arrière-plan : la Conscience. Une œuvre d'art, peinture, musique, architecture, poésie, surgit toujours, est toujours engendrée par l'artiste, saisie dans une parfaite simultanéité. Après quoi elle est élaborée dans le temps et l'espace. Par exemple, *La Cène* de Léonard de Vinci incontestablement a été conçue dans une parfaite simultanéité. On peut en dire autant de *L'art de la fugue* de Bach et de certaines œuvres de Mozart. Un artiste digne de ce nom ne met pas l'accent sur la pâte, sur la surface, ni même sur le sujet. L'accent est mis sur l'élimination ou la désobjectivation de l'objet et par un assemblage judicieux de ses composants. Comme le dit Tagore, le but d'une véritable œuvre d'art est de déterminer l'indéterminable. À ce moment-là également, celui qui écoute, celui qui voit, celui qui entend, ne s'attarde pas sur la pâte, sur la surface, il est renvoyé spontanément à un non-état. Il éprouve effectivement la joie, la félicité. Au moment de l'Expérience, l'artiste est dans un état parfaitement non dual, Il est Cela proprement dit. L'œuvre d'art est donc un véhicule, un agent qui pointe vers l'Expérience. Conçu de cette manière, l'œuvre d'art est véritablement créative.

Mais l'état créatif peut-il être un support pour parvenir à l'expérience, à l'ouverture, à soi ?

Absolument.

En Occident, l'art est un objet d'étude, ou de plaisir, rien de plus...

C'est exact, mais avant de pousser tout le monde à la contemplation des œuvres d'art, il faut tout d'abord apprendre à regarder et à écouter, cela me semble tellement important. Il ne s'agit pas de nous soumettre à une œuvre d'art, il faut d'abord apprendre à écouter et à voir. Combien il est difficile d'écouter. C'est une chose incroyable, et de voir, combien cela est difficile. C'est un art en soi. Qu'appelle-t-on écouter, qu'appelle-t-on regarder ? Quand un homme est parfaitement disponible, vidé de tous les résidus du passé, et qu'il entre dans le jeu de la forme, de la couleur, de la succession des sons et des volumes, il est imprégné par ce qui est. C'est l'œuvre d'art qui dégage

l'unité sous-jacente aux sensations et, à un moment donné, l'homme se trouvera dans cette solitude, dans cette non-dualité. Cela n'a rien d'une démarche analytique, mais c'est une expérience effective, que l'on fait à un moment donné, de cette solitude intérieure, et au fond, nous devrions continuellement conserver cette attitude.

L'homme porte en lui virtuellement la toute-possibilité, mais celle-ci n'est pas actualisée. Cette actualisation a été freinée par différents éléments, environnements, tous ayant leur source dans le moi, qui vient en aide à nos activités de défense.

Sur le plan de la pure sensorialité : vue, ouïe, toucher, etc., toutes nos tendances ont été tournées vers l'utilisation et la défense personnelle ou sociale. Il y a plus particulièrement chez les artistes une sensibilité qui saisit les rapports, les résonances, les possibilités de la sensorialité brute. Cette sensibilité est destinée à tendre vers l'Universel par une activité centrifuge, mais ceci est sans cesse contrarié par une tendance centripète, chez ceux de nos artistes qui veulent à tout prix affirmer leur personnalité, leur originalité, qu'ils confondent avec l'inspiration, et par un acte volontaire et dirigé, par conséquent conditionné. D'autres, plus rares, portent à l'œuvre d'art une attention non préhensive ni centripète, et l'émotion qui se déploie en eux ne se réfère à aucun cadre établi, ne laisse introduire aucun schéma du passé. Cette émotion peut être appelée créatrice et totale.

Si on ne ressent pas en soi cette émotion, est-ce que la démarche de la pensée discursive, analytique, peut nous permettre de découvrir notre véritable nature, cette connaissance de nous-même, sans passer par l'approche créative ?

L'approche méditative, créative, est à l'opposé de la démarche discursive, c'est-à-dire par fragmentation, qui tend à rassembler en ordre de successions temporelles ou en hiérarchies logiques. Tous ces fragments appartiennent au passé. Aucun élément nouveau ne s'y ajoute, il s'agit de schémas modifiés. C'est une sorte de jonglerie, où ne figurent que des éléments anciens. Une modification dans le schéma peut donner l'illusion d'une création, comme dans un kaléidoscope. Toute son activité est alimentée par un dynamisme dont la source se trouve dans une soif, une angoisse, un besoin de sécurité profonde. Cette pensée remplace l'observation du déroulement de la vie par des concepts, des raccourcis dont elle fait des supports. Émotionnellement, c'est en somme un instrument de défense, structuré par un point de vue utilitaire d'appropriation du monde extérieur. Elle est adaptée aux activités physique, technique et scientifique. Elle élabore et articule nos problèmes dans un mode quantitatif et temporel.

S'agissant de la connaissance de nous-même, si nous faisons appel à la connaissance discursive, nous nous heurtons implacablement à une impossibilité, nous nous trouvons chaque fois devant le même problème quelque peu modifié. La pensée discursive se trouve donc non appropriée pour

résoudre ce problème essentiel. Nous sommes renvoyés à un « je ne sais pas » total.

Par l'approche méditative, toute démarche mentale, concept, volition, ayant cessé, on peut appeler cet état attention silencieuse, c'est-à-dire sans objet, sans aucun dynamisme d'attente ou de choix. Nous n'agissons plus sur le problème, ce qui reviendrait à retomber dans la fragmentation. C'est lui, au contraire, qui prend vie, s'éveille, se déroule devant nous, ses éléments perdant leur charge et se résorbant dans un état de silence vécu : Conscience suprême, Unité. Désormais le psychisme est polarisé sur le Sujet-Soi et tous ses éléments se trouvent harmonisés. Le déroulement du temps linéaire est résorbé en énergie verticale. L'ego, le chercheur, est vu comme une pseudo-entité, l'égoïsme est devenu une forme vide.

Souvent j'essaie de chercher à ressentir le vide, mais je suis encore trop la proie d'inquiétudes et de conflits, ceci malgré l'attention que j'apporte à sa pratique.

C'est un « vide exercé », qui a son complément dans le plein, c'est-à-dire encore un objet, un concept. Apparemment, c'est une présence à une absence d'objet, c'est encore un espace engendré par le temps ; la durée est sans cesse alimentée par le désir du vide, par la motivation du processus d'attention. Il demeure le vide vu comme un drap blanc, simplement un état comme un autre, dans lequel on entre, on sort, et que l'on peut remplacer par un autre. Toute démarche qui implique discipline, système, toute démarche ascendante de sublimation par purification, est un empêchement, particulièrement s'il s'agit de la résorption du vide dans l'absolu.

Ce que nous nommons habituellement attention est une attention préhensive, dirigée, intéressée, fragmentaire. Pour parvenir à ce foyer isolé, à cette délimitation imposée à la perception, nous dépensons inconsciemment une énergie considérable, comme lorsque nous voulons évoquer un souvenir qui nous fuit et qui nous revient, lorsque nous cessons de nous crispier, de nous figer dans cet effort. Quand l'attention est orientée vers l'obtention du vide d'objet, comme c'est votre cas, cette orientation même obéit à une motivation qui, malgré l'appellation que vous lui donnez, est en fait un objet. L'attention dite « réceptive », est encore une attention dynamisée. Il s'y cache une attente non formulée, et celle-ci est encore un obstacle. La présence d'un gourou établi dans l'Expérience semble pratiquement indispensable pour franchir ce dernier pas.

Quand on est habitué au « laisser venir », à la réceptivité de l'attention silencieuse, après avoir réalisé qu'il n'y a rien à appréhender, parce qu'il n'y a rien à prouver, cette attention silencieuse se replie sur elle-même, en quelque sorte, et s'éveille à sa véritable substance. Ce repliement est éprouvé non en tant que sentiment, bien entendu, mais comme un éveil, la dilatation d'une Immensité lucide où n'existent ni centre, ni périphérie. Ce n'est pas une présence à l'absence d'objet, mais une présence de l'absence à l'absence, c'est-à-dire une Présence absolue, totale. Dans la vie courante, les objets apparents : sensation, pensée, action, surgissent et disparaissent spontanément, comme une prolongation, une expression de cette Immensité lucide, sans que cette Présence en soit aucunement affectée.

Je me pose la question : où est-ce que je me trouve dans le monde, qui suis-je ?

Cette question se pose, nous nous la posons toujours en conséquence d'un état de conflit, c'est-à-dire d'un malaise. Nous cherchons tout d'abord à résoudre celui-ci, en agissant, pour les modifier, sur les circonstances extérieures : entourage, objet... Devant l'échec de ce procédé, nous cessons d'agir sur les circonstances qui nous font souffrir, et nous nous demandons : quel est celui qui souffre, pourquoi est-il ainsi fait qu'il souffre. Je souffre. Qui suis-je ? Si le conflit est poignant, la question est chargée d'un dynamisme psychique qui permettra de la creuser. La cause première du conflit de l'homme est qu'il projette, objective, conceptualise ce qu'il est. Par un examen en profondeur, nous constatons que les perceptions n'ont aucune indépendance : corps, émotion, idée, dépendent de celui qui perçoit. Elles sont en état de continuel changement à travers les quatre âges : enfance, jeunesse, maturité, vieillesse. Celui qui observe ces changements se trouve forcément en dehors d'eux.

Le malaise, le conflit qui a fait naître la question du « qui suis-je ? » en nous, est un Je habitué à se situer, comme acteur, penseur, celui qui souffre. Il est donc enchaîné, lié. « Vouloir » se débarrasser de la souffrance, du conflit, ou les diminuer, ne change en rien l'enchaînement, étant donné que, lorsque l'on se place comme un Je volitif, c'est cela en soi qui est enchaînement. Ce Je volitif est soumis à toutes les fluctuations du conditionnement : peur, inquiétude, etc. On lui attribue par erreur une existence indépendante, il est un ego, c'est une pseudo-entité, laquelle, quand elle est vue telle qu'elle est, s'élimine, entraînant avec elle tous les problèmes, les enchaînements. Cet ego pseudo-entité a été perçu au moment de l'acte par un Spectateur-Témoin totalement impersonnel et désengagé. Quand cela est vu, ce « je-témoin » n'est pas un concept mais un « je suis » vécu. Tout ce qui a précédé le « je suis » est résorbé dans un état de lucidité silencieuse. Celui-ci peut être appelé « je suis, je connais, je Sais ». Ce « je sais » est tout autre que celui qui découle de l'espace-temps, volume-durée.

L'expérience du « Je » est vide de toute perception. Il est conscience unitive, non duelle.

Rien ne peut exister en dehors de ce que je suis. C'est de ce « je suis » que surgit le monde.

Le monde n'est rien d'autre que ce que je suis.

Le pronom « je » est toujours associé à de nombreuses qualifications. Je suis assis, je marche, j'écoute, je touche, je pense, je désire, et ce « je » est ainsi identifié à notre organisme psychosomatique, ce « je » se prend pour une entité indépendante, et où il se trouve, à n'importe quel niveau moral ou intellectuel, il est enchaîné, enlacé, entravé. Du point de vue du « je » impersonnel, conscience unitive, il ne peut y avoir enlacement, ce « je » ne peut être enlacé.

La première pensée est celle du « je ». Elle est sans objet et si nous dirigeons notre attention sur elle, elle se résorbe immédiatement dans une lucidité silencieuse, ce qui signifie être, sans qualifications, absolument non-duelle. Ce « je » est ce que nous sommes. Il est suprême sujet et absolument non saisissable. Il n'est ni une image, ni un objet. La différence entre le sujet, suprême conscience, et l'objet est seulement apparente, elle est due à la dualité percipient-perçu. Ce que nous croyons être, l'extension dans un espace-temps, le monde, les objets, ne sont rien d'autre que des expressions, des prolongements de ce « je » ultime.

Comment expérimenter le non-duel, comment relier ce que je perçois à l'objet perçu ?

Nous devons nous dégager du sens commun, de notre conditionnement, de nos habitudes de pensée, pour pouvoir concevoir les choses dans leur vérité. La perception directe, l'appréhension de ce que nous sommes, se révèle quand il y a élimination de tout concept, objet, appelé réalité, phénomène. Cette élimination n'est pas le résultat d'accumulation, d'appropriation, puisqu'il n'y a rien à s'approprier. Nous le sommes, nous ne pouvons, même un instant, ne pas l'être. La pensée apparaît et disparaît de manière discontinue, mais nous sommes un continuum.

Tant que nous nous considérons comme un acteur, un penseur, c'est toujours un moi, le soi objectivé, qui agit, qui pense. La manipulation de notre conditionnement est enfermée dans un cercle vicieux.

De quoi sont faites la peur, l'anxiété, d'où vient leur manifestation ?

La peur, l'anxiété, l'affectivité, sont des manifestations d'un moi objectivé, d'un soi personnalisé. Ce dernier se considère libre dans son action, sa volition, et est soumis dans ses actes à la loi des opposés : amour- haine, blanc-noir, etc., et l'acteur est obligé de recueillir les fruit de son action.

Si nous nous plaçons très souvent dans le soi impersonnel, nous ne retrouverons plus ces anciens schémas : entre « je suis l'acteur, le penseur », et, de ce point de vue, celui du soi impersonnel, il ne peut y avoir affectivité, peur, anxiété.

Dans l'expérience du soi, l'ultime accomplissement se produit. Du point de vue du soi, conscience intuitive, il n'y a pas de différence entre le « je suis », l'entourage, et le monde. Le soi est l'autre. Le soi est au singulier, il n'y a pas plusieurs soi. L'homme identifié, le sujet-objet, se place comme un objet pour le sujet-soi. Il est complètement distancié des objets, il est de moins en moins complice

des anciens moules. Le tic de la personnification de son image se vide. C'est par la suite, par un établissement définitif, que le sujet et l'objet se vident de leur séparativité. La dissolution des opposés, des complémentaires se fait, il n'y a que le Soi.

Si nous vivons du point de vue du Soi, il n'y a pas de conflit. Le conflit surgit quand nous occupons un moi, une entité indépendante, ce qui est déjà un conflit. Cesser de penser devrait être cesser de penser comme un moi-même, une personnalité. Vivre intégralement signifierait : vivre d'une façon impersonnelle, sans résultat, sans moins ni plus.

L'enchaînement éprouvé est seulement apparent. Si l'on se demande du point de vue du Soi qui est enchaîné, le qui est inexistant, c'est un concept, une idée, une image, nul n'est enchaîné ni à libérer.

Adopter des disciplines, des techniques, se fait uniquement en vue d'une extension, d'une dilatation du moi pour se fabriquer une personnalité, pour se distinguer de son entourage et entrer en compétition. Je ne pourrai jamais trouver ce que je suis, sujet-soi, au moyen d'une objectivation de moi-même, en faisant du soi un objet.

Pour que cette habitude de la projection nous quitte, laissons vivre cette image illusoire à laquelle nous sommes identifiés. Nous avons besoin de le voir très clairement, sur le vif. Très clairement veut dire sans la moindre fuite ou justification, sans vouloir changer ni défaire. Il faut l'avoir pleinement accepté, s'accepter. Si nous voyons ce mécanisme ainsi, en cours de route, aussi souvent que cela s'impose à nous, tôt ou tard cette image devient une forme vide jusqu'à sa disparition définitive. Le sujet-objet se résorbera dans le sujet-soi. Cette dépersonnalisation nous amène spontanément à être ce que nous sommes.

L'ultime percipient est toujours intemporel : comment pourrait-il autrement observer ce qui est changement ? Nous sommes l'intemporalité, seul ce que notre corps, nos sens, notre psychisme nous communiquent est temporel.

Que faire pour vivre cette intemporalité, ce que nous sommes ?

Comprendre sur le vif qu'il n'y a rien à faire.

La découverte de notre nature ne dépend pas d'une action, elle n'est pas une chose parmi d'autres. Aussi longtemps qu'il y a encore un moi qui agit, il n'y a aucune différence si vous agissez ou si vous n'agissez pas, étant donné que dans l'un ou l'autre cas, c'est toujours vous qui le faites, un moi.

Les objets du monde, notre environnement, ne sont rien d'autre que notre mental, notre organisme psychosomatique. Nous nous croyons une entité indépendante et nous sommes liés, enchaînés aux objets du monde et de notre environnement. C'est à ce carrefour que nous éprouvons répulsion-attraction, antipathie-sympathie. Ne cherchez donc pas à vous distancer du monde, mais plutôt de cette entité fantomatique, le moi. Vous serez ainsi spontanément décollés du monde et de votre environnement, vous vous éveillerez dans votre véritable Soi.

Le monde apparaît toujours selon le point d'observation que nous prenons. Du point de vue de la personnalité, celui du conflit, il ne peut apparaître que comme un chaos. C'est notre propre chaos que nous lui surimposons. Nous retrouvons toujours dans notre vision du monde les mêmes anciens rouages, clichés que nous avons déjà connus maintes fois. Du point de vue du Soi impersonnel, il ne peut y avoir de conflit.

Les complémentaires, les opposés n'ont aucune indépendance. Un concept se réfère toujours à son opposé : amour-haine, bien-mal, chaud-froid. Ils ne peuvent jamais être isolés. C'est dans leur négation simultanée qu'ils se résorbent dans leur Soi véritable, intemporel. L'intemporel est une expérience vécue, non communicable par la parole, car elle est strictement sans objet. C'est la perception directe du Soi qui nous libérera des opposés.

L'absence d'un moi-même est une présence totale et une écoute totale. Être est impensable, non-objectifiable, mais seul Être est véritablement connaître.

Nous ne pouvons jamais connaître une chose dans une relation sujet-objet. Quand il y a identité avec elle, il y a connaissance ; la chose en tant que chose se consume, il ne reste que son essence avec laquelle vous faites un.

L'Ultime connaisseur connaît le connaisseur relatif, le moi empirique qui réfléchit, saisit, parle. Cet Ultime connaisseur est comparable à la lumière qui permet de rendre les objets visibles. La lucidité, la conscience sont nécessaires avant qu'il y ait connaissance d'un objet. La connaissance de l'objet est continuellement changeante, mais, en tant qu'ultime connaisseur, je connais ce changement et suis forcément non-changeant, autrement comment pourrais-je connaître le changement ? Si vous vous laissez imprégner par cette vérité, si vous la laissez parler en vous, vous vous éveillerez à ce que vous êtes réellement, ce que vous avez toujours été et que vous serez éternellement : présence.

Si nous nous plaçons comme acteur, penseur, comme une entité indépendante, nous récoltons forcément le fruit de nos actions, et nos pensées vacillent entre bien et mal, bonheur et malheur. Les actes qui surgissent de la lucidité, de l'impersonnel, sont toujours spontanés, sans résultat attendu, et libres de tout attachement. La Bhagavad-gîtâ dit : « je ne suis pas l'auteur de mes actes et cependant les activités se déroulent ». La pure conscience est absolument impersonnelle ; si elle est projetée, elle devient personnelle, objet, et nous sommes apparemment entravés, liés, enchaînés à un monde. Celui qui voit cela amène spontanément la résorption de ce moi personnel dans l'impersonnel, le « voyant », notre véritable nature, ce que nous sommes foncièrement.

La dualité est une fiction ; quand vous agissez, quand vous pensez, vous êtes un, il n'y a pas de

dualité, ni d'ego ; c'est seulement après l'acte que l'ego réclame, s'approprie l'acte ou la pensée ; sur le moment, chaque pensée est sans ego.

L'univers n'a pas d'existence à part vos sensations : vision, audition, toucher, etc., il n'est que cela, donc rien d'autre qu'une pensée née de la conscience. Ce qui surgit d'elle et meurt en elle n'est forcément rien d'autre qu'elle. Ainsi, l'univers n'est rien d'autre qu'une prolongation de cette conscience.

Quand je suis dans l'émerveillement devant les manifestations de la nature, ou une œuvre d'art, je cherche une plus grande exaltation encore, et j'échoue, à ce moment-là, je ne me trouve plus.

Votre émerveillement vécu n'est rien d'autre qu'une expérience non-duelle, et vous, vous voulez la rendre perceptible dans une relation sujet-objet. Vous la torpillez, vous la déchiquetez, vous en faites une caricature. En reconnaissant cette erreur, vous entrerez de moins en moins dans ce moule qui vous quittera ensuite définitivement. À ce sujet je pense à la remarque de Goethe à Eckermann : « le point le plus élevé que l'homme puisse atteindre est l'étonnement. Lorsqu'un phénomène nouveau suscite en lui cet étonnement, il doit s'estimer satisfait. Rien de plus grand ne peut lui être accordé, il ne saurait chercher au-delà. Ici est la limite. » Mais, en général, la vue d'un phénomène exaltant ne suffit pas encore aux hommes, il leur faut davantage, ils sont pareils aux enfants qui, après avoir regardé dans un miroir, le retournent aussitôt pour voir ce qu'il y a derrière.

Est-ce que toute méditation part d'un objet, qui aura suscité en moi l'étonnement ?

Bien sûr, autrement il n'y aurait pas lieu de méditer, et sur quoi méditer ? La méditation est toujours faite en vue d'une connaissance : Être est l'établissement dans cet état. La forme, la perception est toujours la création d'un organe des sens, et l'idée, le concept complètent la perception. Ce qui en forme le support, qui les rend apparition, est la conscience, l'arrière-plan. C'est le discernement, la discrimination, qui éliminent l'élément changeant (percept-concept) de l'objet et le réduit à son essence.

Y aurait-il deux formes d'attention ?

Une attention est fonctionnelle, mentale, elle est attention à quelque chose, habitée par un dynamisme, elle est toujours intéressée, avec but, dirigée en quelque sorte, ce qui la rend rétrécie, contractée sur un foyer, tandis que l'autre attention est une attention pure, non dynamique. Elle devient ainsi, quand l'objet qu'elle projetait est complètement résorbé en elle, sa propre écoute, elle s'éveille elle-même par elle-même. Ces deux attentions ne sont pas forcément différentes. La première est une réplique, une réduction de l'autre. Cette deuxième attention se présente après avoir reconnu que le cherché vers lequel nous tendons, l'écouté, est tout simplement « l'écoute ».

Les objets, notre corps, le monde ne sont rien d'autre que des notions mentales de celui qui les perçoit. La distinction entre le mental et la matière est une fiction, de même la distinction entre la pensée et la perception d'un objet tangible. Toute nomination est impropre à l'état de veille et de rêve. La différence entre l'état de veille et de rêve n'est rien de plus qu'une différence entre un mode de penser et un autre. Considérés sous cet angle, l'état de rêve et l'état de veille sont identiques, et aussi illusoire l'un que l'autre. À partir de l'état de veille, il s'avère que le rêve n'était qu'un produit du mental, et pourtant, pour le rêveur ce fut une réalité. Rien ne nous prouve que notre prétendu état de veille n'est pas seulement un rêve.

Mais alors, il n'y aurait rien à atteindre !

Être le Soi est une évidence que vous ne pouvez pas nier, donc il n'y a rien à atteindre ni à réaliser. Quand vous dites : « le seul but à atteindre est le Soi », vous supposez à ce moment-là un deuxième Soi, l'ego est une pure fabrication de la pensée. Nous pouvons nous situer dans notre psychisme ou notre corps, mais tout ce qui est antérieur à la pensée est le Soi, notre vraie nature.

Le Soi est antérieur au surgissement de la pensée ?

Oui, avant, pendant et après la pensée, les sensations, vous êtes le Soi.

Si je ressens parfois une grande tranquillité, tout de suite après, je me trouve à nouveau dans le même état que précédemment, toujours enchaîné.

Objectivisez sur le vif celui qui est enchaîné auquel vous vous êtes identifié par ignorance (*avidyâ*), il est parfaitement perceptible, laissez-lui seulement le temps pour qu'il se présente devant vous dans toute son ampleur, surtout ne l'obligez pas, ne le forcez pas, laissez-le s'épanouir sans vouloir vous culpabiliser, le fuir ou le modifier ; il se crée entre vous et lui un décollement, une sensation d'espace. Quand cela s'impose à vous souvent, tôt ou tard, il meurt par manque de carburant, étant donné que c'est vous qui le faisiez vivre en l'entretenant, en le projetant. Il se meurt en vous puisqu'il est une parcelle de vous, il est vous, lucidité silencieuse. Soyez-le.

Votre Soi est un vécu, vide de perception, il n'est donc ni une pensée ni une sensation. Vous savez pleinement, totalement quand vous y êtes, mais pas comme vous « savez » une chose. Le savoir et le non-savoir ne sont rien d'autre qu'une pensée, le véritable savoir est un savoir vécu, vide de pensée.

Depuis les temps les plus reculés, les enseignements initiatiques dans la voie de la connaissance se déroulent sous forme de questions et de réponses. Une question surgit toujours au niveau du moi, entité indépendante. Du point de vue du « silence-plénitude », il n'y a pas de question. Au niveau du moi, nous ne pouvons jamais trouver de réponse, le point de vue du moi étant lui-même un conflit, un conflit ne peut jamais en éliminer un autre. La question posée ne peut amener de réponse que dans un silence vécu, autrement elle demeure un concept, c'est-à-dire encore une question, un conflit. Une question juste contient sa réponse si nous la laissons s'épanouir, elle se consume, et la réponse est obtenue dans une lucidité silencieuse.

L'instructeur établi dans le silence peut répondre de deux manières : soit par le silence, soit par une réponse qui, bien que verbale, prend la forme d'une autre question, plus adéquate pour le disciple, et qui doit le conduire au silence, à la plénitude. La réponse qui nous laisse sur un plan mental n'est pas une réponse. Elle nous fige et fausse la question posée, tandis que la réponse sous forme de question donne au questionneur la liberté d'aboutir par lui-même à la suprême et vraie réponse qui est silence.

Une question surgit toujours d'un sentiment de peur, d'anxiété, d'insécurité, et nous ne pouvons jamais résoudre un tel problème au niveau du conflit. Nous sommes conscients d'un doute, nous transcendons le doute, la peur, sinon il serait impossible de parler de doute ou de peur. L'Ultime Connaisseur transcende le doute, il ne peut le « constater » : la conscience, l'ultime sujet est au-delà du doute, il est sans peur. Quand cela est profondément reconnu, les énergies qui ont engendré la peur, l'insécurité, se résorbent par une démarche à rebours, dans l'ultime connaisseur, le silence, et c'est uniquement là que la sécurité, la paix sont vécues. Le silence est être, silence non objectifié, non-duel.

Votre vraie nature est solitude et vous ne pouvez la partager avec d'autres, puisqu'il n'y a pas d'autres. La multiplicité est une apparition purement accidentelle : la peur, l'ennui, le manque de

saveur existent quand il y a dualité, un moi projeté. C'est le moi qui suscite les activités afin de se trouver satisfait, en sécurité. Vous allez d'une compensation à une autre. Quand l'image illusoire du moi projeté est reconnue, vous ne recommencez plus à vous projeter, et le Soi se révèle absolument non-duel.

Toute préhension est un geste contracté, toute recherche est toujours entreprise en vue de combler une carence ; cette carence profondément éprouvée fait jaillir en nous le sentiment du droit à la plénitude, au savoir ; comme un enfant qui a droit à l'amour de sa mère, à la présence protectrice de son père, ou à défaut, de son environnement. À travers tous nos problèmes, la question centrale qui se pose est de connaître dans quelle perspective nous pouvons espérer avoir accès à la plénitude, au savoir. Si, après un certain nombre de tentatives, nous n'avons pas obtenu cette plénitude permanente, apparaissent en nous une agressivité, des réactions de défense, et toutes les anomalies qui les accompagnent. Cette lutte, cette agressivité sont considérées par la majorité des gens, par la société, comme étant normales. L'homme conséquent avec lui-même, qui n'accepte pas docilement cet état de choses, se livre à la recherche, et après un certain nombre d'investigations, le chercheur se rend spontanément compte que ce qu'il cherche, ce qu'il considère comme un droit, n'est ni à chercher, ni à trouver. Il est lui-même le cherché. C'est l'éveil par la perspective. Il y a par la suite une invitation fréquente, dans le courant de la vie, à cette prise de conscience, et lorsque nous entrons dans les anciens mécanismes en voulant appréhender le cherché, quand nous prenons conscience de ce mécanisme, celui-ci s'arrête, et, de ce fait, nous ne donnons plus d'aliment à la préhension et à la recherche.

Il n'y a rien à faire ?

Il n'y a rien à faire. Il ne faut pas suivre les anciens schémas qui consistent à « vouloir » faire.

Comment éliminer les anciens schémas ? Ils sont profondément enracinés.

Dès que vous devenez conscient d'un ancien schéma, vous vous mettez spontanément en dehors de lui : il se produit un arrêt. Au début, vous vous en rendez compte après coup, puis la prise de conscience va se déplacer, vous vous en rendez compte au moment même, c'est-à-dire au moment de la résurgence de l'habitude, jusqu'à élimination complète.

La concentration sur une pensée précise, excluant toute autre pensée, est en général désignée sous le nom de méditation. Admettons l'emploi de ce terme. Le but visé est la disparition à son tour de cette pensée unique, afin que seule demeure la conscience sans pensée. Il est difficile de donner son

adhésion à ce type de démarche : en effet, une discipline vise toujours un but, un résultat. Nous l'avons déjà dit très souvent : cela revient à projeter un connu actuel pour pouvoir connaître un inconnu. En s'y prenant ainsi, l'inconnu ne deviendra jamais le connu.

La discipline, la concentration sont toujours la fixation sur une chose à l'exclusion de toute autre et cette fixation empêche qu'en dernier lieu cette pensée unique cède et se résorbe dans la conscience. La projection de n'importe quel but prend naissance dans un foyer égotique, intéressé, et l'obtention d'un pareil but nous laisse toujours dans un cadre conceptuel de conflit. La conscience, le Soi, ne peut être atteint par ce moyen.

La conscience est notre véritable nature. Nous pouvons être dépourvus de sensation, de pensée, mais jamais de conscience. On ne peut l'atteindre comme un objet. Elle est présence vécue dans l'absence de tout objet. Elle paraît s'évanouir avec l'apparition des objets, mais il arrive un moment où elle est présence constante, même avec cette apparition.

Toute sensation, toute pensée, tout sentiment, doivent être vus comme objets soumis à un continuuel changement : apparition-disparition. La conscience qui perçoit leur variation se situe en dehors de ces fluctuations, et les objets, qui sont de même nature, émanent d'elle, autrement il serait impossible de dire : j'ai été déprimé, j'ai eu peur. C'est seulement par l'absence d'une vision claire que la conscience semble également fluctuer. Cela est dû à son intime relation avec les objets. La conscience, toujours ultime connaisseur, ne peut jamais devenir objet d'un autre connaisseur, elle est tout simplement connaissance, elle seule est Être, connaissance vécue.

L'homme qui se considère comme penseur, acteur, celui qui souffre comme une entité indépendante, comme moi personnalisé, est enchaîné aux objets et impliqué dans les changements. Il cherche désespérément à en sortir par de multiples moyens, sans s'apercevoir qu'il est conscience sans changement.

Les objets ne sont rien d'autre que les révélations de cette conscience.

Quelle est la place de Dieu dans l'Advaita-Vedānta ?

L'absence d'un moi en vous est présence de Dieu. L'absence d'un moi projeté entraîne une relation sans séparation aucune entre tous les êtres.

L'enchaînement est purement conceptuel, une idée, notre véritable nature ne peut jamais être enchaînée. L'objectivation de ce que nous sommes (absolument non-objectifiable) obscurcit ce que nous sommes réellement. Nous devons vivre non partiellement, mais totalement, sans nous projeter comme un moi, une entité indépendante, autrement il y a toujours conflit entre l'acte spontané et

l'entité moi, ce qui produit la sensation d'enchaînement. Vivre spontanément, c'est vivre mu par la conscience, qui est silence. Notre personnalité est alors totalement intégrée en elle, c'est elle qui nous prend en charge. Une pensée spontanée, un acte spontané, sont toujours une absence de moi.

Le moi-même est une image projetée, meublée par de nombreuses caractéristiques, ce que nous aimerions être, ce que nous considérons dans une projection comme étant nous-même. Ceci est comparable à quelqu'un qui se regarde dans une glace, et, apercevant ses yeux perçants, ses pommettes saillantes et ses rides, s'identifie à l'image reflétée par la glace.

Le doute est toujours une caractéristique de l'expérience individuelle. C'est l'expérience vécue du « Je Suis » qui permet de voir clairement que l'ego n'est qu'une image fantasmagorique. Quand vous doutez de votre propre existence, posez-vous la question : qui est-ce qui doute ? La réponse est toujours : moi, qui suis conscient d'un doute. Notre nature axiale est appréhendée directement, elle n'est pas connaissable objectivement comme : je sens, je suis triste, etc., « Je suis » traduit toujours l'état inconditionné, ce qui transcende l'individualité.

Dès qu'il y a projection d'un moi-même, vous êtes dans le monde des démons. La réalité est obstruée par la présence du monde dans l'état de rêve et de veille, et par son absence dans l'état de sommeil profond. La présence et l'absence doivent se résorber pour que la toile de fond devienne une expérience vécue.

L'attention silencieuse est une contemplation des choses sans réflexion, sans limitation, sans une fin. Dans cette attention non préhensive, la dualité sujet-objet s'efface, et il ne reste que la lucidité ; ce qui nous permet de nous laisser complètement imprégné par la perception. L'accumulation des idées nous donne le sentiment du moi, nous ne nous sentons jamais sans perception. Si vous commencez par projeter votre dessin avec les éléments linéaires, les contours, il est inerte, c'est un corps sans vie, comme la mémoire.

Par contre, si vous partez de l'élément masse, couleur, ce sont vos masses qui poussent, précisent lentement leurs limites et leurs contours, votre dessin est vivant, il est créatif. Cela illustre la différence entre la pensée discursive, sélective, et la pensée spontanée, non élaborée par un moi.

La pensée non-conceptuelle est une pensée spontanée, comme tout acte qui en découle. Elle est créative, libre, non-enchaînée et ne laisse pas de résidus en nous. Créative parce qu'elle est sans schémas, sans moule et sans résidu, parce qu'elle est non-intentionnelle.

Dans un de vos entretiens, vous avez mentionné que la pensée instantanée est intemporelle, qu'elle se produit au moment où l'esprit est vide de toute notion ou opposition. Où se situe-t-elle par rapport à l'illumination ?

Le terme « pensée intemporelle » peut donner lieu à un contresens, car toute pensée est un mécanisme de défense qui se déroule dans le temps. Nous employons ce mot faute de mieux. Peut-être perception interne serait-il plus juste. La pensée spontanée, instantanée, occupe dans une parfaite simultanéité toutes les directions dans l'espace, comme un éclair, et la question qui l'a précédée, éclairée par l'instructeur, perd son squelette, sa substance, elle s'intègre, et nous laisse clairement voir la perspective de la vérité... La pensée conditionnée laisse toujours des résidus en nous, la pensée spontanée, non-élaborée par un ego, harmonise, structure notre terrain, et nous ne le retrouvons plus tel qu'il était avant ce surgissement. Nous pouvons dire que la vision de la perspective précède l'illumination.

Nous sommes ce qui précède la pensée et la suit, ce qui lui donne son support, nous sommes la page blanche sur laquelle les impressions s'inscrivent. Déclencher nos pensées et compter sur elles pour la découverte de la vérité est à l'opposé de ce que nous devons faire, s'il y a encore quelque chose à faire.

La joie, la sécurité, le sens de la liberté, découlent de ce que nous sommes foncièrement, du « je suis pure conscience ».

La connaissance n'est pas une fonction, c'est seulement après la cessation de toute fonction que nous pouvons dire « je connais, je suis ». La connaissance existe quand la fonction est complètement résorbée dans « être connaissance », je suis. Celui qui est établi dans « Je Suis » non-conceptuel, ne fait aucune tentative pour l'expérimenter ou le connaître objectivement, autrement que dans un état d'être. Le « Je Suis » est ce que l'on sait le mieux et, à proprement parler, la seule chose que l'on puisse connaître.

L'ego est une fraction, un objet comme un autre. Il est le nœud de la dualité, et son expérience est toujours une combinaison apparente de lui-même et de l'autre.

L'identification avec les sens et le mental nous lie aux objets grossiers, aux idées, aux concepts. L'accent doit être mis sur ce qui perçoit, l'ultime sujet, la conscience.

La non-distinction est notre véritable nature, non localisable, mais pédagogiquement parlant, dans une première approche de la vérité, la distinction doit être pleinement visée. C'est seulement quand la nature des éléments distincts est complètement reconnue, pénétrée, que la distinction se fond dans la non-distinction. La plénitude d'une expérience vécue reste seule existante.

La perspective spirituelle reconnue amène harmonieusement le transfert du dynamisme de la pensée, de la volition, vers son centre axial. Nous sommes sans cesse détournés de la perspective spirituelle par le dynamisme de la pensée. Celle-ci répugne à la démarche à rebours où le cherché s'avère identique au trouvé, où il se résorbe en lui. La pensée nous quitte comme une feuille morte quitte la branche, et l'attention non orientée est envahie par la grâce, devient éveil vécu. Nous connaissons tous des moments où, d'une manière inattendue, nous sommes envahis par le bonheur sans qu'il y ait une cause apparente. Le passage du sommeil profond à l'état de veille peut être un de ces moments privilégiés.

La mémoire est une faculté mentale, un reflet du Soi, mais notre véritable nature, l'expérience vécue, est toujours instantanée, elle ne peut se mémoriser. Nous pouvons seulement nous rappeler les antécédents qui nous ont amenés à faire l'expérience du Soi, mais la plénitude, la joie propre au Soi, est toujours actuelle, et il n'y a rien à connaître.

Vivre profondément avec l'apparition du désir soudain et le laisser glisser, couler dans la racine de tout désir.

Abbaye de Royaumont

Le chalet de montagne, Autrans

Parc St Roch, Saint Paul de Vence

Qui voit la non-action dans l'acte
 Et l'acte dans la non-action,
 Celui-là est un sage parmi les hommes.
 Pleinement détaché,
 Il accomplit totalement l'action.

Bhâgavad-Gîtâ, 4, 18

Nous regarder comme une entité autonome, individuelle, caractérise notre conditionnement, et de ce point de vue, la compréhension est impossible. Un concept est une fiction dépourvue de toute substance et d'indépendance, comme une image de rêve, et à ce niveau, tout acte demeure conditionné par un moi, est intentionnel, est un acte partiel.

L'acte accompli sous l'influence d'un concept, du je individuel, nous enferme dans un cercle vicieux, nous sommes alors acteur, penseur, et forcément enchaîné aux conditions de cette pensée.

L'acte pur, sans choix, le non-choix, l'acte infini de la conscience, est complètement indifférent au pur et à l'impur, au beau et au laid. Les conceptions élaborées d'un point de vue moral ne sont qu'une limitation de l'acte, qui est en soi absolument indivis, plénitude. L'acte spontané du Soi est libre de l'opposé qu'implique toute espèce de choix.

Dans l'absence d'un moi, conscience unitive, il n'y a ni penseur ni acteur ; dans un acte créatif, il n'y a personne qui agit, tout se fait sans l'ingérence d'un moi. « Cela » se fait, et cet acte est alors un acte total.

Quand surgit un désir non encore formulé, qui n'a pas pris consistance en revêtant une expression verbale, ou en se fixant sur un objet, il faut en prendre conscience en restant complètement non

engagé. Ainsi l'agitation s'apaise et son dynamisme se meurt dans le suprême observateur, notre Je qui contient tout et ne peut rien désirer que lui-même. L'impulsion, la sensation, ne font que tendre obscurément vers une expression sans fixation sur un concept. Il s'agit de devenir conscient en restant non engagé. Il se produit alors un renvoi à ce que nous sommes, plénitude sans objet. Quand cette claire vision est obtenue, rien ne s'avère plus évident que l'ultime réalité de la conscience.

La vie réelle se situe au-delà de la naissance et de la mort, de l'apparition-disparition, elle n'est pas limitée par notre mental ni liée par la mémoire. La vie, cette apparente inconnue, se fait connaître quand le connu éphémère actuel s'avère être une compensation, une quête sans issue ; ce connu perd sa limitation et se résorbe dans l'éternel contemplateur qui se révèle comme étant toute présence, être, vie.

Dans la sphère du connu, toute chose est classée, cataloguée, figée. Au-delà de ce connu, il y a une découverte constante, toute chose pointe vers la conscience-témoin et toute chose se résorbe en elle.

La peur, l'anxiété sont asservissement à la mémoire, au connu. L'émotivité, l'affectivité qui aveuglent sont des réflexes d'un psychisme aliéné. Les idées, les idéaux, ne sont que fuite devant un continuuel renouvellement.

Quand s'ouvre la perspective de ce que nous sommes, notre soi, cette connaissance est comme le point de départ. Dès lors, notre vie prend une tout autre signification. C'est une connaissance instantanée, une perception directe et les investigations proposées par l'instructeur nous amènent à cette intuition. Perspective signifie orientation, « pointer vers », et l'expérience de notre vrai soi consiste à s'y établir, à n'être pas prisonnier de la perspective fautive et limitée du moi. La pensée discursive, intentionnelle, ne peut jamais nous conduire vers le pointé, l'être. L'intuition directe de la perspective nous éclaire, nous montre qu'il n'y a rien à accumuler, rien à acquérir, et le dynamisme de la recherche se vide. Dès que l'illusion se dissipe, le chercheur se révèle être l'objet même de sa recherche, le trouvé, la plénitude qui est une grâce.

La nature essentielle du Soi brille dans le vide apparent qui réside toujours entre deux pensées, deux sensations, deux états, et elle devient constante omniprésence, même entourée d'objets. Interroger une chose consiste à la laisser parler, s'exprimer, la laisser vivre sans interposer entre elle et nous un voile plus ou moins opaque tissé par notre moi.

En préservant les moments sans formulation, en demeurant dans la sensation, soit tactile, soit auditive, on voit la sensation se résorber dans le témoin silencieux. Ce que nous sommes a son apparente extension dans un espace-temps, et, à ce niveau-là, on peut parler de vivre et de mourir : une image dans le mental, mais ce que nous sommes, notre nature foncière, n'a ni naissance ni mort.

La naissance existe seulement comme naissance d'un moi, d'un je, et la mort seulement comme la mort de ce dernier.

Tout phénomène se déploie dans un espace-temps, image de notre mental, un concept. S'abstenir de

penser pendant un laps de temps par un acte de discipline, de volonté, est également produit par un moi conceptualisé, l'affirmation d'un moi. Tenter de ne pas conceptualiser est encore une conceptualisation. Pour que l'arrière-plan devienne un vécu, il faut que tout concept soit résorbé. Toute objectivation est une entrave pour intégrer ce que nous sommes foncièrement. Dans les limites de la pensée, du concept, nous ne pouvons jamais nous éveiller. Notre véritable nature n'est pas objectivable. Pour avoir accès à l'éveil, tout effort par un horizon conceptuel, circonscrit par un moi objectivé, est une entrave. Quand cette intention nous a abandonné, nous sommes envahi par la grâce. Le Soi est lucidité silencieuse qui ne se laisse pas définir comme un silence, avec comme opposé le bruit.

Comment faut-il concevoir le silence et son opposé ?

Si vous voulez vous défaire de l'agitation en vue d'un état de silence, vous rejetez, vous agressez, vous vous défendez, par contre, si vous l'acceptez, l'agitation qui fait partie du silence se perd et se fond en lui ; vous atteignez le silence du Soi, au-delà du silence et de l'agitation. Il ne faut pas vouloir se défaire de l'agitation en restant à son niveau ; il faut en avoir une écoute totale, elle se meurt alors dans le silence, car elle n'est rien d'autre que le silence.

Quand nous parlons du présent, nous ne voulons parler que de ce présent éternel « présent à soi », dénué de tout artifice mental, psychique.

Le chercheur peut être considéré comme un moi projeté qui éprouve une carence ; détaché de l'unité, il cherche vainement à ne plus être dans cet état de spasme. Quand la recherche est abandonnée, le dynamisme se résorbe dans l'observateur silencieux, et le moi, qui n'est qu'un mouvement centripète, devient un mouvement centrifuge : l'être, notre soi. Le chercheur que ne talonne plus le dynamisme de la recherche, s'intègre dans le trouvé, sa véritable nature, celle qu'il connaît par une intuition inaliénable.

Seule une entité conceptuelle peut être liée, enchaînée ou libre, un « je suis » objectivé, conceptualisé. Quand l'habitude, le réflexe nous a quittés, il n'y a plus liberté ni enchaînement.

Toute tendance à vouloir connaître objectivement le connaisseur, celui qui est inconnaissable conceptuellement, est un empêchement pour une acceptation de notre vraie nature qui est Être, connaissance non-duelle.

Toute conceptualisation, objectivation, est extraversion. Ce que nous sommes foncièrement se situe là où il n'y a ni extérieur ni intérieur.

Pour que l'inconnu devienne connu, le connu doit cesser d'encombrer la conscience. C'est le mental qui a créé des notions comme enchaînement et liberté. Il s'élimine sans effort ni discipline

quand le silence est devenu réalité en nous. Il y a être, connaissance et amour, sans la présence d'un moi. C'est de ce silence-vie qu'émane le parfum de l'existence.

La somme des traits physiques et mentaux caractérise l'existence de notre individualité, mais la conscience, le connaisseur, transcende cette individualité en continuel changement. Cependant nous méconnaissions cette évidence et la plupart d'entre nous s'identifient à ces changements, ce qui nous fait personnifier notre nature vraie, permanente en tant que celui qui agit, pense, se réjouit, et leurs opposés. Nous croyons être une entité personnelle, indépendante, ce qui fait apparaître notre Soi identique au corps et au mental. C'est une thèse absolument insoutenable, je suis conscient de mes perceptions, de mes pensées, le pronom « je » désigne toujours le Soi immuable.

La pensée que l'on est agent penseur apparaît toujours après une action. Lorsque naît la pensée, vous n'avez pas la pensée que c'est vous qui pensez, vous faites complètement un avec elle. Il n'y a donc pas de dualité.

Nous sommes un avec chaque activité mentale, comme nous sommes un avec la paix, la joie, en état de sommeil profond. C'est seulement après une pensée que l'ego se prend pour le penseur. Cette revendication a sa source dans l'habitude de s'identifier au corps et au mental. Le sujet et l'objet sont deux notions qui apparaissent de manière discontinue, l'une après l'autre. C'est dans la mémoire que ces deux notions semblent se façonner.

Je suis la conscience-témoin lorsqu'une pensée surgit. L'identification du Soi et du mental se fait avec la notion « je suis le penseur » mais du fait que je peux me souvenir de ma pensée, je suis le témoin de cette pensée, je suis le témoin de tout ce que l'on peut appeler objectif, et aussi de la notion que je suis le penseur, bien que l'ego s'approprie l'objet comme sien.

Quand l'enseignement prend-il fin ?

La question présuppose qu'il y a quelqu'un d'enchaîné à libérer. L'enseignement prend fin quand le sujet réalise dans un éclair fulgurant, absolument non mental, qu'il est libre, et qu'il n'a jamais été enchaîné. Vous ne pouvez devenir ce que vous êtes déjà. C'est seulement du point de vue de l'ego que la question surgit, mais l'ego est purement illusoire et la question posée est forcément illusoire aussi. La réponse à une pareille question s'avère donc, en fin de compte, aberrante. Au moment où la question est posée, l'ego est complètement résorbé : deux concepts ne peuvent exister à la fois, et la réponse ne trouve personne pour la recevoir. Ce que nous sommes est présence absolument intemporelle, ce qui est maintenant. La présence d'un objet n'est que mémoire, le passé, et le futur une projection, un résidu du passé.

Advaita non-duel signifie le non-connaissable, et, pour cela, il est exprimé en termes négatifs.

L'ultime connaisseur n'est pas un objet de perception ni de connaissance, et pourtant il n'est pas inconnaissable, il est connaissance.

L'ultime percipient est au-delà des opposés positif-négatif, joie-douleur, il est conscience pure, unitive, et elle seule peut unir les opposés. Dans un dialogue entre l'instructeur et le disciple, l'accent est toujours mis sur cette conscience unitive. Si l'on met l'accent sur le mot, sur la syntaxe, sur la langue, on perd le parfum de la vérité, et la compréhension devient purement conceptuelle. La vérité se trouve au-delà de l'exposé. Le disciple est amené à l'élimination de son individualité vers l'impersonnel et le langage, à un moment donné s'éteint, il ne reste plus que le silence. Le gourou, occupant sciemment ce silence, renvoie son disciple à lui-même, ce silence.

Le corps et le mental ne contiennent jamais la réponse. Ce sont eux qui créent la question, et ainsi nous ne pouvons jamais espérer une réponse de ce côté. Elle devient claire lorsque ces derniers sont complètement résorbés dans le silence. Alors, le corps et le mental se sont intégrés dans le silence, et il n'y a plus de question.

Il y a connaissance d'un connaisseur relatif empirique. Si vous portez votre attention vers cette connaissance, toute connaissance objective perd son support, s'éteint, et vous êtes cette connaissance, vous faites un avec elle. Elle est l'arrière-plan, s'il est permis de s'exprimer ainsi, de cette connaissance relative, changeante. C'est du point de vue de cette connaissance impersonnelle que tout objet, toute notre structure individuelle peut être vue dans sa juste lumière. Toute autre approche vers l'Expérience renforce le mental et nous lie davantage à l'ego. Toute connaissance relative pointe constamment vers cette connaissance ultime qui seule est digne d'être appelée Vérité. Dans l'état de sommeil profond, toute activité mentale est complètement résorbée dans la paix et la joie. Le Vedânta pointe vers cela sciemment pendant l'état de veille. Être cette connaissance pleinement est la véritable réalisation.

Chaque fois que la notion d'individu s'interpose comme entité indépendante, un moi surgit, l'anxiété, l'insécurité s'installe, et inévitablement surviennent désir et agitation. Au niveau d'un moi nous ne pouvons qu'ajourner, déplacer, restreindre la perturbation, mais non l'éliminer. Nous ne pouvons que penser le connu, et l'intention nous laisse toujours dans un cercle vicieux.

L'ego ne peut pas changer l'ego. Violent ou non-violent, il reste toujours un ego, et une fraction ne peut que créer une autre fraction. Il faut éviter de fuir, de compenser ou de surimposer. Même dans l'inconfort, nous pouvons l'objectiver : il se crée un observateur et une chose observée. Un moment arrive où la chose observée ne peut plus se maintenir, elle n'est plus alimentée, et, tôt ou tard, elle se résorbe dans l'observation. L'observateur seul subsiste et sa nature est non-duelle. Il perd alors son caractère fonctionnel et se révèle conscience pure.

À chaque moment de pensée, de sensation, de sentiment, il y a la présence de la conscience, mais elle n'est pas affectée par toutes ces activités. Dans le sommeil profond, il y a absence de pensée, de sensation, seule la conscience pure est présente ; elle reste comme une toile de fond. Elle est présente dans toutes les actions, sans qu'il y ait acteur : il n'y a qu'action.

Le « je ne sais pas » recèle encore le samskâra d'un « je sais » et cette absence-attente d'un « je sais » n'est qu'un vide mental corps-objet ; un « je sais » conceptuel nous fixe dans une relation sujet-objet et ce « je sais » contient toujours une question à résoudre. Quand, par une vision non orientée, une conviction instantanée surgit qu'il n'y a rien à savoir, à connaître, vous comprenez que le vrai savoir, le savoir total, est un vécu non mental absolument non dual.

Vous êtes la vérité ; pas un instant vous ne pouvez ne pas l'être. Dans une approche directe, les obstacles s'éliminent ainsi que le sens de la séparativité par une juste vision de la perspective, lorsque les obstacles sont résorbés, le « je » vécu prend une réalité constante. Il n'a pas besoin d'agent, il se connaît lui-même par lui-même. Toute autre approche par purification et appropriation nous laisse en séparativité. Vous ne pouvez jamais changer le mental d'un point de vue mental, vous ne pouvez qu'atteindre une satisfaction ou un état désigné par le terme samâdhi dans un contexte espace-temps. La vérité est vécue quand dans le silence la dualité nous a quittés ; les objets nous apparaissent alors comme une prolongation, une extension de cette vérité vécue.

C'est quand on a longtemps fréquenté ces questions, quand on a longtemps vécu avec elles, que la vérité jaillit soudain dans l'âme, comme la lumière jaillit de l'étincelle, et ensuite croît d'elle-même.

Platon, *Lettres*

Dans l'état non-duel qui, à proprement parler, n'est pas « un état », il n'y a ni sujet percevant ni objet perçu ; la créativité se déploie sans entraves, spontanément. On entre dans un état déterminé et on en sort. Un tel état présuppose un non-état comme arrière-plan commun et support de tous les états particuliers. Le manque de lucidité nous fait croire que la félicité de ce non-état est l'effet d'un processus et ainsi nous attribuons à ce non-état une cause que nous situons hors de nous. Une aperception instantanée, une claire vision, dissout tous les schémas producteurs d'états mentaux et fait apparaître le non-état comme étant sans cause, existant par soi et en soi. Le chercheur comme tel se volatilise avec le dynamisme de la recherche ; seul survit ce qui était à l'origine de sa recherche, et cela seul est trouvé, le « cherché », événement que l'on peut désigner par le terme : illumination.

La démarche par l'intellect le plus subtil, le plus ouvert, finit par apparaître comme étant impuissante, sans issue, tournant en rond dans le même connu. La réflexion intérieure en quête de la vérité ultime n'est pas un processus dialectique mais une prise de conscience effective. Ce qui est ainsi vécu est au-delà de toute représentation : couleur, forme, sensation, durée, est dépourvu de tout contenu conceptuel, correspond à ce que nous sommes foncièrement dans le non-temps et se révèle comme éternité.

L'attention silencieuse contient plus que le connu, elle est le support du connu, et elle est au-delà du connu. L'investigation au sujet du « Qui suis-je ? » est toujours motivée par un déséquilibre, une rupture, et cette enquête trouve son ultime éclaircissement par l'intégration dans cette attention silencieuse du « je suis » inexprimable, impensable. Cette expérience est instantanée, mais son approche peut se faire par étapes successives ; les énergies sont dans ce cas canalisées peu à peu dans cette direction. Chaque déblocage entraîne une plus grande lucidité, un dépouillement, et achemine vers ce qui est vécu comme toute présence, sans aucun dynamisme d'attente, sans la moindre tension pour atteindre quelque chose.

Pour qui le monde est-il un problème ? Pour qui existe le plaisir, la douleur, le désirable, l'indésirable ? Pour le moi qui n'est qu'un artifice social, une fiction. Quand cela est clairement vécu, l'ego et son problème se volatilisent.

Le langage, le mot n'ont pas la possibilité de rendre compte de l'inconcevable. Le mot est au service d'un empirisme égocentrique et trouve son support dans la conscience dont il émane et où il retourne. Le moi a son fondement dans « je suis le corps », une image cérébrale. La pensée spontanée échappe à ces contraires, ne laissant pas de samskāra, de résidu, ce qui coiffe les contraires, beau

bien laid mal, est la conscience unitive qui ne peut être saisie que dans un vécu et ne peut être appréhendée par le mental, étant au-delà de tout concept.

Nous ne connaissons rien d'une chose, nous connaissons seulement son apparence. Pour connaître la chose elle-même, nous devons aller au-delà de l'apparence, qui est forme et nom. La réalité de la chose apparaît et est vécue seulement en identité : connaissance sans objet. « Existence, conscience, béatitude », sat, chit, ânanda, vous enlèvent l'appui donné habituellement par l'apparence, mais quand le nom et la forme s'éliminent, ces termes disparaissent en tant que concepts, ils vous laissent dans la solitude, et rien d'autre n'existe en dehors d'elle. Un objet n'est que perception. Une idée n'est qu'un mode de pensée, et le plaisir n'est qu'un sentiment ; comme tels, les uns et les autres ne peuvent être sujets et objets, ce qui perçoit et ce qui est perçu simultanément. Ainsi toute apparence n'est qu'une fiction.

J'ai connu des moments dépourvus, comme vous dites, d'attente, ou de vouloir atteindre quelque chose. En dehors de ces rares moments, je me sens morne. Pourquoi ces deux états, et comment aller au-delà de leur apparence ?

Quel est le je-plénitude ? Certainement pas une image projetée. L'ego est parfois morne et cherche continuellement le plaisir en voulant éviter son opposé-morne, opposition d'ailleurs inséparable de la joie. Cela est impossible : bonheur et morne sont pile et face d'une même pièce de monnaie. Les moments dont vous parlez sont vécus en identité, et non pas dans une relation sujet-objet, c'est-à-dire : je suis heureux, je suis joyeux. La félicité permanente, notre véritable nature, ne peut jamais être une représentation, une image projetée, c'est une expérience vécue sans qu'il y ait quelqu'un qui expérimente et une chose expérimentée. Cette réalité seule est spirituelle. Tout autre état provoqué par la drogue ou autrement, même le samâdhi, si souvent prôné, est phénoménal, et porte des traces d'objectivité. Chaque fois que les anciennes habitudes surgissent sur un plan corporel, psychique, vous trouvant aspiré, avalé par un état morne, dépressif, objectivisez cet état sur le plan du corps, le moi morne se volatilise, cédant la place à une rayonnante présence qui seule subsistera. Du point de vue de l'établissement dans le Soi, toute projection est une compensation agencée par un moi personnalité, égaré de sa source.

À quoi correspond l'état méditatif ?

L'état méditatif, notre vraie nature, n'est pas à proprement parler un état, il est la substance, le support même de tout état, d'où rien ne s'anticipe, rien ne se projette, où il n'existe aucun dynamisme tendu vers un but, un résultat. Toute-Présence silencieuse, il n'est ni intérieur ni extérieur, il est non localisé physiquement ou psychiquement, hors de l'espace et du temps, il est Être.

Dans la méditation, nous sommes très souvent visités par des pensées, nous sortons de l'état méditatif.

Les pensées parasites, les résidus de notre passé surgissent sans que nous les ayons sollicités. Il faut les laisser se dérouler devant nous et s'épuiser sans intervention ni contrôle. Toute intervention intentionnelle ne fait que leur donner davantage d'aliment. Le quelqu'un, le contrôleur, est de même nature, fait partie de ce que nous voulons contrôler. Si nous n'intervenons d'aucune façon, elles s'épuisent et finissent par se résorber dans le silence qui est Présence. En fin de compte, elles ne sont elles-mêmes que silence.

Comment peut-on arriver à cette compréhension ?

La compréhension est une claire vision instantanée, absolument fulgurante, elle se produit quand les éléments de la non-compréhension s'articulent, se déploient dans les éléments de la conscience non impliquée. Cela n'est pas un processus d'accumulation où il y a quelque chose à s'approprier,

comme lorsqu'il s'agit d'apprendre. La claire vision est subite, abrupte comme l'éclair, les éléments de la non-compréhension sont vus dans une parfaite simultanéité, intégrés dans une compréhension totale où, en dernier lieu, il ne reste que le silence. Cette claire vision seule efface ce qui a été auparavant un problème. L'intégration dans la toute-compréhension est un transfert d'énergie, un déblocage des schémas, elle ouvre ainsi la perspective vers l'Un, vérité ultime.

Qu'est ce que la méditation ?

Posez-vous d'abord la question sur ce qui vous pousse à vouloir méditer. Pas d'une manière intellectuelle, mais interrogez ce qui se présente à vous, sans vouloir arracher une réponse. Il va se dégager un profond malaise que vous désirerez éliminer. Je ne parle pas de ces fluctuations périphériques qui vous bercent entre le pleur et le rire, et que vous désirez également aplanir. Ce malaise est éprouvé par quelqu'un d'isolé, détaché de sa source. Ce quelqu'un cherche, d'une façon véhémement, à faire partie de quelque chose, à s'accrocher, à se sécuriser, à vouloir être aimé. Mais ce quelqu'un qui cherche à sortir du malaise est partie intégrante de lui.

La compréhension totale, claire vision instantanée, produit immédiatement une halte à toute intention, à tout dynamisme volitif.

Forme et nom, percept, affect, concept, sont création de notre esprit ; ils représentent notre *Ishtamûrti*, comme toute représentation d'un dieu. L'*Ishtamûrti* a la même caractéristique que n'importe quel autre objet, elle n'est que cérébralité. Création immédiate de vos sens, elle est forme, percept, et par votre imagination elle est idée, concept, mais toutes les deux dépendent d'une réalité permanente qui est leur source, leur support.

Les sens et les facultés mentales en continuel changement, discontinus, ne pourront jamais contribuer à l'expérience d'une réalité permanente, continuum. Ce dernier transcende les sens et la pensée. Pour qu'un objet puisse être considéré comme conducteur, pointé vers cette réalité permanente, il est nécessaire de pousser l'analyse de l'objet jusqu'à sa forme générique, éliminant ainsi sa nature changeante, pour atteindre son essence, réalité vécue, absolument non objective, avec laquelle nous faisons un.

Pour approcher l'*Ishtamûrti*, il faudrait que la forme et l'idée s'éliminent pour laisser place à sa source, son essence. La plupart des aspirants se trouvent alors devant un mur, un vide de pensée, encore un objet. L'objet en effet est réduit à sa forme générique, mais il reste des traces d'objectivité. La signification de ce dernier devient un mystère pour leur esprit. Le mental ne trouve jamais la solution par son propre effort. La présence d'un instructeur établi dans l'expérience semble à ce moment-là s'imposer pour assister l'aspirant quand survient l'expérience non-duelle hors de la

relation sujet-objet.

Qui est l'instructeur ?

On ne peut se remémorer le Vécu ; le « je sais » échappe à la mémoire. Il est seulement possible de se rappeler ce que l'on a saisi mentalement, à un moment donné. Le Vécu absolument non mental, non-duel, est pur être. L'instructeur est au-delà de ce qu'il enseigne. La connaissance du Soi, être-connaissance, est intransmissible, incommunicable. L'expression verbale n'est qu'un pâle reflet de l'inexprimable, le Soi. L'enseignement n'est qu'un prétexte et son expression verbale ne doit jamais ligoter afin que l'enseigné retrouve la solitude, le silence, l'ultime savoir qui est sa vraie nature. Ceci demande une écoute dans une disponibilité totale, d'où est absente toute anticipation conceptuelle. L'élément enseigné ne doit donner aucune occasion au disciple de se fixer corporellement ou psychiquement, il doit pointer sans détour vers son être axial, la conscience unitive, hors du temps, d'où émane directement l'enseignement. L'instructeur dégage le disciple de son corps et de son mental, et le laisse se résorber dans sa propre essence ; il règne entre eux un état d'union. Apprendre quelque chose d'objectif est toujours fragmentaire. La connaissance de la vérité se transmet par l'instructeur en sa totalité, car celui-ci et son enseignement ne font qu'un.

La compréhension peut-elle surgir à tout moment ?

Cette compréhension fulgurante peut survenir dans l'état de veille aussi bien que dans l'état de rêve, et au moment où l'on passe du sommeil profond à l'état de veille. Cette compréhension, à elle seule, volatilise les clichés et réintègre le tout dans l'unité.

La compréhension totale est immédiate, ne laisse place à aucune question ou interprétation, elle est une vision fulgurante, et la notion de l'espace-temps est alors abolie. Le choix entre le court et le long, le bien et le mal, est un concept, un attribut dû à l'identification avec le corps. La compréhension est d'une autre nature. Elle est sans choix, elle domine les opposés, la complémentarité. Seule cette connaissance totale consume, résorbe les nœuds et abolit le conditionnement.

Quand on parle de spiritualité il est question de Dieu ?

Ce sont des concepts.

Et qu'est-ce qu'un concept ?

Une idée, une pensée.

Et une pensée ?

Une image soulevée par la mémoire visuelle, auditive, tactile, un objet.

Est-ce que toute pensée est un objet ?

Oui, sauf la pensée je. Elle n'a pas de substance objective et elle se réfère directement à un vécu non objectif. Elle est en dehors de tout espace-temps, donc non-objectifiable.

Le je a-t-il un caractère individuel, personnel ?

Le je est un vécu ultime, et il ne doit pas être confondu avec un concept, image d'un moi. Rien n'est en dehors de cette conscience unitive. En elle, aucune division n'est éprouvée. Toute chose est contenue en elle, toute chose est surgie d'elle, pointe vers elle et s'achève en elle.

Entre le je et le monde peut-on distinguer un but ?

Il n'y a pas de but. Dieu est perfection et en dehors de tout perfectionnement.

Un homme peut se poser de multiples questions dans la vie et toutes tournent autour de celle-ci : Qui suis-je ? Toute question ou réponse en découle. Pour que le Qui suis-je ? devienne ultime réponse et non l'appropriation d'une idée parmi d'autres, certains points doivent être éclairés. L'homme parle toujours de lui-même comme « je » et attribue à ce « je » de multiples rôles : je cours, je mange, j'ai faim, je m'assois, je dors, et toutes ses activités se réfèrent à son corps auquel il s'identifie. Il dit aussi : je me souviens, je pense, je souhaite, je suis étonné, je suis déprimé. Il s'identifie aussi à ses activités mentales.

Une observation en profondeur nous montre que c'est le mental qui pense et que c'est le corps qui agit. La question du « Qui suis-je ? » semble surgir d'une autre source. Il s'agit là d'une identification à notre bien, le corps, les activités mentales, dont nous ne sommes que les détenteurs. Les activités corporelles et mentales changent continuellement au cours des quatre âges, mais l'Ultime Connaisseur se situe en dehors de ces changements. Autrement, comment pourrait-on connaître le changement ? C'est uniquement du point de vue de la permanence que nous pouvons parler de l'impermanence. S'il n'y avait pas un arrière-plan intemporel, comment pourrait-on se rappeler par la suite ses pensées, perceptions ? Nous ne pouvons connaître, nous rappeler que ce qui a été connu auparavant, c'est-à-dire un événement corporel ou mental, une action, une pensée. Au moment de l'acte de pensée ou de l'action, il n'y a que pensée ou action, et quand, par la suite, nous disons j'ai pensé, j'ai agi, cela implique la présence d'un témoin pendant la durée de ses activités. Au moment où nous pensons et agissons, il n'y a ni penseur ni acteur. En effet, le témoin n'est pas une pensée car deux pensées ne peuvent pas coexister. L'habitude erronée de nous identifier au corps, à l'acteur ou au penseur a pour effet de faire du Je une entité soumise au changement, et celle-ci est de plus en plus orientée vers ce qui est perception. Apparemment, sans présence du mental, notre appareil sensoriel, le corps ne peut pas fonctionner. Au lieu de dire que les objets et les sens sont inséparables, nous devrions dire plutôt que le mental et l'objet ne font qu'un. Le monde n'est que mental. Superficiellement ceci semble correct. Mais le mental tire toute sa réalité de la lumière de la Conscience. On peut donc dire, en dernier lieu, que les objets et le monde ne sont que Conscience.

L'acceptation du monde ou sa renonciation font partie du même processus d'identification au corps et au mental. Si nous identifions la paix et l'agression aux les objets, c'est pour les rechercher ou les éliminer, ce qui nous enferme forcément dans un cercle vicieux. Renoncer est donc le côté pile de la pièce dont la face est l'avidité et le désir.

Dans le sommeil profond, le corps, le mental et leurs activités sont résorbés ; il ne subsiste que la Conscience. C'est de là que découlent des affirmations telles que « j'ai bien dormi ». Le Soi s'éclaire de lui-même et n'a pas besoin d'agent, par contre, les objets ont besoin de la Conscience pour être perçus. La Conscience se connaît elle-même par elle-même. La claire vision de ces vérités nous affranchit du cadre mental et le Je se révèle sciemment.

En remontant à la source, nous serons ouverts à la grâce.

Il serait intéressant de reprendre le problème de la nature de l'agitation produite par le désir : celui-ci découle directement d'un arrière-fond, du moi en détresse, souffrance due à l'éloignement de notre source. Le moi veut sortir de cet isolement, de cette insécurité, en s'appuyant sur ce qu'il connaît, et il fait appel à l'arsenal qui est à sa disposition pour créer la joie, le plaisir, la sécurité. Ces moments de sécurité, de joie éprouvée sont, bien sûr, des reflets de son origine, mais expérimentés sur un plan phénoménal, ils ne sont que temporels et meurent dans cet arrière-fond, la souffrance suscitée par cet éloignement. Plaisir, joie, sécurité, sont pour lui des accidents. On ne peut chercher que ce que l'on connaît, et quand on l'a compris, le moi intentionnel s'évanouit. Un moi qui n'est plus habité par l'intention n'est plus un moi. Cet arrêt est, en général, un produit de l'étonnement amené par la discrimination et le discernement dont parlent les textes révélés et l'instructeur établi dans un état de non-désir. Par cet émerveillement, les activités sont complètement mises en repos, et ce qui est derrière elles, derrière le mental, se révèle comme Tout-Silence. Ce Silence n'est pas un silence mental car il n'y a pas de silence mental. Le mental peut être temporairement silencieux, mais il n'est pas le Silence. Une fois éveillés dans ce Silence, qui est au-delà du mental, celui-ci cessera d'être agitation, il se référera strictement à ce qu'il est, c'est-à-dire mouvement, fonction, mais le Silence n'est en aucun cas affecté par ce mouvement.

Il est inexact de dire qu'un mental apaisé n'est plus un mental. La nature du mental est toujours mouvement, mais il peut être percuté par quelque chose qui le met momentanément au repos. Bien que le Silence non-mental nous soit révélé, il est inhérent à la nature humaine de retomber dans le conditionnement, mais du fait que le disciple se « connaît », il sera sollicité à nouveau, et cette invitation se fera d'une façon de plus en plus fréquente, jusqu'à ce qu'il se trouve établi dans l'expérience.

La tradition hindoue dit que tous nos maux viennent de l'Avidyâ. Qu'est-ce que cela ?

La notion de l'*Avidyâ* découle de *Vidyâ*, la connaissance. L'*Avidyâ* se réfère à un moi identifié aux fonctions corporelles et mentales. Quand, par une claire vision, nous nous rendons compte que ces fonctions, c'est-à-dire le moi, ne peuvent avoir pour base que la non-fonction, *Vidyâ*, l'accent se déplace, et nous nous trouvons spontanément dans cette non-fonction. Nous sommes alors dans un état d'écoute où il n'y a ni anticipation ni récapitulation. Ce que nous sommes profondément devient un vécu pour nous, et ceci est Connaissance. Ce qui auparavant était considéré comme *Avidyâ* est vu alors comme une prolongation de cette connaissance. *Vidyâ* et *Avidyâ* ne sont que concepts. La vraie

Connaissance annule toute dualité des complémentaires.

Par quoi se produit le fractionnement qui nous conduit à la souffrance ?

Se croire quelqu'un, s'objectiver, se projeter, se prendre pour une entité indépendante est un objet parmi d'autres, une imagination. Cette projection n'est qu'une fraction du tout. Et décider, penser du point de vue d'une fraction donnera un résultat strictement fractionnel. Une fraction est toujours un déséquilibre, et un déséquilibre ne peut jamais créer ou atteindre un équilibre. Nous ne pouvons comprendre le plus par le moins, et cette fraction est insécurité, souffrance, un manque de plénitude. Ayant sa source dans la plénitude, elle pressent néanmoins celle-ci, ce qui lui donne la possibilité de désirer. Elle ne pourrait jamais désirer s'il n'y avait pas le souvenir, le pressentiment de son origine. Nous avons alors besoin d'un instructeur pour nous indiquer le retour à la source.

Par le pressentiment de son origine, la fraction peut-elle remonter à sa source ? Découvrir cette perspective, est-ce un état d'écoute ?

Cette perspective se découvre dans le fait que tout ce qui est projeté, pensé, est un objet. Cet objet n'a aucune indépendance, car il dépend de la conscience. Une pensée est toujours une fraction, un objet connu nécessite un connaisseur, l'objet connu ne peut jamais devenir connaisseur, et le connaisseur ne peut jamais devenir un objet. Le connaisseur est immuable, il est en dehors de tout espace-temps, sans cela il ne pourrait connaître l'espace-temps. Diriger le disciple ou le chercheur vers l'ultime sujet est ce que j'appelle « éclairer » la perspective. Pour découvrir la source de soi-même, il faut partir du point où l'on se trouve effectivement, quel que soit ce niveau. Ce qui se présente à nous, c'est-à-dire notre corporalité, émotion, sensation, pensée, doit être accepté, écouté totalement. Cela veut dire non pas qu'il faut y rechercher quelque chose, mais qu'il faut découvrir l'écoute, et celle-ci se révélera à nous. Le centre de gravité mis sur l'écouté se déplacera vers l'écoute, d'où l'écouté au fond découle. Et à ce moment-là, l'écoute devient réalité pour nous. Ce qui est écouté peut être amené à de multiples niveaux, avoir des extensions infinies, mais ainsi nous ne sortirons jamais du processus de cet arrière-fond de souffrance.

L'écoute ne peut être ni améliorée ni perfectionnée, car elle est toute-perfection. Elle se révèle quand le mental est percuté par l'émerveillement, quand il ne se réfère plus à quoi que ce soit. Cette satisfaction totale est attribuée par erreur à l'objet. Celui qui connaît la perspective juste sait que la cause de cet apaisement ne se trouve pas dans l'objet, il n'est qu'un reflet du silence, de ce qu'il Est.

Quelle est la différence entre être instruit ou non de cette démarche face à l'émerveillement dont vous parlez ?

Pour celui à qui l'on a montré la perspective, l'étonnement n'est pas une absence d'objet, mais une absence de l'absence, laquelle permet à la lumière qui se trouve derrière le mental de se révéler. La nature du mental est fonction, il n'est que fonction. Celui qui n'a pas été éclairé prend cette non-fonction à un moment donné comme une absence de fonction, mais celui qui sait est libre de toute attente, il est complètement ouvert à l'expérience. L'attente est comparable au tapis qui empêche de voir le parquet parce que nous avons l'habitude de voir le tapis. Le jour où nous le donnons à nettoyer, l'absence de tapis nous empêche de voir le parquet.

Toute intention a pour objet la recherche du plaisir ou, ce qui revient au même, le refus de la souffrance, ce qui crée l'agitation. Ces motivations sont à la base du barrage à l'ouverture de la grâce. Toute intention visant la sécurité sombrera inmanquablement dans l'insécurité.

L'état d'écoute implique donc l'acceptation que plaisir et douleur se situent au même niveau. Au fond, on ne peut parler de niveau, car le plaisir n'est qu'une moindre douleur ; tout plaisir est en réalité douleur en comparaison de la joie intemporelle. Douleur, souffrance, chagrin, ont pour arrière-plan la plénitude, et quand ils sont examinés avec une attention détachée, ils ne peuvent subsister et se dissolvent dans leur source qui est parfaite félicité.

à Bacha-bouloud, Chamrousse

Parc St Roch, Saint Paul de Vence

Le sujet qui aspire à la conscience du Soi doit s'appliquer à discerner l'identification erronée entre « je suis ceci » ou « je suis cela », qui est transitoire, par conséquent non-essentielle. Interrogez-vous sur ce qui est permanent dans toutes les phases de l'existence. L'identification du « je » à ceci ou cela a ses racines dans l'ignorance de notre véritable nature.

Vous pouvez seulement formuler, expliquer ce que vous n'êtes pas, ce que vous êtes foncièrement ne se formule pas, s'y appliquer reviendrait à aggraver la confusion. La question du « Qui suis-je ? » n'a pas de réponse. Ce n'est pas une expérience dans une relation sujet-objet, percipient et chose perçue, mais un vécu, absolument non-duel, présent en toute circonstance.

Quand le connaisseur est envisagé indépendamment du connu, il se révèle pur témoin. Quand le connu et le connaisseur sont un, il n'y a plus de témoin.

Toute imagination est non-réelle, basée sur la mémoire. Ce qui est non projeté, inattendu, non prévu, non anticipé, surgit du réel. La recherche du plaisir, de la jouissance, est née de la souffrance, de la mémoire. Acceptez les événements comme ils se présentent. Vous ne pouvez pas les changer, mais vous pouvez changer votre attitude vis-à-vis d'eux. Le monde, la société, ont leurs racines dans la notion d'un moi isolé. Soyez le Soi, et la société et le monde changeront.

L'identification au corps et à la personnalité crée la servitude. S'établir dans le poste d'observation du Soi est liberté.

La perception de nos sensations est une construction de notre mémoire, et implique un connaisseur. Cette nature du connaisseur doit être examinée, elle a besoin de toute votre attention, de tout votre amour. Vous découvrirez ce que vous êtes, cela est un vécu.

Dans l'absence de désir et de peur, il n'y a que l'amour.

Les images surgissent et s'évanouissent dans le miroir de la conscience, et c'est la mémoire qui leur donne une continuité. La mémoire n'est qu'un mode de pensée transitoire. Sur des bases aussi inconsistantes, nous édifions un univers plein de personnages, ces notions nous détournent du vécu.

Une démarche ascendante, par progression, nous enferme de plus en plus dans la confusion. Apparemment vous constatez stabilité, progrès, changement, et vous vous croyez au seuil de la grâce. Mais en vérité rien n'a changé, rien ne change. Le Soi est toujours présent, il n'y a pas d'obscurité pour lui, tout cela se passe dans le mental, tissé par ses propres illusions.

L'homme dans sa totale maturité, celui qui est conscient du Soi, ne suit pas nécessairement les conventions de la société. Il agit au moment opportun et obéit totalement à ce que la situation lui impose, sans que la société soit lésée en quoi que ce soit. Agir selon vos désirs n'est que servitude. Par contre, faire ce qui doit se faire, ce qui est juste, est liberté totale, aucune contrainte intérieure ou extérieure ne s'interpose. Quand les pensées ou les sentiments surgissent, la notion d'être une personne, un ego n'est pas présente. L'ego n'est lui-même qu'une pensée, et plusieurs pensées ne peuvent exister simultanément. La pensée moi ne peut intervenir qu'après la disparition de la pensée objet pour la revendiquer. Quand cela est devenu évident, la servitude se révèle comme n'ayant existé à aucun moment pour vous, vous la transcendez en raison de votre nature propre.

La lucidité silencieuse est au-delà de tout état. C'est dans l'état de veille que nous l'exprimons avec des mots.

L'exemple du serpent et de la corde, très souvent donné par les védantistes, se réfère à l'univers, le monde, d'une part, et l'ultime réalité, l'essence, de l'autre. Le serpent figure le monde objectif comprenant la notion d'une entité personnelle ainsi que la pensée et l'affectivité. La corde représente l'ultime réalité, le silence lucide.

Quand la corde cesse d'être prise pour un serpent, l'illusion du serpent nous quitte, et la corde s'avère être ce qu'elle a toujours été. Il est dans la nature de l'erreur de se dissiper quand la vérité est clairement perçue. Comme la pensée fait partie intégrante de l'illusion, nous ne pouvons donc en aucun cas en obtenir la révélation de la réalité. Ce qui existe est l'ultime réalité. Le moi et le monde ne sont que surimposition à cette réalité, au Soi. « Je suis » est la source de toute expérience au-delà de la dualité expérimentateur et chose expérimentée. Mettre l'accent sur le « je suis », être conscient, et non sur la pensée et sur la perception, nous procure progressivement une très grande détente, à la fois sur le plan neuromusculaire et sur celui du mental.

En examinant d'une manière désintéressée toutes vos expériences, vous constaterez que toute perception et toute pensée se résorbent toujours dans la connaissance : Je Sais, seul aspect réel avant qu'une autre activité surgisse. Laissez-vous fondre dans ce silence aussi souvent qu'il se présente.

Le monde que vous percevez n'est que le produit de votre imagination basée sur la mémoire, la peur, l'anxiété et le désir. Vous vous êtes enfermés dans ce monde-là. Voyez-le sans en tirer de conclusions, et vous allez vous trouver totalement libre. Vous n'avez nullement besoin de vous libérer d'un monde qui n'existe pas si ce n'est dans votre imagination.

Ce que vous prenez pour réalité n'est qu'un concept surgi de la mémoire, la mémoire du mental, le mental du témoin, et le témoin, de l'Être. Vous êtes le témoin, le veilleur au bord de la rivière, sans changement, au-delà de l'espace-temps. Ce qui est permanent, vous ne le percevez pas, parce que

vous l'êtes.

Ne cultivez pas les idées que vous vous forgez de vous-mêmes, ni celles que la société se fait de vous. Ne soyez ni quelqu'un, ni quelque chose, restez totalement en dehors du jeu, il en résultera un état d'être, constamment en alerte.

Un événement vient et disparaît. Tout au contraire, la réalité n'est pas attendue, elle est. Ne perdez pas de vue le caractère éphémère des expériences, et cela suffira pour vous ouvrir à la grâce.

Aussitôt que le « j'aime » ou « je n'aime pas », l'antipathie ou la sympathie interviennent, vous tissez une toile devant vous, et vous tournez le dos à votre vraie nature. Dans ce que vous appelez méditation, recueillement, vous vous efforcez d'éliminer toute intention et tout concept. Vous vous trouvez ainsi devant un écran vide de pensée, objective ou subjective. Après avoir éliminé un certain temps ces pensées, d'autres pensées rebelles se présentent, vous envahissent sans discernement, et vous procédez de la même manière. Cette façon d'agir donne inévitablement après une certaine période de pratique, un mental dont l'activité est réduite. Si le chercheur n'est pas guidé par un instructeur avisé, cet écran vide restera toujours une énigme pour lui. Le silence lucide que nous avons en vue est au-delà d'une absence ou d'une présence de mots, d'idées, d'une activité ou d'une passivité. Les activités surgissent et s'éteignent dans le silence mais ce silence n'est pas mental, et il n'est pas affecté par quoi que ce soit. Dans l'ultime compréhension, le vécu, le disciple et l'enseignant en tant que tels sont absents. Il n'y a que silence dans l'unité.

La connaissance objective est toujours atteinte par un organe correspondant, mais la connaissance silencieuse n'a pas besoin d'instrument de connaissance, elle est au-delà. Dans les limites du mental cette connaissance est conçue comme témoin silencieux, mais quand l'ultime maturité s'établit, toute définition nous quitte et le témoin est pure lucidité, aussi bien dans l'activité que dans l'inactivité.

Les conflits sont la caractéristique de l'individualisme. Au regard de la toute-présence de l'Un, aucun conflit n'est possible. Tout effort, toute compétition ou agression ne concernent que le moi. Posez-vous la question : jusqu'à quel point êtes-vous dégagé de vos tendances habituelles, sources de perpétuels conflits ? Ce qui surgit, inattendu, instantané, spontanément, sans cause, n'est pas un résidu du passé. Ce qui, sans racines, ni ne fleurit ni ne se flétrit et sourd subitement, ce qui nous est éminemment familier et sans entraves, est le Soi.

Il n'y a pas de progrès dans la Réalité. Elle est immuable, immuable perfection. Comment pourrais-je m'approcher d'elle ? Il n'y a pas de moyens d'approche.

La réalité n'est pas un produit ni le résultat d'un processus. Elle est. Tout ce qu'on peut suggérer comme méthode est d'observer impartialement les démarches de votre mental en action dans les différentes circonstances de la vie. Bien sûr, il n'est pas question d'y trouver une solution, et moins encore de se laisser abuser par lui. Continuez de vivre comme avant, de penser, de sentir en restant ouvert à votre façon de penser et d'agir, vous vous libérerez ainsi spontanément d'eux. Ce que vous appelez votre personnalité s'évaporerait, et seul le témoin restera. En dernier lieu, il se consumera pour n'être que l'Ultime Savoir.

Souvenez-vous, aussi souvent que l'occasion s'en présente, que dans cette expérience objective, vous êtes l'Ultime Connaisseur, en dehors de tout espace-temps. Un transfert d'énergie se produira, et la lumière de la lucidité inconditionnée vous illuminera.

Les expériences humaines se situent à différents niveaux, et un entretien d'ordre spirituel doit forcément en tenir compte. Nous voulons dire qu'il pourrait y avoir des contradictions. Contradictions seulement apparentes, qui en dernier lieu se trouveront réconciliées pour célébrer en quelque sorte leur source commune. Il suffit de saisir à quel niveau nous nous plaçons, à tel moment, pour qu'il n'y ait plus contradiction.

Que pouvons-nous constater en nous au premier contact avec un enseignement comme signe d'une approche positive ?

Au moment où la vérité est pressentie, toute votre vie prend une autre orientation, elle s'installe dans une autre perspective. Vos habitudes, vos émotions, vos sentiments, vos décisions s'épurent, on pourrait parler d'une réorchestration d'énergie sans qu'il y ait la moindre intervention d'une personne. Ce pressentiment de la vérité est déterminant pour reconnaître l'erreur. Si nous nous plaçons au point de vue individuel, il peut être question d'erreur et de vérité, d'échec et de succès, mais du point de vue impersonnel, seule la vérité est ; le faux n'est qu'une surimposition sur le vrai, et n'a en soi aucune réalité. C'est un nom, une forme donnée, limitée par le temps et l'espace, produits selon les circonstances. Il dépend entièrement de l'ultime percipient. La vérité existe en elle-même, par elle-même. Elle est inconcevable par la pensée. Désirer être conscient du Soi vient directement du Soi, est un appel du Soi. Ce ne peut être un objet de désir comme tel ou tel objet dont on est privé. Cette vision déclenche le transfert de l'énergie qui véhiculait l'erreur et l'intègre dans sa source, dans l'être, dans le vrai.

Parc St Roch, Saint Paul de Vence

Abbaye de Royaumont

Pour réaliser notre véritable nature, nous avons besoin d'un maître. Mais si nous nous fixons sur lui, il devient un obstacle. N'est-ce pas une contradiction ?

Toute circonstance peut être votre instructeur. Vous avez le désir d'être en paix, silencieux, et vous constatez que vous êtes toujours tiraillé par des pensées, toujours en train de faire quelque chose. Cette prise de conscience est un instructeur.

Nous nous rencontrons ici, mais en réalité, on ne rencontre que soi-même. Nous rencontrer en tant qu'objet n'est qu'une compensation pour chercher à se sécuriser. C'est une rencontre mondaine. Le contact véritable se crée lorsque personne n'est rencontré, en un lieu qui n'est pas un lieu déterminé, ni par un espace, ni par une durée. Il y a unité, présence.

Nous échangeons des idées pour en connaître la qualité, pour donner une valeur juste à notre façon de voir les choses, mais, en aucun cas, nous ne cherchons à nous trouver dans une pensée, dans une projection. Au fond, c'est un raisonnement destiné à s'éliminer lui-même, pour que, à un moment donné, vous vous trouviez là où il n'y a plus de place.

Alors il y a un « je sais » et ce qui précède ce « je sais » est effacé. Il reste un état profond, sans problème, sans conflit, où il n'y a rien à ajouter ni à soustraire.

Dans cet état, il n'y a foncièrement aucune différence entre vous et moi. Vous connaissez vos pensées, vos émotions, vos sensations, mais vous n'en connaissez pas le connaisseur. C'est la seule chose qui nous différencie actuellement.

La réponse donnée par celui qui se sait être ne provient jamais de la mémoire. Toute réponse découle de ce savoir.

Elle doit être accueillie avec une écoute vide, silencieuse, puis oubliée. Il est indispensable que la réponse verbale soit oubliée pour que le parfum qui accompagnait la formulation puisse prendre vie dans le questionneur.

Dans la méditation il n'y a pas de méditant, de discrimination, de discernement ni de choix, c'est

un état vers lequel nos entretiens pointent continuellement. Aucune forme, aucun nom, percept ou concept, ne pourraient le faire vivre. Les questions posées ne trouvent jamais leur réponse sur le plan verbal, sur le plan dialectique.

Si vous la laissez se maintenir sur un plan mental, vous ne trouverez jamais la réponse réelle : elle deviendra à nouveau un problème.

Nous devons bien discerner la différence entre une question qui provient de la mémoire, du passé, et celle qui surgit spontanément de l'actuel, de l'immédiat.

Cette dernière trouve déjà sa réponse en elle-même, au moment où nous la formulons, nous ne le savons pas exactement, mais nous le pressentons.

Toutes sortes de pensées se présentent : faut-il les chasser ? Elles proviennent de ma mémoire et m'empêchent de vivre ce qui surgit spontanément.

Que vous les chassiez ou que vous vous laissiez embarquer par elles vous conduit au même résultat.

Alors que faire ?

Vous ne devez strictement rien faire. Car faire ou ne pas faire revient au même. Il ne faut surtout pas vouloir.

Vous avez pris note, vous vous êtes vu embarqué par vos pensées ; le constater est déjà un transfert d'énergie des moules habituels vers la réalité. Lorsqu'il en reviendra d'autres, une attitude différente va s'installer en vous, sans complicité avec ce qui vous sollicite. Enfin, vous vous trouverez sans formulation. Vous observerez une zone d'énergie qui précède la pensée. Cette oscillation entre l'avoir et le devenir s'éteindra aussi, et vous serez dans le « maintenant ». Là, il y a paix, tranquillité absolue, silence, sans qu'il y ait quelque un de silencieux.

Je comprends difficilement que l'on puisse en même temps vivre la vie de tous les jours et être là où il y a paix, tranquillité et silence.

La vie de tous les jours apparaît à quelqu'un. Vous êtes celui à qui elle apparaît, mais vous n'êtes pas celui qui apparaît tous les jours.

Les choses apparaissent et disparaissent pour quelqu'un. Interrogez-vous très profondément : à qui les choses apparaissent-elles ? Qui est celui qui juge, celui qui condamne, celui qui balance entre « j'aime » et « je n'aime pas », et qui fait partie aussi de ce qui apparaît ?

Vous connaissez celui qui refuse ou qui accepte, celui qui choisit. Ce que vous êtes profondément reste en dehors de ces sensations. Vous connaissez les moments où il n'y a pas de choix et ceux où le choix s'impose.

Vous devez trouver en vous-même la distinction entre celui qui choisit et celui qui reste uniquement observateur non-impliqué. Vous arriverez à vous situer sciemment dans cette présence où il n'y a pas de choix, où, effectivement, ce que l'on appelle la vie de tous les jours trouve toute son extension, tout son épanouissement, sans qu'il y ait l'interférence de quelqu'un qui choisit, qui arrête, qui voit les choses à travers un écran de peur, d'anxiété, de désir.

On dirait, selon votre réflexion, que la vie de tous les jours est un fardeau. Pour qui ?

Laissez s'éliminer le qui et vous verrez qu'il n'y a pas de fardeau.

Est-ce que le monde peut exister sans désir ?

Le monde existe en vous, vous n'êtes pas dans le monde, c'est vous qui projetez un monde ! Qui désire ?

Moi.

Pourquoi désirez-vous un monde ?

Je ne le désire pas...

Quand le moi est éliminé, il ne reste plus rien.

Mais il est là !

C'est votre malheur !

Que faire alors ?

Vous désirez un monde uniquement pour la sécurisation de quelqu'un, d'un moi, pour lui donner une continuité.

Je pense que je veux essayer de me trouver moi-même, mais pas nécessairement pour être en sécurité, peut-être le désir de me connaître.

D'où vient ce désir ? Il surgit chez celui qui aime être et pour qui le monde n'a plus d'intérêt.

Donc ce n'est pas exactement désirer le monde c'est chercher à être !

Oui, nous ne pouvons souhaiter que cela, tout le reste est compensation.

C'est fondamental ?

Oui.

Nous ne devons donc pas détruire tout désir !

Non, puisqu'il peut être dispersé ou éclairé. Lorsque nous allons d'une compensation à une autre, il est dispersion.

Mais il peut ne pas être éclairé consciemment, il peut être inconscient ?

Du fait que vous l'avez parfaitement défini, vous désirez être, et c'est déjà une certaine forme de discernement. Vous dites « être », vous ne dites pas « je veux être avocat ou ministre ». « Être » est la source. Lorsque vous le ressentez profondément, vous ne cherchez plus à être ceci ou cela. Ce serait un but. Que se passe-t-il alors, puisque vous ne pouvez plus vous référer à quoi que ce soit ? Il n'y a plus de passé, de futur... C'est un silence...

Le Silence de l'Être ?

Oui, ce Silence ne peut se situer ni dans un espace, ni dans une durée. Vous êtes complètement là. C'est une perception et de cette perception surgit le désir d'être.

Pourquoi ne reste-t-il pas ?

Parce que vous le quittez !

Pourtant je ressens une sensation de plénitude, puis, il y a une espèce de descente, un arrêt, et je vais à la recherche de n'importe quoi d'autre.

Vous souhaitez être. Posez-vous profondément la question : que représente pour vous Être ? Rien d'objectif, bien sûr, rien de projeté, ni une idée, ni une sensation.

Pouvoir exprimer ce que je suis.

Mais vous exprimez constamment ce que vous êtes, vous ne pouvez jamais exprimer ce que vous n'êtes pas.

J'ai l'impression que j'exprime ce que l'on a fait de moi, plutôt que moi.

Alors, éliminez ce qu'on a fait de vous, et vous serez ce que vous êtes. C'est possible. Mettez-vous complètement à nu. Éliminez toutes les qualifications que la société vous a données. Elles ne sont pas vous, elles ne sont qu'un amas d'habitudes, de mémoires. Quand vous bêchez la terre, vous bêchez, il n'y a que cela. Où est celui qui a été fabriqué par la société ? Il n'est pas présent ! Il est là seulement quand il est pensé. C'est donc une idée comme une autre. Il faut le voir clairement, dans une perception instantanée, et le changement devient possible, il survient.

J'ai le sentiment qu'en passant par la vie matérielle : réussir dans mon travail, me sentir heureux, être heureux et libre, je ne ferai que m'éloigner encore de ce que je cherche profondément. Le besoin de me trouver, d'éliminer ce que l'on a fait de moi, est-ce seulement cela

qui m'incite à faire une recherche spirituelle ?

Plusieurs facteurs peuvent nous amener à la recherche spirituelle : je pense d'abord à ceux d'entre nous qui par leur passé ont une nostalgie profonde du divin, bien ancrée en eux. Dans ce cas, nous ne pouvons pas parler de motif. Nous pouvons dire avec Maître Eckhart que « Dieu se cherche ».

Puis, nous trouvons ceux que le monde et son prestige laissent parfaitement indifférents et qui ne trouvent plus de saveur aux objets et aux relations humaines. Une question peut alors se poser : est-ce le monde qui en est cause, ou mon attitude envers lui qui provoque ce désenchantement ? Ce doute fera surgir en nous une interrogation : quelle est ma nature réelle ? Qui suis-je ? Qu'est-ce que la vie ? Que signifie cette existence ? Ces questions se présentent tôt ou tard à tout homme sensé. Elles sont profondément inscrites en nous : et en les approfondissant, nous finissons pas devenir spectateurs du spectacle.

Le « Je » semble toujours être au centre de tout, et paraît jouer de multiples rôles : je marche, j'ai froid, pourrais-je vous parler ? Il s'agit manifestement d'une identification au corps ; avec un esprit plus ouvert, plus alerte, nous constatons : « c'est le corps qui marche, qui a froid ».

De même, quand nous disons : je me souviens, j'imagine, je souhaite, je suis déprimé, il s'agit là d'une identification au mental. Le réel n'est pas assujéti au corps et au mental. Ces derniers peuvent être considérés comme des instruments, notre propriété.

Les modifications du corps et du mental à travers les quatre âges : enfance, adolescence, maturité, vieillesse, sont perçus par un connaisseur qui ne pourrait observer s'il n'était pas lui-même immuable.

Il devient évident que je me trouve en tant que « moi » dans une situation où je vis en rapport avec les objets. Mes actions dépendent entièrement de ces contacts : elles sont agréables ou désagréables. Je ne suis que réaction. Par l'anxiété, la peur et le désir, je projette un monde où s'agitent les humains, et je cherche une prise, un moyen, pour me distinguer d'eux, me trouver moi, donc, me séparer.

Ce sont des mécanismes que nous devons voir sur le vif très clairement, avec une lucidité sereine, dégagée de toute préoccupation personnelle, ce qui donne l'impulsion indispensable à une recherche honnête et sérieuse, à une poursuite ardente de la découverte du vrai « je », le Soi.

Être connaissance, est-ce connaître la transcendance ?

Nous ne pouvons jamais connaître la transcendance, nous ne pouvons connaître que ce que nous connaissons déjà. La connaissance du monde objectif n'est pas la connaissance, elle n'est que la surimposition d'un percept, affect, concept. La connaissance par excellence est « être connaissance ». Ce désir est le mobile profond, le motif de toutes nos actions.

Il se déploie habituellement d'une manière dispersée, sans que nous en soyons vraiment conscients, et nous avons généralement besoin d'un instructeur pour le diriger, l'orienter, par une meilleure compréhension, vers l'ultime équilibre.

Le corps, nos facultés mentales, n'ont aucune réalité propre. Ils dépendent entièrement de la conscience. Ils sont en continuel changement. C'est notre arrière-plan non changeant qui nous permet de nous en rendre compte. Ils apparaissent et disparaissent en nous, dans notre vrai « je », mais nous ne sommes pas en eux, ce qui nous met à même de les connaître. Ils existent quand ils sont pensés, et ils apparaissent d'une manière discontinue.

Quand nous mettons l'accent sur le côté objectif de cette connaissance, la conscience semble elle-même discontinue ; dans une observation très profonde, très lucide, nous voyons d'une façon absolue, certaine, que c'est une erreur.

Dans l'état de veille et de rêve, nous sommes noyés dans l'objet ; dans le sommeil profond, en nous-même. Mais ces trois états découlent directement de la pure conscience, un continuum. Cette expérience se fait toujours dans l'intervalle entre deux pensées, deux percepts, et dans le sommeil profond. Pour pouvoir parler de l'absence d'objet, il faut une présence. L'accent mis sur le côté objectif de l'expérience la fait paraître négative, nous oublions son côté positif, la présence de la pure conscience, de l'unité.

Dans les moments de bonheur, de paix, de joie, nous sommes ce vécu. Par erreur nous en attribuons la cause à un objet, mais au moment où nous vivons cette réalité, rien n'est présent, ni un moi, ni un expérimentateur. C'est par la suite que nous attribuons le déclenchement de l'expérience à une cause et la personne, le moi, se l'attribue.

Toute question que nous nous posons au sujet de notre nature propre surgit du pressentiment d'être, autrement elle ne pourrait se poser, elle surgit directement de cette prémonition.

Quand le questionneur se perd complètement dans ce silence, s'abandonne à ce pressentiment de la vérité, il se découvre, à un moment donné, être lui-même cette vérité.

Le chercheur est ce qui est cherché, ce qui est trouvé dans un non-espace-temps. C'est par cette compréhension instantanée que l'adorateur perd tout son dynamisme intentionnel, volitif, et avec lui sa nature d'adorateur. Il se révèle comme adoré. Quand il n'y a plus ni adorateur, ni adoré, il y a Être. Nous pouvons parler alors d'une pure intimité avec nous-mêmes, où nous connaissons notre essence, notre nature axiale. Il ne s'agit donc pas de réduire la conscience à une conscience de quelque chose, mais elle doit être une aperception instantanée, directe, de soi-même, conscience du Soi, du Je. La

transcendance n'est pas un concept, elle est un vécu.

Comment faire face à la peur ?

Tout ce qui est perception est objet : de même celui qui expérimente la peur est objet. Celui qui les connaît est à l'extérieur. La peur est une perception. Quand elle n'est pas nommée, il n'y a pas de peur, il n'y a que perception, et quand elle est nommée, il n'y a pas de perception, c'est un concept, une idée, car concept et percept ne peuvent coexister. La peur est éprouvée par quelqu'un qui est un objet. Ce quelqu'un n'a aucune existence propre, il n'existe que par rapport à une situation donnée.

Se prendre pour un moi, une entité indépendante, est une habitude comme une autre : habitude de vouloir se distinguer, se désolidariser de son environnement. Le moi existe quand il est pensé, il n'est donc que mémoire. Par répétition, il devient une fixation, une localisation. Il est une cassure, un déséquilibre, qui ne peut engendrer que le déséquilibre, qui crée la peur et l'anxiété. Cette peur et cette anxiété ne peuvent être dissipés au niveau du moi. Celui-ci s'installe par répétition dans une situation donnée : nous n'avons pas d'argent, nous sommes seuls, nous sommes malades. Cette répétition crée des schémas de pensée qui s'inscrivent dans notre cérébralité. Ces schémas répétitifs sont cycliques.

La peur envahit le moi séparé de sa source. Nous vivons dans la peur de souffrir, le moi n'est que souffrance, mais lorsque la peur n'est pas conceptualisée, cette sensation se dissipe, n'étant plus alimentée.

La peur-perception doit être complètement acceptée, totalement objectivée, car la volition sous toutes ses formes l'alimente, et elle est condamnée à s'éteindre dans la lucide présence.

La compréhension que la personne n'a aucune réalité découle directement de notre nature axiale et cette aperception ne requiert aucun effort ; elle est instantanée, non discursive, non mentale. Il en résulte une présence totale, plénitude où la peur n'a plus de place.

La démarche qui amène à la réalisation est-elle abrupte ou progressive ?

Ni l'une ni l'autre. C'est là un point de vue mental. Ce que vous êtes foncièrement ne se laisse pas insérer dans un espace-temps. Lorsque le mental ne se laisse pas insérer dans l'anxiété, la peur, l'insatisfaction, vous comprenez que le seul désir authentique est d'être, et ce désir est dégagé de

toute dispersion et agitation. Il est ouverture à l'expérience. L'ardent chercheur perd alors le dynamisme de sa quête en voyant qu'il n'y a rien à trouver. Ce qui n'a jamais été perdu ne peut être récupéré et n'a jamais cessé d'être présent. C'est la recherche qui nous en éloigne, ce que vous avez pris pour vous-même par erreur s'efface.

Vouloir être est l'énergie proprement dite de cette réalité. En d'autres mots, c'est le soi qui se cherche. Ce discernement entraîne l'abandon du besoin de saisir, prendre, accumuler, et conduit à la réduction de l'avidité de l'esprit.

Ce geste excentrique amène un mouvement concentrique comme si vous étiez aspiré par la grâce. Cela ne peut s'exprimer, c'est être l'expérience. Impossible de la représenter dans les termes utilisés par le mental, lequel doit opposer et séparer pour définir et décrire.

Qu'est-ce que la mémoire, sommes-nous témoins de la mémoire, sommes-nous témoins de nos actes ?

La mémoire n'est qu'un mode de pensée, une idée qui nous a traversé l'esprit à l'instant même. Le présent, le passé, le futur se situent toujours « maintenant ».

Vous êtes toujours le témoin. Ne cherchez pas à le devenir. Il est important de vous rendre compte que vous l'êtes et ne pouvez pas ne pas l'être. Il importe d'en prendre pleinement conscience.

Nous sommes toujours tentés par un mieux, par la perfection...

Que voulez-vous perfectionner ? Vous êtes la perfection. Voyez vos imperfections, et ce qui en résultera est votre perfection. Il est de la nature du faux de se dissiper lorsqu'il est vu comme tel. Vous vous identifiez à votre corps et à votre psychisme, et à ce niveau, vous voulez faire des progrès, ce qui est une impossibilité. Ces instruments vous domineront aussi longtemps que vous y croirez.

Le jour où vous ne penserez plus qu'ils sont vous, l'énergie qui alimente cette erreur s'orientera autrement. Laissez-leur libre jeu, sans vous sentir limité par eux. Notez tout simplement vos imperfections, cette attention les prendra en charge. Votre corps, votre psychisme, sont des fragments déséquilibrés de ce que vous êtes. Ce qui est imparfait ne peut engendrer qu'imperfection. Cette constatation nous invite à une acceptation globale, totale.

Chaque chose est alors perçue dans cette totalité, y apparaissant et disparaissant. Elle en tire sa réalité et y atteint son équilibre. Seule, cette position désencombrée du passé permet à ce qui se présente à vous d'être articulé, sans l'intervention du moi, d'une personne, sans l'ingérence déformante de la mémoire. C'est dans cette unité fondamentale que nous nous découvrons comme étant, par essence, plénitude.

Le véritable amour transcende-t-il le temps, l'espace, le monde phénoménal ?

Il n'y a rien d'autre, il n'y a que « je suis ».

Les objets n'y ont plus d'importance ?

L'attachement aux choses, la récapitulation, suscite de l'anxiété, un besoin de sécurité, et vous rend esclave. On ne peut s'y soustraire par une discipline ou par des exercices puisqu'il n'y a rien à obtenir ni à atteindre. La liberté vis-à-vis des objets découle directement de notre vraie nature : quand on « se sait ».

Cette compréhension qui est une intuition immédiate vous laisse dans un état d'être où toute projection d'un devenir vous a quitté.

Comment vivre cette liberté ?

S'exercer est souvent lié à un but, un résultat, c'est un immense obstacle. Soyez avant tout conscient de votre manie de vouloir être ceci ou cela. Rien n'est à atteindre, étant donné que ce que vous cherchez est ici et y a toujours été.

Se rendre libre vis-à-vis de ce qui est perçu est le premier pas vers l'expérience vécue, et s'obtient par une attitude d'acceptation et de constatation, vous dégageant spontanément de toute opposition, de tout refus.

Et les autres ?

Si vous désirez aider les autres, soyez d'abord vous-même libre de tout besoin d'aide. Quand vous le savez profondément, vous donnez à votre environnement le plus grand soutien que vous puissiez lui apporter. C'est dans l'inaction que toute action s'accomplit. Vous n'êtes pas l'auteur de vos actes, vous êtes la clairvoyance dans l'action. Tout acte entaché d'une arrière-pensée personnelle est étoffe d'affectivité, et n'est finalement qu'une envie de prendre. Aider est aimer. C'est votre vraie nature, là où il n'y a que don.

La perception n'est qu'une pensée comme une autre, pourquoi la travaillons-nous tellement ?

La perception corporelle semble être atrophiée chez la plupart des humains, à cause d'une intellectuelleté trop poussée. Une défense, des agressions logées profondément dans notre structure musculaire, contribuent à cette atrophie, et pour nous libérer de cette crispation, nous devons recourir à l'éveil des sensations. Par ce truchement, le muscle et toute notre corporalité se libèrent spontanément. Si nous partions du muscle même, nous pourrions arriver à cette détente que nous expérimentons en travaillant l'audition, l'odorat, le goût, la sensation tactile, etc.

La personne est absente de la sensation pure qui peut se dérouler totalement, puisqu'un moi qui juge et qui condamne ne s'en est pas emparé. Dans ce cas aucun sujet ne s'interpose.

Le percept serre toujours de plus près la réalité que le concept, et a donc une plus grande authenticité. Il donne l'occasion à la sensation de vivre réellement ; comme lorsque l'on pince une corde sur un instrument de musique, la vibration est captée par une caisse de résonance, puis une autre intervient, et d'autres vibrations sont mises en mouvement.

Dans la vie de tous les jours, la perception de la sensation a rarement l'occasion de percuter en nous. Elle est rapidement interrompue par le concept qui qualifie, et un concept et un percept ne pouvant exister simultanément, nous laissons rarement la sensation s'épanouir.

Peut-on passer de la perception à l'état non-dual ?

La perception pure est non-duelle, elle fait un avec la conscience dans laquelle elle apparaît.

Comment devient-on conscient de l'intervalle entre deux perceptions ?

Dans la perception pure qui apparaît dans un contenant que l'on peut appeler la conscience, le contenant et le contenu sont appelés identiques. Celui qui connaît le contenant, en d'autres mots, celui qui se « sait » en tant que conscience, et non en tant que psychisme, se sait être pendant la perception. Quand elle prend fin, ou entre deux pensées, elle se sait aussi être, mais avec une absence de sensations.

L'arrière-plan peut se comparer à la feuille blanche sur laquelle vous dessinez : des traits se forment mais la feuille blanche existe continuellement. Le dessin est surimposé à la blancheur qui est toujours là. La sensation est une surimposition, mais celui qui ne « se sait » pas, distingue uniquement les tracés que sépare une discontinuité, il ne voit pas la feuille blanche.

Mais n'est-ce pas également le cas quand on se sait ?

La perception nécessite une conscience pour être ressentie. Sans elle il n'y en aurait pas, mais la conscience n'a pas besoin d'un agent pour se savoir. Est-ce que je m'exprime clairement ?

Le contenant n'est pas le contenu, un témoin, lui, est-il utile pour être reconnu comme tel ?

Non, la conscience ne se sert pas d'intermédiaire pour être. S'il y en avait encore un, cela continuerait à l'infini.

Nous avons très peu de perceptions pures ?

Très peu en effet, compte tenu de l'intervention d'une sorte de mémoire de la perception.

Quand elle est pure, il n'y a pas de mémoire. Je peux par exemple diriger mon attention vers le biceps ou le deltoïde, et les sentir. Cela ne veut pas forcément dire que je les « sens » effectivement, c'est une sensation que je surimpose en ayant recours à une mémoire organique. Si au contraire je leur laisse le champ libre, si je m'abstiens de tout commandement, ils s'éveillent, et l'état originare de la sensation est atteint.

« Ce » savoir est donc semblable à la lucide présence ou à la parfaite écoute ?

Oui, bien sûr. L'acceptation, la constatation, font partie de cette totalité, de cette globalité, de cette conscience, de ce contenant, si vous préférez. Dans cette position, je ne trouve pas d'autres mots qu'acceptation et constatation. La mémoire n'intervient pas. Nous frôlons cet état parfois dans la méditation. Il y a des moments où l'on est pleinement ce silence.

On peut dire que ce savoir est le miel et qu'on le goûte en même temps ?

Le sel n'a pas besoin d'être salé pour être sel. Il est salé. Le Soi se connaît lui-même par lui-même, directement, sans passer par aucun intermédiaire. Vous ne pouvez sentir l'encens qui brûle, voir la feuille d'une plante, sans l'organe sensoriel correspondant, mais le contenant se « sait » pendant que le contenu, sous tous ses aspects, se manifeste. L'eau n'est pas affectée par les poissons qui s'y ébattent. Elle reste toujours de l'eau.

La compréhension de la perspective appropriée peut se heurter au fait que vous n'avez pas encore la ferme conviction que rien n'existe à l'extérieur de vous, que tout est inscrit en vous. Ce que vous voyez, ce que vous faites, est une création de l'instant même. La mémoire seule y ajoute une continuité. C'est elle qui précise que vous étiez ici, hier ou avant-hier.

Je me demande pourquoi je médite puisqu'une heure après, tout est oublié, et que je suis à nouveau noyé dans les objets.

Le problème est le suivant : dans la méditation, vous expérimentez un mental entièrement vacant, et vous le contemplez. C'est une absence d'activité que vous percevez. Vous connaissez ce vide, mais pas encore le connaisseur. Quand vous serez sciemment ce connaisseur, vous saurez être, il n'y aura pas de changement : que le mental soit actif ou non, cette certitude sera désormais inébranlable.

Sur le plan de la pure conscience, les individus n'existent pas. C'est la comparaison que vous avez faite entre l'eau et les poissons : au fond, les poissons sont les individus et l'eau, l'être ?

Les poissons ne sont pas de la même nature que l'eau ; ils n'en sont qu'une émanation. Il vaut mieux ne pas trop pousser l'analogie, parce qu'elle n'est pas exacte : elle n'a sa valeur que dans l'instant. Par contre, si vous prenez comme exemple l'écume et les vagues, celles-ci sont de la nature de l'eau : elles semblent être écume et vague, mais sont de l'eau. Elles sont simplement particularisées pendant un instant.

Tout ce qu'on appelle des objets est de la nature du contenant, de la conscience ? S'il n'y a qu'une eau, il n'y a qu'un être ?

Oui.

La conscience, dans laquelle toute cette variété se présente, est une ?

Sur ce plan on ne peut pas dire vous et moi. Dans cette conscience, un « vous » et « moi » en tant que corps, apparaissent et disparaissent, chacun avec ses facultés propres. Mais c'est un amas de choses qui n'ont pas une existence réelle.

On ne peut pas les attribuer à une entité personnelle ?

Tant que vous vous prenez comme écume ou vague, cette vérité demeure pour vous inaccessible. Je vous demande de ne pas vous prendre comme tel, et vous trouverez votre réalité : être la mer, l'eau.

Cela n'empêche pas de voir les vagues, on peut les voir, et constater malgré tout ?

Je pense que c'est seulement quand on occupe le point de vue de la mer que l'on peut parler de vague et d'écume : mais à ce moment-là, ce sont de vraies vagues, et de vraies écumes, elles ne sont pas qualifiées, il n'y a plus de mémoire.

Le moteur mobile a disparu ?

Exactement ; la mémoire n'est qu'un château fort destiné à consolider et garantir l'existence d'un moi.

Oui, mais dans la vie de tous les jours, ne faut-il pas se servir d'elle ?

Elle est composée d'éléments qui s'imposent à l'instant même.

Le souvenir est-il utile un moment après ?

Dans ce cas-là, je vous réponds non. Vous êtes le propriétaire de toutes les mémoires, mais non installé dans une mémoire psychique, psychologique, c'est un souvenir non impliqué, cosmique, absent dans la perception, une prise en charge qui est parfaitement à notre disposition.

Je ne vois plus quelle est la part de l'expérience personnelle mettant en jeu les facultés de l'individu.

Vous pouvez uniquement vous rendre compte que vous êtes actuellement un amoncellement de choses apprises, conventionnelles, ce que la société a fait de vous : ce n'est pas votre vrai vous. Lorsque ce conglomérat vous quittera entièrement, vous vous apercevrez que c'étaient des défenses et des agressions accumulées uniquement pour conserver cette personne qui n'existe tout simplement pas. Alors la vraie personnalité surgit. Elle ne fait pas partie de la mémoire : elle est là parce qu'elle est là. Voyez-le, soyez attentif : vous n'êtes pas ces qualifications. Vous connaissez ces instants où vous n'êtes rien, et alors vous ressentez une telle liberté ! Dans cet état tout est possible.

Une tentative de liberté totale, mais entre les deux ?

Il n'y a pas de demi-liberté. Dans l'expérience vers laquelle nous pointons vous êtes libre. On n'est strictement rien dans ce silence, parce que la mémoire intervient strictement lorsqu'on se croit quelque chose. Quand on n'est rien, on est ouvert à la toute-possibilité. Cette liberté a sa propre saveur, elle n'est pas le résultat d'un choix politique ou social, qui au fond en découle ; mais aussi longtemps qu'elle n'est pas vécue, il n'y a pas de liberté politique et sociale. Ce n'est que dictature !

Ya-t-il une différence entre cet éclatement et l'état de lumière, la grâce ?

La liberté est grâce, et la grâce est cette liberté.

La grâce y est-elle permanente ?

Oui, et quand elle est effective, on ne peut plus parler de grâce, car ce serait encore un concept. C'est vraiment – il n'y a pas d'autre expression – un vécu à ce moment-là.

Vous trouverez cette joie, cette plénitude, cette sécurité totale, sans qu'il y ait une cause, puisque ce vécu est sans motif.

À quel moment vivons-nous dans notre véritable conscience ? Est-ce un vécu impossible à connaître ou à nommer ?

Nous sommes conscience en présence des pensées et en leur absence, sinon nous ne pourrions constater ces états. Si la conscience était une fonction mentale, elle disparaîtrait ipso facto. Ce savoir se manifeste aussi dans le sommeil profond et dans l'intervalle entre deux pensées.

La pure conscience que nous désignons par « je suis » est hors du mental, de la corporalité, d'un discontinu. Toute information, toute sensation, dépend de cette réalité. Nous pouvons concevoir une absence de sensation, de perception, mais jamais une absence de conscience. Cela paraîtra difficile à saisir pour vous, tant que vous n'aurez pas connu l'expérience d'une éternelle présence.

Pour qu'un objet soit perçu il faut un percipient. Ainsi le sujet et l'objet, le penseur et la pensée font un, sont complémentaires ; le monde est fait de forme et de nom, il est fait de vos sens et de vos idées, c'est uniquement par eux que vous êtes en connexion avec lui, et il n'est là que parce que vous y êtes, éternel présent, « je suis », immuable.

La perception est indépendante de celui qui perçoit et de l'objet perçu, qui ne sont que concepts. C'est un vécu, elle est actuelle et seule réelle, qu'elle soit grossière ou subtile. Chaque perception est un moment non-duel de pure conscience, et nous disons ensuite : j'ai pensé ceci ou cela, ou : j'ai entendu un accord en si bémol majeur... À l'instant même il n'y avait aucune pensée, aucune sensation, mais seulement « je suis ».

Si le monde est là parce que j'y suis, qu'il est fait de mes sens, de mes pensées, qui suis-je, moi ?

Foncièrement, vous êtes un silence éclairé où il n'y a plus personne. C'est votre imagination qui vous emprisonne, à laquelle vous vous identifiez. La personne n'est qu'un artifice, une erreur, le manque d'une juste vision.

Les pensées, les sensations se déroulent en succession devant le témoin et laissent des traces dans votre cerveau. C'est la mémoire qui crée l'illusion d'une continuité ; en vérité, le Soi non-duel seul est.

Ce qui fait naître la personne pour nous est un reflet du témoin dans le mental. Ce reflet suscite l'idée d'être une entité indépendante : la chimère du ceci, cela ; ce qui a le parfum de la réalité est le pur « je suis », en dehors de l'espace-temps.

Quelle est donc mon erreur ?

Désirer ce qui est illusoire, sans fondement, avoir peur du vrai, qui est sans pensée.

À quel niveau se retrouve la véritable réponse ?

Le comment, le pourquoi, le quand, sont provoqués par le moi. Celui-ci est imaginaire et cherche une explication sur un plan où on ne peut la trouver. C'est une impossibilité. Une réponse véritable surgit sur le vif, dans l'instant même, elle a toute sa fraîcheur. Cette réponse totale est instantanée. Elle provoque la résorption du moi, elle se réfère uniquement à l'ultime sujet ; elle n'est pas objectifiable et pointe vers le silence. Pour la recevoir il faut avoir une écoute sans référence, être ouvert.

Je ne vois pas comment prendre de la distance vis-à-vis de moi-même, comment être spectateur et ne pas me sentir concerné.

Vous n'êtes pas l'acteur, celui qui se réjouit, qui souffre. Le simple fait de vous rappeler vos actes antérieurs vous prouve que vous en avez été le témoin. Surtout ne faites aucun effort pour essayer de

le devenir, vous ne pouvez pas projeter celui-ci, ce serait alors une pensée. Si vous le comprenez, il se produira un changement en vous, peut-être sans que vous vous en rendiez tout de suite compte.

Au cours de votre existence, un jour ou l'autre, constatez cette vérité. En ne vous considérant pas comme l'acteur de vos actes, un transfert d'énergie se produira. L'objet ne sera plus isolé, et l'accent de gravité mis sur lui se portera sur celui qui connaît, sur le sujet. L'identification avec le corps s'éliminera, et vous vous découvrirez comme ultime connaisseur. Vous aurez saisi que l'objet et le sujet existent en vous, mais que vous n'êtes ni l'un ni l'autre. Seul le silence vécu *Est*.

Cette identification avec le corps qui nous lie aux objets, aux diverses situations et au monde, cette identification met-elle un voile sur ce que je suis ?

C'est un obscurcissement de votre vraie nature qui vous conduit à vous prendre pour une entité indépendante, et c'est en cela que consiste votre servitude. Vous cherchez ou vous évitez joie et tristesse en rapport avec un objet, vous enfermant ainsi dans un cercle vicieux : renoncer ou aspirer à quelque chose ne sont que les deux faces d'une pièce de monnaie. Tant que vous vous prendrez pour un corps, un psychisme, vous verrez autour de vous formes et noms qui sont une relation d'image à image. Quelle réalité voulez-vous attribuer à un tel processus ? Comme conscience pure, vous transcendez ces phénomènes, vous êtes joie, unité.

Mais le corps se rappelle très souvent à nous, il est aussi « moi ».

Qui connaît le corps, dispos ou fatigué ?

C'est moi.

Qui est ce moi ? Le mental. Et qui connaît celui-ci ? C'est votre vrai moi. Le mental est une activité qui va et vient. Ce que nous appelons le témoin enregistre cette discontinuité : corps et mental ne sont que perçoit et concept.

Comment pourrais-je savoir que ce ne sont pas encore des images provoquées par le moi ?

Dans ce non-état, il n'y a ni désir ni anxiété.

Mais une anxiété demeure toujours ; comment se résigner à la souffrance dans le monde, comment me situer en face d'elle ?

Considéré de votre point d'observation, vous ne pouvez pas bien saisir cela. Nous ne pouvons éprouver de plaisir sans pouvoir éprouver de souffrance. L'un ne va pas sans l'autre. Vous vous apitoyez sur les peines dans le monde sans voir que c'est une rançon à payer.

Une chose en soi n'est jamais bonne ou mauvaise. Elle dépend du rôle qu'elle joue dans une situation donnée, c'est une réaction de celui qui expérimente. Ce qui coiffe ces deux extrêmes est l'acceptation ; là, il n'y a plus de choix, ces réactions opposées fusionnent, c'est le refus qui crée ce que nous appelons le mal. Que l'acceptation s'adresse à l'être physique ou au psychique n'a pas d'importance, elle est le grand transformateur par lequel se dissipe toute alternative.

La personne poursuit constamment l'agréable, et lutte contre le désagréable. La satisfaction obtenue dans le monde extérieur est une dégénérescence, un reflet de la joie silencieuse dans laquelle n'existe plus rien d'objectif.

C'est dans la position de conflit, de choix, que la personne surgit tangiblement, et que s'accomplit la destruction de l'harmonie de la vie ; donc, si nous l'accueillons, le malheur pointe davantage que le bonheur vers ce que nous sommes réellement.

L'acceptation est une lucidité totale, absolue, qui contient toutes formes et noms, la félicité silencieuse en est l'aboutissement.

Quelles sont les énergies avec lesquelles nous sommes constamment en conflit ?

La douleur physique est relativement facile à cerner. Par contre, au niveau du moi, l'existence est

un déroulement de souffrances ; nous devons avoir l'esprit éveillé, alerte, pour détecter dans les profondeurs du psychisme combien la structure d'anxiété et de désir est vivace, en opposition avec les énergies vitales. En nous penchant attentivement sur elle, avec douceur, sans lutte, mais avec persévérance, nous obtiendrons qu'elle vienne à la surface. C'est notre lucidité, notre regard non volitif, qui permet une compréhension globale du psychisme et du courant de la vie.

Quand il n'y a plus d'opposition entre les énergies vitales et les structures du psychisme, est-ce dans cette compréhension globale que se trouve l'acceptation de moi-même ?

L'acceptation est notre état naturel. La non-acceptation est artificielle, mais vous ne pouvez pas vous obliger à vous accepter ; voyez-le simplement. Si vous vous en apercevez très clairement durant les différentes circonstances de la journée, vous serez situé à l'extérieur par la force des choses, et les énergies accumulées ne trouvant plus de complicité seront libérées et se résorberont.

Quand vous arrivez à cet état naturel, à cette constatation, l'action ne laisse pas de souvenir, pas de trace en vous. Dans le refus se trouve immédiatement défense, agression ; vous vous isolez de votre environnement, vous vous fermez, c'est comme un fil qui aurait été coupé.

D'où vient cette peur qui m'envahit si souvent ?

La peur surgit de la mémoire.

C'est un objet ?

C'est un objet qui se présente uniquement en rapport avec un certain nombre de situations, d'expériences. Hormis cela, elle n'a pas plus de réalité que la personne. Vous ne pouvez pas penser « moi », sans une situation à laquelle ce mot est lié. À ce moment-là interviennent la réussite, la non-réussite, l'antipathie, la sympathie.

Il est bien sûr inhérent à la nature humaine de vouloir se trouver quelque part, par exemple dans

une sensation corporelle, dans une idée. Une question pourrait se poser : est-ce que j'existe uniquement en fonction de cela, ou y a-t-il une existence possible ailleurs ? Est-ce que je me sais en fonction des choses, ou est-il possible de trouver un « me savoir » autre part ? Si nous donnons libre cours à ce qui se présente à chaque instant, il arrive que l'on se découvre en tant qu'observation. Ce savoir ne se situe pas dans un cadre sujet-objet, observation des choses et choses observées. C'est un état d'être qui est paix, plénitude, sécurité constante.

Je reviens au terme acceptation. Si vous expérimentez une situation que vous avez totalement acceptée, vous aurez une sensation spatiale vis-à-vis d'elle. Vous serez en dehors, entièrement libre. La situation est en vous, dans votre liberté.

Y a-t-il un objet avant l'observation elle-même ?

Non, il en dépend. Il n'en est au fond qu'une émanation, une prolongation.

Mais a-t-il une existence en dehors de cette émanation ? Où est l'objet ?

Quand vous examinez une chose, il y a regard. Mais quand vous la nommez, elle est qualifiée, étiquetée. C'est la mémoire qui la crée. En devenant de plus en plus conscient, clairvoyant, nous nous trouvons sciemment dans un état d'être, et ce que nous pouvons appeler « perception » nous apparaît comme une extension de cette profonde sérénité.

Comment le Soi s'éveille-t-il en nous ?

Le Soi est, et l'individu, vu d'un certain niveau, n'est qu'un accident. La réalité se cache derrière sa création, derrière son énergie projetée et se révèle par sa grâce ; aucune action ne permet de l'atteindre. L'homme apparaît dans cet absolu, la conscience, que nous expérimentons sans motif, spontanément.

Il existe une conscience unie aux objets et une pure conscience ?

Dans la psychologie moderne, la conscience est liée à un objet. On prétend être conscient de quelque chose. L'intervalle entre deux pensées, deux percepts, est considéré comme un néant, et ce que l'on appelle le sommeil profond est aussi vu comme une relation sujet-objet. Par contre, quand nous parlons ici de la conscience, nous savons qu'entre le rêve et la veille, nous sommes présent à nous-même ; dans le sommeil profond, toutes les activités sont éliminées, et pourtant nous n'ignorons pas que nous existons, que nous sommes « Cela » dans le non-espace-temps. C'est une lucidité, une attention parfaite, perception foncière d'être. Conscience pure, absolument intemporelle. Ne cherchez pas à comprendre avec votre intellect ; inutile de réfléchir, puisqu'il n'y a rien à trouver. Vous êtes sans interruption ce vécu, vous êtes le « je suis ».

Le Soi est un vécu ininterrompu. Il ne peut être appréhendé par les facultés que nous utilisons généralement : impression, sentiment, mémoire, qui relèvent du domaine de l'objectivité. Dans le silence, sans énergie, le temps, l'espace, la mémoire individuelle sont abolis. La conscience reflète les choses sans réagir. On est occupé de façon active tout en restant profondément établi dans son être propre, qui est libre de tout concept et de toute représentation.

Ce vécu accompagne chaque objectivation avec laquelle il ne fait qu'un, mais l'homme qui demeure sur le plan empirique ne le voit pas, il le voit uniquement dans ses effets grossiers. Il est obnubilé par le côté relatif de ses expériences. La joie est ainsi éprouvée entre deux moments de souffrance. Mais la vraie joie n'est pas liée à des circonstances extérieures, elle découle directement de vous-même.

Comment le yoga peut-il nous aider ?

Le yoga est pratiqué dans l'intention de réaliser notre souhait profond de plénitude ; c'est une science, ou plutôt un art pour nous libérer de ce que nous croyons par erreur être nous-même. Le fondement du yoga est l'observation silencieuse : voir, entendre, sans être noyé dans le vu et l'entendu. Comprenez que tout ce qui vous arrive est suscité, provoqué par vous. Dans le miroir de votre mental, les choses apparaissent et disparaissent ; soyez alerte, voyez-le sans être effectivement impliqué. Vous allez alors vous découvrir dans cette observation.

Se libérer de cette identification à la personne est l'ultime but – s'il y en a un – et il est véritablement le dernier. Il est en votre pouvoir de le vivre maintenant. Vous vous êtes enfermé jusqu'ici dans des limitations imagées que vous vous imposez. Dans ces conditionnements vous faites

des erreurs et vous provoquez la souffrance de votre environnement et la vôtre. Tôt ou tard, vos ressources physiques et psychiques vont être épuisées. Acculé au désespoir, la question « qui suis-je » prendra naissance, et vous trouverez enfin la réponse, une réponse vécue.

Existe-t-il un état de plénitude permanente ?

Vous êtes cette permanence. Vous ne pouvez la quitter, même un instant. Vous pouvez vous trouver sans pensée, mais vous ne pouvez jamais cesser d'être ce que vous êtes foncièrement : félicité. Ce qui est instable ne peut pas vous conduire vers ce qui est essentiellement vous, non changeant, vivant, et toujours nouveau. Le changement n'atteint que le corps et le mental, et ces derniers sont hors de vous-même, soumis au temps. Que voulez-vous obtenir par eux ? Voyez la futilité de vouloir modifier, réformer, d'en « sortir ». Un regard que n'habite pas le passé ou un futur projeté est une vision globale, il permet la réalisation instantanée de cette joie.

Mais comment la vivre effectivement, comment l'atteindre ?

Il n'y a rien à trouver, rien à atteindre. Chercher et vouloir atteindre sont les mobiles de cette entité que vous croyez être, tendue vers un devenir dans un espace-temps. N'entretenez pas cette idée, ayez une simple attitude de constatation, sans velléité de réforme. Ce regard déclenche une détente merveilleuse sur le plan corporel et mental. Celui-ci en dernier lieu se volatilise par manque d'aliment et laisse place à votre vraie nature. Ce processus magique se déroule grâce à votre seule présence, le Soi.

Pouvez-vous nous parler des trois états, quels sont-ils ?

Les trois états sont plus ou moins comparables à une rêverie traversée par la peur et l'espoir d'un avenir. Ils ne sont que mémoire, un monde purement personnel ; tout cela passe d'une manière discontinue avec un commencement et une fin.

Y a-t-il une autre réalité ?

Ce dont il est question ici est une expérience que l'on connaît dans une parfaite spontanéité, dans un « maintenant ». elle ne peut être niée. Vous lui donnez des qualifications telles que paix, joie, plénitude, mais ce ne sont que des mots, des symboles pour représenter un vécu en dehors de l'espace-temps.

Mais il y a des problèmes journaliers ! ce sont des réalités qui s'opposent à la vie intérieure.

Tout problème ne concerne que la personne ; c'est une image mentale. Du point de vue de la vie, il n'y en a pas. Ainsi que je vous le disais à l'instant, la souffrance et le plaisir se succèdent. Nos difficultés sont créées par la mémoire, l'anticipation d'un futur, afin d'atteindre un but, un résultat, un choix qui semble opportun, tout cela coloré par l'antipathie-sympathie. L'amour, considéré comme expression de la vie, seul est réel. Il est universel, sans exclusion ni préférence, et toute manifestation en découle.

Qu'est-ce que le mental, faut-il le gouverner ?

Le mental est un prolongement de notre être ; il ne peut fonctionner harmonieusement qu'avec la lumière du Soi. Tout contrôle nous soumet à la mémoire, et un mental maîtrisé n'est jamais libre, jamais spontané ; certes, on peut dire que la mémoire est un instrument par excellence, mais c'est un mauvais conducteur, elle nous maintient dans les réseaux du déjà connu, et l'inconnu, l'inédit, nous est fermé. Puisque celui pour lequel nous nous prenons – un ego indépendant – est la source de notre anxiété, cet ego ne peut être éliminé par des efforts et des disciplines, l'effort est un dynamisme provenant de contraintes. Par une claire vision des causes et des effets, une autre perspective s'ouvrira, et les problèmes ainsi que les affectivités qu'ils engendrent nous quitteront.

Qui est le connaisseur de ma nature profonde ?

Le Soi que vous êtes brille par lui-même. Vous ne pouvez expérimenter que lui seul. C'est Être.

Tout ce que vous pouvez connaître mentalement n'est pas vous. Votre « je » devient un vécu quand la notion d'être une entité séparée vous a entièrement quitté avec ses désirs, ses peurs, et son imagination, la croyance d'être ceci ou cela, avec le rôle que la société vous a donné à jouer. Ce ne sont qu'amas de choses, habitudes et mémoires.

Le souvenir de votre vraie nature provoquera la connaissance de cette non-réalité et vous aurez la conviction instantanée de ce que vous n'êtes pas. La vérité vous apparaîtra alors spontanément. Ce premier regard en vous-même vous montre que vous créez tout ce qui existe. Il n'y aurait rien sans votre lucidité. Expérimenter l'existence sans vous voir objectivement, c'est une image qui obscurcit la véritable perspective non localisable, ce qui est perceptible sur le plan phénoménal n'est pas vous, puisque ce que vous êtes ne peut jamais être objectivé.

Spontanément, vous êtes sans choix, sans tentative d'aucune sorte, sans besoin de vous définir, de vous fixer ; tout ce qui existe apparaît dans la conscience ; vous n'êtes pas impliqué. Cette conviction efface les anciens moules, élimine les clichés, les identifications, et vous laisse dans le saisissement d'un vous-même, perception originelle.

Qu'est-ce que le monde ?

Le monde est énergie et intelligence : celles-ci se manifestent sous des formes multiples. Le désir et l'imagination en font partie. L'intelligence en est le grand harmonisateur, elle en est l'architecte.

Et qu'est-ce que le réel ?

Le réel est une continuité de la conscience dans laquelle un flot d'impressions constitue ce que vous appelez le monde. Vous le faites apparaître en vous, il existe uniquement parce que vous existez en tant que conscience. Il y a donc parfaite identité entre elle et tout ce qui le compose. Si vous croyez qu'il y a des choses indépendantes de cette conscience, vous constaterez un jour que cette différenciation aussi dépend de la conscience indifférenciée. Cette constatation est lucidité suprême.

Vous dites qu'Être est simplement « se savoir » sciemment ?

Bien sûr. Toute votre volonté, tous vos désirs, sans que vous vous en rendiez compte, tendent vers cet ultime savoir ; mais il me semble que vous lui tournez le dos en déployant vos énergies sans discernement. Vous donnez libre cours à votre psychisme en suscitant constamment les mêmes obstacles.

Je n'ai que mes facultés mentales à ma disposition pour discriminer la vérité, et vous avez souvent indiqué que le mental ne peut jamais saisir ce qui est au-delà de lui. Alors, où est le chemin ?

Votre mental est l'instrument avec lequel vous comprenez. Pour que cette compréhension soit possible, il doit être calme, paisible, il ne doit pas être habité par la peur, le désir, être libre d'opinions, d'idées préconçues. Dans l'état d'attente lucide et de distanciation, la réalité se reflète en lui. Rendez-vous compte que vous donnez constamment de l'énergie à votre va-et-vient de pensée, à la parole sous forme de bavardage, vous êtes en perpétuelle oscillation entre l'avoir et le devenir. À un moment donné, vous serez établi dans une écoute réceptive et votre mental se videra de ses connaissances et des impressions qui l'assaillent sans répit. De toute façon, Sa nature est mouvement, mais dans un état de non-agitation, il retrouve pureté et force.

Toute volition prend fin ?

Vous réaliserez que ce qui est observé est en vous. Vous vous sentirez espace infini dans lequel se déploient vos perceptions. La pesanteur s'évanouira à un moment donné face à votre présence attentive, sans qu'il y ait la moindre intention de votre part. Instantanément, vous serez ouvert à la grâce qui est pure gratuité ; on pourrait dire que cet éveil vient de l'être même.

Je suis très souvent envahi par le malaise, un mécontentement.

Qui a des moments de malaise et de mécontentement, si ce n'est le corps et le mental ? Celui-ci est le connaisseur de ces états, mais qui connaît le connaisseur ? Les mouvements du mental sont discontinus et la continuité doit être présente pour enregistrer le commencement et la fin de chaque

activité. Posez-vous la question : qu'est-ce qui est derrière la perception ?

Je ne connais que la mémoire !

Vous ne pouvez pas trouver dans la mémoire ce qui est la base dont elle découle. Cette conviction amène un lâcher-prise. La mémoire vous quitte et il se fait un saisissement d'un vous-même avec lequel vous êtes en unité.

Mais cela ne répond pas encore à mon état d'inquiétude !

Quand il n'y a plus complicité avec le mental en continuelle récapitulation et anticipation, celui-ci perd son agitation, et vous allez être derrière tout mouvement, ou, plus exactement, tout mouvement est en vous et vous n'êtes nulle part en dehors de l'espace-temps : c'est une liberté sans direction, un silence éclairé. Quand vous serez passé par cette expérience, vous ne serez plus le même. De temps à autre, votre mental et ses excitations vont reprendre leurs habitudes, mais ce qui est au-delà demeurera. Le contenant sera le plus fort et l'emportera. Enfin toute illusion se consumera et vous serez vous-même consumé dans l'éternel présent, là où chaque action est portée par la paix et l'amour.

Comment pourrai-je savoir que ce n'est pas aussi une illusion du mental ?

Vous serez en silence, sans peur ni désir, vous serez joyeux sans avoir un but, sans être fixé dans un état ou dans un autre ; vous serez en unité avec votre environnement, sans éprouver le besoin d'être approuvé ou aimé, sans antipathie ni sympathie, sans entraves affectives. Vous vous prendrez complètement en charge, sans oscillation entre le passé et le futur, libre de tout sentiment de culpabilité ; en d'autres mots, libre d'un vous-même personnalisé. Ce que vous êtes

phénoménalement sera entièrement intégré en vous, votre Soi.

Qu'est-ce que l'attention ?

L'attention est une présence sans distinction entre l'individuel et l'universel ; elle transcende ces deux états : personne ne s'y trouve. Si nous l'objectivons, elle devient tension, résistance, réaction, mais l'attention pure est notre véritable nature. On se sait à un moment donné attentif, on se sait dans cet ultime équilibre en dehors de tout état. Nous le sommes toujours, bien entendu, mais sans en avoir conscience.

Notre but – s'il y en avait un – serait de viser cette présence et de saisir la possibilité de s'y établir sciemment. Être attentif ne veut pas dire être concentré. La concentration est une fixation sur un déjà connu, et forcément sur un but, un résultat. Elle est nécessaire quand nous voulons nous approprier quelque chose d'objectif, une connaissance, mais lorsqu'il s'agit de se poser la question : « Qui suis-je ? », c'est une entrave. L'attention dont nous parlons n'est pas dirigée, c'est une écoute. Nous cherchons tous la paix, la sérénité. Ce désir n'est pas une réaction à un échec, ou à une frustration de la vie. Il émane de la tranquillité profonde qui est méditation. Celle-ci est un vécu, sérénité totale, globale, rien n'existe en dehors d'elle ; elle donne aux fonctions leur raison d'être, elle en est le support, et la paix du mental n'en est qu'un reflet qu'il expérimente quand il est tout à fait calme, quoique dans un espace-temps. Il peut quelquefois être au repos, mais sa nature est mouvement.

Si la personne se donne des moments de répit, elle est habitée par une carence, un vide, elle ne trouve plus de sécurité dans son arsenal, dans sa mémoire ; elle abandonne alors toute imagination, toute projection, et devient sereine en face d'un immense « je ne sais pas » ; elle ne peut plus se référer à rien, et dans ce lâcher-prise, elle disparaît. Que reste-t-il ? Un moment de solitude, de tranquillité, qui n'est pas objectif. Nous sommes habités le plus souvent par cette personne : je suis dans ma chambre, je suis agité, je sens un manque en moi, et comme remède je prends un livre ou je téléphone à un ami. Si au lieu de cela je me posais la question : de quelle manière se manifeste cette carence que j'éprouve ? Où peut-elle se localiser ? Est-elle corporelle, affective ? Est-ce une idée ou une image que je projette ? Si j'essayais de connaître clairement ce que j'appelle la perception d'un manque, je donnerais à cette impression une chance de se présenter à moi ; sans vouloir fuir ni dominer ni compléter, mais uniquement avec un simple regard, comme on regarde les nuages passer dans le ciel.

Cette impression de solitude ou d'absence ne peut plus subsister, puisque c'est nous qui la créons, qui la fabriquons de toutes pièces. Elle disparaîtra, tôt ou tard, et nous laissera dans notre lucide présence.

Un calme parfait s'est installé dans cette écoute attentive, sans résistance ni anticipation, comparable à une immense caisse de résonance où les perceptions se déroulent sans que nous ayons

la moindre réaction. Cela se passe de la même façon que nous écoutons le bruit de l'eau, la mer, la rivière, ou que nous suivons le vol des oiseaux ; on devient cette caisse de résonance. Plus exactement, on est dans la pure conscience qui se révèle à elle-même.

Est-ce la tranquillité des pauvres en esprit ?

Cette tranquillité est humilité et amène acceptation sans qu'il y ait quelqu'un qui accepte. C'est une attitude de laisser-faire sans intervention. On est à l'écoute de toute pulsation de la vie. L'humilité, cette acceptation, est une attitude intérieure de tranquillité lucide, vigilante, qui a son propre goût, se connaît elle-même ; là, on est pauvre – comme vous dites –, en récapitulation et en anticipation, pauvre aussi en esprit.

Pauvre aussi en esprit ? Je ne vois pas bien ce que vous entendez par-là.

Abdiquer. Abdiquer en tant que quelqu'un qui veut mener ou diriger.

Mais n'est-ce pas plutôt mendier ? N'est-ce pas une quête ? Je croyais que c'était dans le sens de mendier, de chercher, que vous le compreniez.

Non. Dans l'humilité vous vous apercevez qu'il n'y a pas à chercher, pas à trouver, ce qui provoque un arrêt, une accalmie. On ne peut plus rien prendre, atteindre, il y a seulement présence. On ne saisit pas, on est saisi.

Qu'appelle-t-on la voie directe ?

La voie directe implique d'abord la compréhension que cette tranquillité dont nous parlons n'est pas objectifiable. Nous ne pouvons pas formuler cette suprême félicité qui est au-delà de la pensée. Ce que nous appelons joie, liberté, plénitude, est inexprimable, incommunicable, et dépassant les perceptions du mental, ne peut être expérimenté par lui. Alors pourquoi des ascèses, des manipulations, des disciplines que celui-ci s'approprie ? Lorsque nous l'avons bien discerné, une attitude intérieure de non-évaluation se déclenche automatiquement en nous et permet une ouverture, un épanouissement absolu, total, où nos limitations se dissolvent. Quelque joie que nous éprouvions dans le monde, elle ne peut nous apporter cette sérénité profonde.

D'où vient le besoin d'être ?

Il est sans motif. Le besoin d'être vient de l'être lui-même. Ce n'est ni une fonction ni une activité. Il surgit en l'absence d'un méditant et d'une chose méditée, d'un sujet qui fait l'expérience et de la chose expérimentée, au-delà de tout modèle conceptuel et de l'espace-temps. Le méditant ne pourrait que s'absorber dans le déjà connu, dans la mémoire, ce qui impliquerait un choix, avec un but, un effort pour atteindre une fin en vue de l'expansion de l'individualité par accumulation de connaissances, de moyens, de drogues. Dans la véritable méditation, la conscience d'être une personne s'évanouit complètement. C'est la disparition de toute attitude fragmentaire, un vécu parfait, non-duel.

Vous devez faire connaissance avec ce qui est perçu, c'est-à-dire votre corps, les refus qui sont logés profondément en vous, les mouvements de la pensée, vos émotions et tous les réflexes qui se mettent en marche. Comprendre leur influence sur vos perceptions, sur vos réactions demande une attention absolument vierge, en l'absence d'un expérimentateur. La moindre résistance entraîne une séparation.

Vous constaterez que cette observation profonde est différente. Vos réflexes se mettront en mouvement, sans chercher à attribuer des valeurs. Vous étiez motivé par une fin à obtenir, obéissant à un processus mécanique de réaction conformément à des conditionnements, à un but. La méditation n'est pas un état dans lequel on entre et dont on sort : elle est une présence constante, un non-état. L'accent mis apparemment sur ce que vous regardez se perd en dernier lieu dans l'observation. Mais chaque fois que le sujet de l'expérience s'y introduit, cette dernière est interrompue. Soyez attentifs : comment écoutez-vous un son ? Comment s'épuise-t-il ? Comment se meurt cette dépense d'énergie ? Votre intervention sous une forme ou sous une autre les alimente et les maintient. Vous verrez que c'est un lâcher-prise total, semblable à celui que vous connaissez lorsque vous suivez du regard les mouvements des nuages ou le vol des oiseaux qui, à un moment donné, se produit en vous, et il n'y a plus rien à écouter ni à voir.

Comment peut-on pleinement intégrer cet équilibre ?

C'est dans le silence mental que la maturation se fait. La totalité des énergies à votre disposition se trouve rassemblée à sa source. Un monde d'énergies, qui ne sont ni physiques ni mentales, s'ouvre, la séparation s'efface : moi et le monde, individuel-universel ; c'est de cette non-dualité que tout mouvement découle.

La vie est action. L'intelligence et l'amour ne sont pas paresseux. Pour qu'il y ait action, une conviction doit être totale, absolue. L'action découle de cette certitude. Si ce mouvement n'apparaît pas, examinez votre conviction jusqu'à ce qu'elle dégage l'amour, l'intelligence, l'énergie qui entraîne l'action.

Vous parlez très souvent de la compréhension d'un problème, et vous dites : il faut l'examiner clairement. Mais qu'est-ce qui se surimpose à la réalité, qui empêche sa compréhension ?

C'est l'image hallucinante que vous avez faite de vous-même. Vous vous êtes enfermé dans un espace-temps qui couvre votre réalité profonde : éternel présent.

Libre de cette image, il n'y a plus que méditation, et vous découvrez le lien qui vous soude à la totalité de l'univers, qui est à la fois unité et multiplicité. Cette perception originelle est dégagée de l'emprise du passé, du futur, de la mémoire, elle est immédiate, elle est l'être réel de toutes les choses et de tous les êtres. Elle est la présence au présent.

Vous devez vous rendre compte très lucidement, constater sans préhension, que vous ne connaissez que le changement. J'insiste sur ce point : sachez bien que dans le moindre mouvement vous conduisant à vouloir entreprendre ou préciser quoi que ce soit, vous ne pouvez vivre l'innommable, l'incommunicable, ce qui ne peut être atteint.

Ce qui ne peut être atteint ! Cette expérience est pourtant liée à notre corps, à nos fonctions mentales ?

Cette réalité que l'on connaît dans le temps dépend entièrement du non-temps. Vous pouvez vivre

des expériences multiples, plus ou moins riches et d'un intérêt inégal, mais elles sont discontinues, elles aident seulement à pressentir l'ineffable. C'est dans le non-temps, hors du mental, que vous ferez la découverte de votre être véritable.

Si cet état n'est pas une expérience, comment peut-on l'atteindre ?

Je vous l'ai dit, cette attention est toujours présente, elle ne peut être atteinte. Trouvez en vous-même ce qui est absolue tranquillité, en dehors de toute division, de toute séparation. Vous semblez chercher celle-ci dans une chose objective. Elle ne peut jamais être saisie sur ce plan, mais elle contient tout ce qui est objectif. Elle est le soleil, la lumière, qui rend chaque objet visible. Vous la connaîtrez lorsque vous ne chercherez plus, elle se révélera à vous.

Lorsque je récapitule les différentes étapes de ma vie, ce que j'ai connu, il m'est impossible de trouver quelque chose qui s'apparente si peu que ce soit à ce dont vous me parlez.

Qu'est-ce qui pourrait me faire croire ou supposer qu'il n'en sera pas toujours ainsi ?

Vous vous souvenez peu de votre passé. Vous avez seulement de vagues sentiments et des souvenirs de peur ou de plaisir. Quelles sensations corporelles avez-vous eues au réveil il y a trois jours ? Quel était votre état huit jours plus tôt ? vous ne pouvez vous en rappeler qu'imparfaitement, et vous en tirez des conclusions. Dans votre agitation fiévreuse, vous rêvez d'un futur. Laissez donc cela de côté. En vérité, vous ne pouvez vraiment connaître que le moment présent, lequel devient le passé dès que vous le nommez. Restez à l'écoute, et ne vous laissez pas charmer par un futur illusoire. Soyez éveillé à ce qui se présente à vous ; devenez pour vous-même un objet de méditation, sans qu'un moi s'y introduise. Cette approche vers la compréhension de soi est yoga. L'art d'intensifier l'acuité de ce clairvoyant regard vous met en face de subtilités plus grandes, vous permet de mieux saisir les véritables motifs qui vous guident. Vos habitudes corporelles, vos sensations, sentiments, pensées, ce qui en un mot fait votre personnalité, doit s'étaler avec amour devant votre lucidité sans rien fixer ni rejeter. Il arrivera un moment où vous vivrez sciemment, au-delà de « je suis ceci ou cela ».

Je ne saisis pas encore très bien ce que vous entendez par « observateur, observation et chose observée font un ».

Lorsque vous entendez un son, il y a uniquement « entendement ». Avoir entendu et le son entendu en font partie. Il en est de même pour la vision. Celui qui voit et la chose vue sont des attributions, des extensions de la vision, mais le voyant et ce qui est vu ne sont que mémoire. Aucune personne ne voit et n'entend ; rien n'est vu ni entendu. Dans cette triade, la vision et l'entendement seuls ont une réalité ; le reste est mental. Il est de la nature de celui-ci de fonctionner dans une relation sujet-objet, mais cette dualité est illusoire. L'observation est une écoute ultime qui contient tout en elle. Donc, le percevant, le perçu, la perception, sont un. Un objet ne peut exister qu'en fonction du sujet, et un sujet qu'en fonction d'un objet. On ne peut les séparer ; tant que vous croyez être l'auteur de vos actions, un témoin les enregistre. Mais lorsque vous avez compris qu'il n'y a pas de sujet volitif, l'un et l'autre vous quittent, et seule reste la conscience. Ce que nous appelons objet n'est qu'une émanation, une extériorisation, une expression du Soi.

Prenons un exemple. Regardez la beauté des montagnes, des rivières telles qu'elles sont dans leur simplicité. Au début, elles vous semblent extérieures à vous, et vous êtes plus ou moins identifié à cette vision. Par la suite, les choses se présenteront d'une façon plus approfondie, et vous vous rendrez compte que ces montagnes, ces rivières existent et ne peuvent exister que parce qu'il y a quelqu'un qui les perçoit.

En réalisant cela, vous prendrez du recul, ou, plus précisément, ce que vous regardez sera à la fois en vous et celui qui regarde à l'extérieur, autrement, on ne peut voir quelque chose. Il se créera alors une distanciation entre celui qui perçoit et ce qui est perçu.

Une orchestration déjà différente se fera par cette non-participation. Au début, vous étiez identifié aux rivières et aux montagnes, vous expérimentez maintenant que celui qui perçoit est en dehors de ce qui est perçu. Et vous vivrez en approfondissant davantage la nature du percipient, l'ultime sujet.

Une autre étape va se faire par déduction. Ces montagnes, ces rivières, existent parce que vous, en tant qu'ultime sujet, vous existez. Les montagnes émanent donc, comme vous-même, en tant qu'entité, de cette réalité foncière, et ne peuvent en être qu'une expression, une prolongation.

Il est souvent question dans nos entretiens de la lucidité silencieuse et de la continuité en dehors du temps. Faut-il abolir le temps pour les vivre ?

Les changements se font dans le temps, ils sont perçus. Ce qui est continuité est un vécu dans la tranquillité qui libère ce qui est fluctuant sans que cette paix soit affectée le moins du monde. Vous êtes toujours témoin. Vous ne pouvez pas ne pas l'être continuellement, que votre expérience soit agréable ou désagréable, vraie ou erronée. Soyez vigilant, attentif. Vous verrez que ce témoin est

indépendant de ce qui est témoigné. En d'autres mots, il est totalement libre de la conscience et de son contenu. La lucidité ne dépend pas de ce qui apparaît et disparaît en elle. Prenez note que l'objectivation d'un soi-même n'a pas de place dans cette clairvoyance. Laissez cette donnée devenir conviction, et vous réaliserez tôt ou tard que c'est elle seule que vous pouvez considérer comme étant vous.

Vous parlez de la lucidité et de la conscience : n'est-ce pas la même chose ?

Lorsque ce qui se présente est vu sans changement, sans séparation, sans sympathie-antipathie, c'est une lucidité, mais c'est encore un reflet de la pure lucidité, sans que le mot pur ait ici une résonance morale. On pourrait aussi employer les mots pure conscience et conscience fonctionnelle. Connaître l'équilibre est vivre l'Absolu, le Divin.

Qu'est-ce qui est réel ?

Ce qui n'a besoin d'aucun agent pour être connu est réel. Ce qui n'apparaît ni ne disparaît, ce qui est sa propre preuve. La chose n'est qu'un parfum, une expression, une objectivation du réel confondue avec lui et momentanément prise pour lui.

Comment vivre ce réel ?

Savoir que vous êtes foncièrement est le résultat de beaucoup d'investigations. Vous devez explorer tout votre terrain physique et psychique pour enfin vous trouver vous-même au-delà d'eux. Le discernement, la discrimination, vous amènent à la compréhension, c'est elle qui vous rend libre de ce que vous pensiez être, elle seule est la voie, si l'on peut parler d'une voie. L'intuition de la vérité, votre nature véritable, est approchée dans un pressentiment, une prémonition qu'il n'y a rien à atteindre ou à appréhender. Au moment où vous vous sentirez appelé par votre véritable vous, vos habitudes physiques et mentales, vos émotions et désirs, se trouveront réorientés, réorchestrés d'une autre façon. Le discernement clarifie votre esprit et pacifie, purifie votre cœur. Examinez ce qui en vous n'a pas d'indépendance, et vous comprendrez.

Qu'entendez-vous par : « ce qui en vous n'a pas d'indépendance ? »

Ce qui est perçu, ce qui pour exister nécessite un connaisseur.

Comment celui-ci peut-il être reconnu ?

Le connaisseur n'est pas un objet de connaissance, il est connaissance. Vous ne pouvez définir la vérité, elle récusé toute évaluation, tout jugement. Elle devient réalité lorsque vous avez capté la perception juste. Dans une vision éblouissante de ce que vous n'êtes pas, vous vous éveillez dans votre liberté qui est le résultat d'une compréhension instantanée, abrupte, totale, non sérielle ou analytique. Il est inutile d'aller à la quête de la vérité quand le mental est obnubilé, noyé dans l'objet. La perspective doit clairement apparaître et créer une maturation, un lâcher-prise. Le nom et la forme sont limités par le temps et sont le produit d'une circonstance. Ils n'ont aucune existence propre. Ils sont dépourvus de toute essence. La lucidité s'éveille quand la vie et le monde sont interrogés d'un poste d'observation absolument impersonnel. Dans cette lumière naît la question : « Qui suis-je ? », ce qui surgit du « je suis » même. La réponse vécue exclut spontanément ce que nous ne sommes pas, c'est-à-dire notre corps, notre vitalité, nos émotions, nos pensées.

Nous éveiller dans notre liberté, quel est le sens de cette liberté dont vous parlez ?

La liberté consiste à être libre de toute chose, et par conséquent de ce quelqu'un que vous croyez être. L'incertitude est due à l'image, à l'idée d'être une personne. Tout ce qui se manifeste en vous, tout ce qui subsiste, n'a d'existence que grâce à votre pure présence en dehors de la temporalité.

Vous me proposez donc de vivre universellement, impersonnellement ? Mais à quel point n'est-ce pas aussi une idée ?

La vie impersonnelle n'est pas une idée, c'est une perception originelle dans une non-localisation où rien ne nous oppose, rien ne nous sépare, où vous rencontrez compréhension et amour. La tristesse et la joie du monde sont vôtres, existent – comme je viens de vous le dire – parce que vous êtes connaissance, lumineuse présence. C'est en vous et par vous que l'univers est réel. Vous êtes l'être impersonnel, la conscience universelle, même quand vous êtes identifié à votre corps et la proie des circonstances. Laissez se dérouler tous les événements, restez imperturbable devant eux, qu'ils suivent leur cours, et ainsi, vivez dégagé de toute formation mentale, de toute anxiété.

L'expérience – si extraordinaire qu'elle puisse paraître – vient et s'en va. L'ultime félicité est intemporelle, immuable. Vouloir se cramponner, se fixer aux apparitions serait tourner le dos à la réalité. Vous devez plonger dans les racines de toute expérience pour découvrir qu'elle est en vous et que vous n'êtes pas en elle.

Mais, dans cette vie de tous les jours, l'expérience nous est nécessaire pour ne pas commettre constamment les mêmes erreurs, je dois expérimenter ?

Nous ne parlons pas ici d'une méthode pour construire une maison ou de la façon la plus prudente pour conduire une moto. Pour ce faire, l'expérience des choses est utile, mais elle ne vous enseigne pas comment vivre avec vous-même et les autres.

« Mais l'homme en vérité qui fait de sa réalité intime le terme de lui-même, heureux en lui et par lui-même, n'a rien à accomplir. »

Bhagavad-Gîtâ

Je n'arrive pas à prendre de recul pour ne pas être impliqué dans toutes mes actions et mes pensées.

Le personnage que vous croyez être se place toujours en réaction avec la vie. L'acte de l'observateur et son objet sont transformés en moyens en vue d'une fin. Notre « regard », pour la plupart d'entre nous, est habité par un motif et nous sommes en général attentifs seulement à ce motif qui colore toute notre décision.

Qu'est-ce que la Sâdhanâ ?

Cela consiste simplement à considérer que vous êtes dans un laboratoire. En fin de compte, toute la vie en est un. Nous observons nos pensées, nos émotions, nos désirs, nos sensations corporelles, nous faisons leur connaissance et essayons de comprendre leur déroulement. Il ne faut pas vouloir se trouver dans l'observable, mais dans ce qui est derrière l'observation. Au début, vous retombez souvent dans vos vieilles habitudes, comme expérimentateur auteur de vos actes, mais lorsque vous prendrez note, vous entrerez dans une phase de transformation. Le mental sera complètement au repos, libre de la structure peur-désir ; tous les résidus s'épuiseront, s'extériorisant d'eux-mêmes et parvenant peu à peu à épuisement. La véritable attention n'est pas cérébrale, elle est un regard profond, sans choix, qui maintient une détente au niveau du corps et du mental, libre du conditionnement imposé par la culture, la civilisation, et la conviction d'être quelqu'un.

Cette présence non localisée permet de prendre conscience de nos modèles intellectuels qui expérimentent par des gestes et des mots. Nous sommes à l'écoute du rythme de la vie, du langage de l'espace et des choses. La personne est à l'origine de tout conflit dont elle vit, et elle semble totalement fermée au motif qui a provoqué sa naissance. Mais lorsque le témoin entre en scène et

qu'elle devient un objet de notre attention, que le parfum de l'intelligence s'éveille à la réalité et tend vers elle, il devient possible de s'établir dans la paix.

Un profond ennui m'habite et je suis guetté constamment par la peur de quelque chose. Sortez-moi de là !

Ce n'est pas la première fois que vous me parlez ainsi. Observez celui qui constate cet ennui. Ce que vous dites prouve que vous ignorez, pour l'instant, votre nature essentielle, et la signification profonde de la vie. Votre imagination se complaît dans ce qui est faux, et vos actes aboutissent constamment à la souffrance et à la frustration. Vous ne vivez que par la mémoire, par des habitudes, vous êtes poussé, motivé par la peur, le désir, l'envie, l'anxiété. Dans ce cadre, vous ne trouvez aucune créativité. Vous restez un pauvre être.

Constatez cela sans fuite, sans vous noyer, vous fixer, vous condamner. Cette attitude de « regard » est globale, totale, c'est une sortie de ce processus lamentable qui vous libérera des idées fausses et de vos schémas de la vie.

Mais je ne vois pas comment concilier l'expérience humaine telle qu'elle se présente à moi et le Soi vécu ?

Vous connaissez l'état de veille où tout est objet : rêve et veille sont des activités mentales et ne diffèrent que par un mode de pensée qui en remplace un autre. Vient ensuite celui du dormeur. Le quatrième état que Gaudapâda désigne sous le nom de turîya dans les Kârikâ, n'en est pas un à proprement parler : nous pouvons plutôt le qualifier de non-état. Il est comparable à une feuille blanche sur laquelle les lettres se surimposent et qui est en dehors de l'espace et du temps. Il est le support nécessaire à la possibilité des trois états qui découlent de lui. Et lorsqu'il est vécu sciemment, il est désigné par le mot Turîyâtîta, « au-delà du quatrième ».

L'expérience humaine se situe dans les deux premiers cas : veille et rêve dans une relation sujet-objet ; le troisième état se caractérise par la disparition de toute objectivité. Le caractère apparemment négatif de cette absence d'activité mentale a pourtant un effet très positif par la présence continue du Soi, principe de la conscience, félicité absolue qui n'est nullement affectée par ces changements. Mais, vous êtes obnubilé quand les pensées, affectivités et perceptions surviennent.

Elles vous accaparent, et par méconnaissance de cette vivante présence, vous mettez l'accent sur elles.

Voyez-le clairement et laissez vous imprégner par une vision instantanée. L'intérêt pour ce qui est objectif s'apaisera, les objets cesseront de vous obnubiler, leur attrait disparaîtra, et l'intuition de la réalité s'éveillera en vous ; elle vient directement de ce qui est pressenti : elle-même, le Soi. C'est lui qui nous sollicite, nous absorbe. Nous nous trouvons là où existe seulement un vécu conscient ; ce qui était considéré auparavant comme objet s'avère alors n'en être qu'une expression.

La personne qui agit, souffre, pense, et se réjouit, n'est qu'un produit de la mémoire. Vous le voyez à un certain moment quand vous lui accordez toute votre attention. Vous en êtes le pur témoin.

Mais je n'arrive pas à me dégager de mon corps, de mes sensations.

Interrogez, fouillez, questionnez, c'est pour vous la seule approche. Essayez de perdre cette fausse conviction : je suis le corps, je suis l'auteur de mes actes, le penseur de mes pensées. Le corps est une idée. Si vous ne pensez pas à lui, où est-il ? Il est conçu par votre mental comme je vous le disais à l'instant. Remarquez que quand vous êtes identifié à vos pensées, vos sentiments, la sensation de votre corps ne se présente pas. Tout cela dépend de votre conscience qui surgit de votre essence indifférenciée ; ne perdez pas de vue que tout apparaît en vous, dans votre conscience-présence. Si vous voulez vous libérer de l'idée que vous êtes un corps, origine de la servitude, devenez toute lucidité, tout amour. Ce que vous croyez être se limite à une perception, objet de votre connaissance. Vous êtes un pur vécu, silence dans votre nudité totale.

Quand vous réaliserez que tout apparaît, disparaît dans votre claire vision, une autre perspective, une autre dimension s'ouvrira.

Si tu pouvais t'anéantir toi-même, ne serait-ce qu'un instant, tout ce qui réside dans le mystère incréé du dedans de toi-même t'appartiendrait en propre.

Maître Eckhart

Qui suis-je dans le jeu de la vie ?

Cessez de vous projeter comme une entité personnelle. Vous ne courez aucun risque en oubliant cette pensée puisque vous la perdez chaque soir en dormant, sans craindre d'ailleurs de ne pas vous retrouver vous-même le lendemain.

Vous êtes l'éternel témoin, spectateur du jeu que vous jouez sur la scène du monde ; ne montez pas sur la scène en vous identifiant au jeu des acteurs. Vous êtes l'écran, la lumière et la faculté d'écoute et non les images qui défilent.

Qu'entend-on exactement par « être réalisé » ?

Être libre de la personne. Demandez-vous qui en est le connaisseur. C'est dans la conviction d'être une entité personnelle que réside la servitude.

Mais qui suis-je en fin de compte ?

Acceptez avant tout la perspective de ne pas être une personne enfermée dans un espace-temps, laissez cette invention de côté. De toute façon, ce que vous êtes foncièrement est seul réel et toujours présent. La personnification est une surimposition à ce que vous êtes, et ce que vous êtes en est le connaisseur, le témoin. Jusqu'à présent, vous n'avez mis l'accent que sur la personne, vous ne

connaissez qu'elle. Au moment où vous vous posez la question « Qui suis-je ? », vous êtes la tranquillité, la lucidité, libre de tout dynamisme qui pourrait vous amener à atteindre ou à chercher à atteindre quelque chose. Dans cette tranquillité, vous serez sollicité par la lumière qui est derrière la tranquillité mentale et que le mental ne peut jamais atteindre. L'accent que vous aviez mis par confusion sur ce vous-même, s'effacera dans l'unité. C'est un vécu éveillé.

J'ai été entraîné par mon entourage à prendre des drogues, espérant vivre ce dont vous parlez.

Les drogues affectent votre cerveau, et forcément tout votre organisme. Ce que vous vivez de cette façon est uniquement cérébral. Le vécu dont nous parlons se trouve en dehors de la cérébralité. Il est constant. Vous devez vous défaire de l'ultime drogue qui vous maintient prisonnier de la peur et de l'anxiété dans un devenir fiévreux. Il est très louable de se défaire des toxines de la drogue qui empoisonnent votre organisme, mais libérez-vous surtout et avant tout de la pire des drogues, qui consiste à se considérer comme une entité personnelle dans un espace-temps de la naissance à la mort.

Mais comment puis-je trouver ce véritable moi-même si bien enfoui ?

Vous devez chercher la vérité derrière chaque apparence. Lorsque vous dirigez ainsi votre esprit, vous vous libérez de toute distraction, de toute agitation, vous vous libérez de l'idée que le monde existe indépendamment de celui qui le perçoit. Vous devenez ouvert alors à la possibilité que l'ultime connaisseur, le témoin se révèle à vous. Aucune concrétisation ne pourra plus se faire d'un monde ou d'un moi objectif et, à un moment donné, vous serez dans une écoute silencieuse où il n'y a ni extérieur ni intérieur. Vous allez vous reconnaître identique à l'espace infini.

La conscience prouve-t-elle la présence de l'objet ?

La perception ne prouve jamais l'existence d'un objet. Le voleur est perçu dans l'ombre projeté par l'arbre, il est bien présent mais en fait il est inexistant. L'objet vit toute son existence dans l'ultime connaisseur et sa raison d'être est de révéler l'éternel présent : seul existe le « je suis ».

Qu'est-ce que la sâdhanâ ?

Les mots sont des conventions entre vous et moi. Ils sont des symboles. Ils ne sont pas ce vers quoi ils pointent – le terme chaleur n'est pas chaud. La sâdhanâ est l'effort constant, en partant des mots, dans la direction qu'ils indiquent. La sâdhanâ est une tentative répétée pour trouver le pont entre le point de vue verbal et la réalité. Voyez dans toutes vos qualifications le nom et la forme afin qu'ils s'estompent, laissez vous saisir dans votre nudité, telle est la sâdhanâ.

Comment concevoir ce que l'on nomme sacrifice ?

Lorsque l'amour du Soi est sans restriction, il y a sacrifice, ce qui mène à la consommation de l'ego. J'entends par sacrifice la pratique de l'introversion qui sciemment rapporte toute expérience objective à la conscience subjective ; ainsi, chaque objet est sacrifié au Soi non-duel et subit une sacralisation. Pour celui qui conçoit le sacrifice de cette manière, tous les instants sont transmuables en sacré, en lumière.

Quelle est la place de la personne dans l'amour ?

L'amour que vous portez à tout ce qui est objectif est en réalité l'amour de la joie, et la joie est votre vraie nature. Voir sa cause dans un objet est un manque de discernement, et en vérité, vous n'aimez que l'ultime réalité, là où il n'y a ni sujet qui aime, ni objet aimé. Dans l'amour, le moi est toujours consumé par la mort de l'ego. Quand il est ressenti par la personne, l'amour n'est qu'une façon de prendre pour s'entretenir. Dans l'état d'être, il y a uniquement don : le fait de prendre est absent.

Vous m'avez souvent assuré que le monde est en moi. Comment cela peut-il être ?

Le monde est une expression du Soi. Le son que vous entendez, la forme que vous voyez, l'objet que vous touchez, sentez, goûtez, ne peut jamais être son propre percipient. Je veux dire que le son que vous entendez n'est qu'audibilité, que la forme que vous voyez n'est que visibilité : aucun son, aucune forme n'existent d'eux mêmes, on ne peut concevoir d'objet qui entende ou voie. Le son ou la forme ne peuvent se déployer en dehors de l'écoute, en dehors de la vision ; la pensée aussi est une perception subtile, il y a seulement perception, sans aucune existence d'objet extérieur : sentiment, pensée, sensation, sont une expression de notre vraie nature.

Quel est le rôle du mental dans ce processus ?

Le mental est un nom donné à une fonction. Vous connaissez « pensée, sentiment, sensation » mais, en leur absence, où se trouve le mental ? Ces fonctions tirent leur existence de la conscience. Tout y apparaît et s'y meurt, mais non dans le corps et dans le mental, qui ne sont qu'une pensée dont l'étoffe est cette lucide présence qui est toujours là, seule réelle : amour, paix, joie, s'objectivant à l'occasion.

Au fond, ce sont des pensées abstraites qui me conduisent peu à peu vers la réalité ?

On ne peut parler de pensée abstraite. Celle-ci s'exprime dans les termes des sens, avec une seule exception, lorsque vous vivez le « je suis » ou « je suis conscience », où elle n'arrive pas à se concrétiser et vous laisse dans le silence. Ce silence est Être, en dehors de tout espace-temps.

1980

Abbaye de Royaumont

L'éveil de la lucidité tranquille, tu es Cela.

Silence, Calme, Sommeil profond, la vie est Cela.

Poème sanskrit

Quand votre corps est souffrant, vous avez en mémoire cette sensation, mais vous savez aussi que lorsqu'il est dans son état naturel, tous les effets de cette souffrance sont oubliés. Il en est de même lorsque vous interrogez la peur, le désir, l'anxiété. C'est cette certitude qui amène la disparition des troubles de votre psychisme, et l'état naturel, sahaja, est recouvré, il est sans désir et sans peur.

Vous devez comprendre qu'il y a une réalité derrière toute perception, et rester totalement ouvert à cette compréhension. Lors de l'achèvement d'une pensée, d'un percept, laissez-vous saisir par la tranquillité qui leur est sous-jacente ; votre être véritable est vous-même, le monde que l'on appelle extérieur ne peut ni vous aider, ni vous entraver ; il ne peut vous empêcher d'être.

Aucune méthode, aucune recette ne vous conduira, ne vous éclairera. Soyez attentif à toutes vos réactions qui vous poussent à ajourner, à attendre, ou inversement, à chercher à atteindre, à posséder ; la peur en soi n'existe pas, c'est un mouvement de l'ego. Le regard global est un regard non habité, non contaminé par un mécanisme de comparaison, d'évaluation, de jugement, et non encombré par un savoir qui nous vient de deuxième main. Il est sans motif et n'attend aucun fruit en retour : il est une fin en soi. Un regard innocent est la solitude silencieuse où l'on est libre, entièrement dépouillé mais englobant le tout.

Laissez-vous absorber par l'éternel maintenant, toujours éveillé au courant de la vie à mesure qu'il vous sollicite. Tôt ou tard vous serez cette tranquillité, vous vous établirez en elle, vous serez identique à elle.

Ne vous laissez pas prendre à la tentation d'objectiver la tranquillité. Vous tomberiez dans les mains du démon ! Rendez-vous compte que la mémoire seule peut vous rappeler cette non-existence : la peur, l'anxiété. En l'absence du passé vous êtes tout simplement cet état de plénitude. Laissez-vous imprégner par le silence, et assistez à l'expression de la tranquillité dans l'action.

Vous êtes la société. L'état chaotique, intellectuel et émotionnel, qui la dirige, est avant tout un conflit en nous ; trouvez-en la cause par une lucide observation de l'instant présent. C'est dans cette lucidité que le problème est vu globalement et trouve la juste place qui lui revient ; cette claire vision contribue pleinement à l'équilibre de la collectivité dont nous sommes partie intégrante.

Cette société a créé des structures qui sont instaurées pour être maintenues, constamment remaniées, perfectionnées. Nous sommes pris dans cet engrenage en perpétuel devenir, fait de comparaisons, de compétitions, et nous sommes de plus en plus conditionnés, ce qui provoque des catégories de valeur ; nos relations cessent d'être saines et harmonieuses, elles ne sont plus une expression de l'être. Fixés sur nos pensées, nos expériences, nos états, nous avons perdu le sens profond de notre simple et pure existence. Avant que la perception s'actualise, la réaction entre en jeu et nous confondons ce réflexe avec le regard direct ; nous classons, étiquetons par un choix que dicte la répulsion, l'attraction, le jugement. Notre façon d'écouter, de constater, est polluée, et la relation avec notre entourage s'établit en fonction de cette appréciation évaluative. Nous croyons rencontrer ceux qui nous entourent : mais en réalité nous contactons notre réaction. Nous nous trouvons ainsi enfermés en nous-même, isolés de nos proches, ce qui est à l'origine des conflits mondiaux. Au fond, une société créative est celle où l'on ne rencontre pas l'autre puisque nous savons qu'il n'y a pas d'autre.

Est-ce que tout désir est obstacle ?

Tout désir surgit de la séparation, de l'isolement de l'unité, à l'exception de celui d'être un homme, d'être libre, d'être soi-même.

Quelque chose qui vit en moi, en profondeur, aspire à une paix permanente.

Vouloir être en paix découle directement de notre Soi, de l'unité. Lorsque nous sommes guidés par un instructeur, tout autre désir se trouve affaibli, et nos énergies sont canalisées vers l'ultime.

Comment perçoit-on les états de sommeil, de rêve et de veille ?

Les états de veille, de rêve et celui du dormeur proviennent de l'arrière-plan qui les éclaire. Ils apparaissent et disparaissent tandis que la conscience s'avère être constante. Ils sont donc perçus comme objets de cette conscience qui elle-même ne peut jamais être objectivée, nous ne pouvons la saisir sur ce plan.

Il s'est créé en moi une construction d'images, une vue des choses, une perspective toute nouvelle, comme vous la nommez. Mais il n'y a que cela.

Vous devez avant tout accepter la possibilité d'une conscience sans objet. Cette information recueillie par ouï-dire vous maintiendra ouvert pour la vivre, et vous la connaîtrez réellement.

Les états sont soumis au temps, mais non l'arrière-plan qui est hors du temps. N'est-il pas forcément encore un objet ?

L'image empruntée à la géométrie n'est qu'une commodité pédagogique. En réalité il n'y a ni devant ni intérieur, notre Soi ne se laisse pas localiser dans un schéma d'espace-temps. Il est immensité, sans centre ni contours, et dans laquelle les états s'articulent.

Comment sortir de ce schéma espace-temps ?

Celui qui veut en sortir en fait partie. Grâce à la discrimination, la perspective non objective se dessinera de plus en plus clairement devant vous. Une démarche à rebours s'amorcera, l'énergie ne trouvant plus de prise, plus rien à saisir, tout se résorbera en dernier lieu dans votre Soi.

Comment cette démarche s'impose-t-elle à nous ?

Notre clairvoyance, notre attention sans références, sans valorisation, est un « poste d'observation vacant », en dehors de toute projection, dans lequel un moi volitif n'a pas de place. Dans une attention globale, l'intelligence dont elle est l'instrument est à l'œuvre, c'est ainsi que l'énergie ne trouve plus de prise, l'objectivité est en dernier lieu à l'arrêt, elle n'a plus de mouvement excentrique, elle disparaît. En d'autres termes, toute intention de produire nous abandonne.

L'arrêt dont vous me parlez me laisse devant un mur.

Un regard libre du passé est un regard ouvert à lui-même. Vous devez avant tout faire connaissance avec vous-même, à tout moment. La source de votre véritable nature ne se trouve pas dans des expériences qui ne sont qu'un mouvement de la pensée en relation avec un monde d'objets qui couvrent la nudité de votre être réel. Ce que nous sommes ne se laisse pas penser.

Nous négligeons souvent la conscience de notre corps par manque d'intérêt. Nous nous logeons toujours dans des sensations habituelles, et nous passons à côté de certains schémas corporels inscrits dans le cortex. Ils ne nous parlent plus parce que nous ne les interrogeons plus. Nous sommes d'ailleurs très souvent tendus vers un but. Nous négligeons tout ce qui n'est pas lui. Nous pouvons alors constater d'immenses lacunes, et ce but lui-même s'en trouve souvent compromis.

Pouvons nous pratiquer un sport sans but, ou tout autre exercice corporel ?

Le but est atteint à chaque instant. Vous devez à chaque instant être conscient de la sensation de votre structure corporelle tout entière, ce qui vous permet de comprendre son fonctionnement et de l'employer à bon escient. Vous allez vous rendre compte que vous ne fonctionnez que par schémas. Trop d'efforts et un mauvais emploi de votre système neuromusculaire donnent un appui défectueux. Si vous en prenez conscience, si vous restez à l'écoute de ce qui se passe, vous constaterez un lâcher prise de ces anciens schémas ; le corps se libérera de l'emprise du passé et des inhibitions dans le cortex. Il retrouvera son intelligence originelle et nous suggérera une palette de sensations toute nouvelle. Maîtriser le corps en lui faisant la guerre, le violenter par des efforts répétés, donne des

résultats négatifs. En l'écouter, nous allons avec lui. Il faut remarquer aussi que l'attention se fixe souvent en un ou plusieurs endroits où elle bute et provoque en nous un état d'engourdissement, une sorte de trou noir. Au contraire, si on laisse surgir la sensation sans la créer ou la façonner, le corps s'éveille dans sa propre substance, dans sa globalité, semblable à la montée du jour après la nuit, et il apparaît en nous, dans notre clarté. Pour revenir au sport, par exemple au joueur de tennis, ce dernier ne doit pas se concentrer sur la balle à atteindre. Il doit être conscient de son corps, le percevoir dans sa globalité à tout moment. Chaque geste est exécuté avec une impression homogène d'élasticité. Il danse avec la balle en quelque sorte, en vue de la rencontrer.

Mais le danseur, lui, ne se fixe-t-il pas un certain nombre de poses qui constituent son but ?

La danse est entre les poses et en fin de compte, elle est plus que leur succession, elle est un dessin, un souffle inscrit dans l'espace, elle est soumise au rythme et à la durée. Elle nous donne par son exécution aisée, la jouissance esthétique. Simultanément nous la suivons avec notre corps subtil, nous « dansons avec », nous devons être présent, vigilant à chaque instant. Ceci est exprimé dans le *Sattiyatthanasutta* :

« Ô moine ! Un moine en marchant comprend sa marche à la perfection. En se couchant il comprend la position couchée à la perfection. Et, quel que soit l'état de son corps, il comprend cet état à la perfection. Ainsi, il vit, dans sa propre personne ou dans d'autres, comme corps dont il observe la naissance et la destruction. Et la reconnaissance du corps dans son intense contemplation, reste dans les limites de cette connaissance, dans cette contemplation ; il vit sans attaches et ne tient à rien en ce monde. »

Je voudrais vous faire comprendre avec ce fragment de texte bouddhique qu'il n'y a pas de but anticipé vers lequel on tend. Chaque instant étant un but en soi, et, s'il y en a un, il est purement psychologique.

Mais, Maître, vous ne voulez quand même pas me laisser dans l'expectative ?

La poursuite d'une finalité ne concerne que le moi avec sa marche affective, ses désirs et ses craintes. Dans une lucidité totale, il y a présence au manifesté mais sans s'y noyer. Nous nous

trouvons dégagés d'un dynamisme qui se déploie horizontalement entre l'avoir et le devenir.

Dans le « vertical présent », nous sommes libres : sensation, pensée, sentiment, action, se déroulent en nous, et nous restons en permanence conscients de cet état d'éveil à nous-mêmes. Les objets existent pour nous révéler ce que nous avons été, ce que nous sommes et ce que nous serons de toute éternité. Du reste, en tant que tels, ils n'ont pas de réalité. Ils s'allument et s'éteignent dans la pure lumière.

La recherche spirituelle parle de plusieurs sortes de visions, alors que le monde scientifique parle d'explorations. Chemins en apparence différents ?

Le scientifique cherche à découvrir ce qui pourrait donner à l'humanité plus de bien-être dans un monde d'objets. Il les analyse en rapport avec d'autres, mais aucun n'apporte toute sa signification. Le chercheur spirituel, lui, procède à une certaine forme d'investigation, mais il sait que l'ultime bien-être ne peut se trouver dans un objet. Celui qui veut vivre dans sa véritable nature essaie d'en capter la signification à travers le sujet dont il découle.

Le scientifique, après avoir fait l'exploration du déjà connu, se rend compte qu'il est observateur, qu'il est à l'écoute. Il en est de même sur le plan spirituel, au-delà de cette investigation qui porte sur ce qui n'a pas d'existence en soi et qui dépend toujours d'un observateur : le corps, les émotions, les sensations, les pensées. C'est une intuition qui conduit au silence intérieur, à celui qui observe, à cette non-dualité. Quand le sujet se révèle à lui-même, on s'aperçoit que l'objet n'est qu'une expression, une prolongation de celui-ci, pour voir finalement qu'il n'y a ni sujet ni objet, et que tout cela n'est que mémoire. Au moment de la perception, où sont-ils ? Ils ne peuvent être pensés simultanément, et le sujet ne peut jamais être perçu. Il n'est pas lié à l'espace-temps, il est permanent. Les objets apparaissent dans le monde de la veille et du rêve, l'ultime sujet est le support, la lumière de ces états.

Si le chercheur scientifique est conséquent avec lui-même, il se posera la question : à qui apparaît l'objet, la découverte ? Il restera peut-être quelques instants devant cette interrogation, « je ne sais pas », se dira-t-il, et dans cet arrêt peut se produire un saisissement, un état d'être où il n'existe plus de relation entre sujet et objet. L'unité seule est présente. Elle domine et englobe tout.

Nous vivons des moments d'absence de pensée, de sensation, d'émotion, qui impliquent obligatoirement une présence, puisque nous ne pourrions parler de l'un sans l'autre. C'est cette présence qui nous intéresse, à laquelle nous nous référons ici, vers laquelle nous nous dirigeons constamment.

Pourquoi le moi a-t-il si peur de s'ouvrir à l'impersonnel ?

Le moi n'a pas de place dans l'impersonnel, c'est un objet comme un autre. À certains moments, lorsqu'il devient objet de la contemplation, il ne lui est plus possible de tenir son rôle. Il se perd, se meurt dans cette contemplation. Or, il ne veut pas mourir. Tous les traumatismes, tous les nœuds qui vous ensèrent, se décontractent lorsque vous êtes libéré de lui. C'est la personne qui crée ces fixations. Seul le lucide regard peut vous en délivrer. Ces images deviennent alors vivantes et commencent à bouger. Elles n'existent que par la mémoire et l'idée du futur. En les laissant vivre, l'affectivité qui leur est liée se détend, vous constatez que le traumatisme était dû à un point de vue fragmentaire, provoqué par une réaction, un refus, une résistance à quelque chose qui a entraîné son existence.

Si ce quelque chose est vu dans sa globalité, dans cette attitude impersonnelle qui nous intéresse, l'image retrouve son archétype, son état originel. Vouloir se libérer d'un traumatisme sans voir ce qui est à la base : le moi, la personne, serait une perte d'énergie parfaitement inutile.

Vous nous avez dit qu'il n'était pas nécessaire de formuler : mais la pensée fonctionne, tout de même ?

Si vous la laissez se dérouler librement, sans l'alimenter, tôt ou tard, elle se consume, se fond dans la lucidité. Vous vous apercevrez que la verbalisation, le mot s'y éteignent : comme la pensée, ils en découlent, ils en font partie, ils n'en sont qu'une conséquence. Tout ce qui est observé est une émanation d'énergie qui se consumera aussi. Enfin, vous saurez qu'une observation réceptive qui permet à l'observable de s'articuler totalement est ouverte à elle-même. Vous êtes cette attention, cette présence.

Est-ce que cet état parfait ne présente pas le danger de se fermer sur soi-même, de ne plus s'occuper des autres, de les comprendre, les aider ?

À ce moment on ne peut plus parler de l'autre. Nous avons cette lucidité en union avec tous les êtres vivants, avec tout ce qui existe, que nous croyons voir exister, puisqu'au fond, cela n'est qu'illusion.

Si vous rencontrez apparemment un autre, et qu'il aspire à être aidé, vous le ferez spontanément, sans y penser. En fait, le problème de celui qui demande, qui a besoin d'être aidé, est avant tout un

poter indicateur pour lui. C'est par cet amour que vous avez en unité avec tous que vous devez le soutenir. Faites-le naturellement, simplement, pour alléger sa tâche, mais ne la lui enlevez pas totalement, afin qu'elle lui serve de guide vers cette observation, vers le Soi.

Cette attitude où vous vous éveillez dans l'attention est adéquate à chaque instant. Vous êtes spontané, et l'action qui en découle ne laisse pas de résidus en vous, pas de traînées psychiques qui risquent de devenir par la suite des objets auxquels la personne se réfère, soit pour s'effrayer, soit pour se réjouir.

La séparation entre l'individuel et l'universel se fond dans cette observation. Cette véritable attention dans laquelle personne n'est attentif transcende individuel et universel.

Vous parlez de présence constante à soi-même ; mais quand on a un problème technique à résoudre, qu'en est-il de cette présence ? Il semble qu'elle soit difficile à maintenir.

L'acte est spontanément commandé par cette observation, mais l'artisan doit être là. Les instruments pour articuler cette action sont nécessaires. Le soi est toujours présent. C'est une présence à la présence ; vous êtes dans la salle, et vous voyez ce qui se passe sur la scène. L'intelligence en provient également, et c'est dans l'action que vous allez vous rendre compte que votre instrument n'est peut-être pas prêt pour exprimer ce que vous lui demandez. Cette intelligence fera le nécessaire pour vous documenter, vous informer, afin qu'il soit apte à une extériorisation appropriée. Bien entendu, vous ne pouvez pas composer de la musique sans avoir une notion de la composition. Vous ne pouvez tourner un pot en terre glaise si vous n'avez pas le coup de main d'un potier, c'est évident. Mais dans cette attention, dans cette humilité, les instruments indispensables se forment, et vous trouvez le lieu et la personne qui vous enseignent à les travailler.

Dans notre recherche, nous essayons de sortir de ce cadre mental, physique, pour atteindre un autre état. Comment transposer cela dans la vie de tous les jours ?

La connaissance de soi n'est pas un état. Le non-état, le Soi, n'est jamais affecté par ces conditionnements. Quand vous l'aurez vécu, intégré, ne serait-ce qu'une fois, tout prendra une autre signification, vous verrez toute chose dans sa globalité, dans cette unité dont elle découle. Vous ne mettez plus l'accent sur ce que vous faites, mais sur l'attitude intérieure. La peur, l'anxiété disparaissent, ne vous atteignent plus. En apparence, aucun changement n'est intervenu, mais vous êtes dans une plénitude constante. Ne cherchez surtout pas à expérimenter cette paix lorsque vous la

pressentez. Vous la feriez fuir.

Vous nous parlez souvent de l'attention, de l'observation, que devons-nous y voir ?

Il est important de cultiver d'une manière constante une clairvoyante présence aux objets. Nous ne sommes présents que partiellement, épisodiquement ; notre attention généralement est noyée dans un amas de choses psychiques ; si nous sommes vraiment attentifs à quelque objet, nous nous situons automatiquement en dehors. Ce qui est observé vit, existe dans notre observation, et en même temps, celle-ci ne se perd jamais dans ce qui est observé. De ce fait, étant conscient, attentif, non seulement on ne se noie pas et on ne s'identifie pas à cet objet, mais il se crée un rapport spatial avec lui. Nous sentons que nous ne sommes pas collés l'un à l'autre. L'observé est entièrement libre de l'observation. Cela entraîne déjà une certaine forme d'autonomie très importante, car nous ne pourrions arriver à cette conscience à soi sans être passé par la présence à ce qui nous entoure. L'essentiel bien entendu est d'être l'ultime observateur. C'est un corps qui marche, une intelligence qui agit, mais sans acteur : cela se fait. Le but, si l'on peut dire qu'il y a un but à nos entretiens, est de nous conduire vers ce non-état et de nous y établir sciemment. Cette attention n'est pas dirigée, elle est en dehors de toute activité cérébrale. C'est une écoute sans choix. Nous sommes amenés à lire notre propre livre, à être lucide face à nos mouvements, à nos motifs, nos pensées, nos réactions, nos émotions, sans vouloir critiquer, juger, analyser, afin de faire connaissance avec nous-même.

Comment voyez-vous l'approche spirituelle du corps ?

La nature du corps est spirituelle. Mais ce que nous appelons en général le corps n'est qu'une série de sensations conditionnées, fixées dans la mémoire et devenues des schémas. Il y en a bien sûr de fonctionnelles, mais quand elles sont conditionnées, elles ne sont en fait que réactivités, agressions-défenses, manifestations dans le corps d'une tension psychique qui entrave son fonctionnement harmonieux. Ce sont les sensations bien connues de crispations, de tensions, de contractions, plus ou moins conscientes. Elles doivent être acceptées et objectifiées dans une attitude sans préjugé, attention impersonnelle, globale, état d'écoute sans choix d'où l'image de la personne est absente. Aucun élément ne peut plus alimenter encore un schéma quel qu'il soit, c'est la personne qui l'avait créé, et par son absence, il se vide. La sensation corporelle qui était la réaction d'une image de quelqu'un se réfère maintenant à la totalité d'être et trouve ainsi son plein épanouissement. Cette approche impersonnelle est une approche spirituelle.

L'approche corporelle a donc un rôle dans une démarche spirituelle ?

Il faut s'entendre tout d'abord sur ce que vous appelez spirituel. S'il s'agit de l'être, on ne peut le localiser, ni dans le corps, ni dans le mental, mais nous pouvons dire que ces derniers en sont des expressions. L'identification aux activités physiques et psychiques nous fait oublier notre nature véritable.

Comment cette confusion a-t-elle pu prendre naissance ?

Dans l'enfance, nous avons donné un nom à la forme corporelle et à ses caractéristiques, et nous nous sommes identifiés à elle. Ces concepts, une fois constatés, ont été classés en bon et mauvais, puis qualifiés, appropriés, expérimentés, jaugés ; ces accumulations se sont plus ou moins cristallisées en défense ou agression, et ce que l'on prend pour le moi, la personne, s'y rapporte en fait.

Comment sortir de ce processus d'identification avec ce que nous ne sommes pas ?

La découverte de notre être commence par celle du connu, c'est-à-dire de ce qui est perçu. C'est un processus d'objectivation.

Qu'appellez-vous objectivation ?

Laisser se dérouler nos perceptions dans une attention lucide.

En localisant et décontractant le muscle, ne peut-on se dégager de nos conditionnements ?

Diriger son attention sur un muscle suscite déjà une tension qui ne trouve sa libération que dans la globalité.

Comment est alors ressentie la sensation originelle sans schéma ?

Elle est légère, élastique, sans poids, sans localisation, elle se déploie dans un espace sans limites où le déplacement n'a aucun but, ni départ, ni arrivée.

Que signifient les postures ?

Elles visent en particulier l'éveil des énergies non employées ou dispersées, pour les diriger sciemment vers une orchestration où le corps arrive à son apaisement total. Celui-ci est à considérer comme un objet, ce qui présuppose un sujet.

Sont-ils de même nature ?

Non. Le percipient ne peut jamais être perçu. La perception est en lui mais il n'est pas en elle. Pour pouvoir parler d'une perception, le perçu, doit être dans le percipient et celui-ci hors du perçu sinon aucune connaissance ne serait possible.

Vouloir transformer le corps nécessite quelqu'un qui le transforme, et cette projection ne peut que se rapporter au déjà connu, à la mémoire. Dans une écoute non réactive, la sensation originelle peut surgir. Cette attention vierge est une totalité dans laquelle se dénoue la perception. Toutes les crispations, tous les nœuds, sont des énergies fixées qui se libèrent, qui s'y intègrent. Cette écoute est plénitude, elle est sa propre finalité.

Le travail corporel sert à dégager l'être identifié et noyé à la personne. Mais tout ceci n'est qu'un prétexte, une façon pédagogique de s'exprimer, car, à tout moment, l'enseignement pointe vers l'Un.

Comment mettre l'accent sur cet ultime sujet ?

Dans l'écoute, la perception se déroule librement, elle en est une émanation, elle découle de l'ultime sujet et se résorbe en lui. L'enseignement met l'accent, non sur l'objet, mais sur celui qui le perçoit. Dans un total abandon de tout but, un mouvement inverse va s'amorcer et permettre à ce qui est perçu de se vider, puis de s'épanouir. C'est un état non-duel, sans agent ni intermédiaire. L'ultime sujet peut uniquement se révéler à lui-même. Il est la grâce, sa propre grâce. C'est une présence à soi en dehors de l'espace-temps. Autrement dit un espace sans limites dans lequel les perceptions surgissent et se meurent. S'il se personnalise sous forme d'un moi volitif, il n'est qu'un sujet-objet. Il

fait partie de ce qui est perçu dans une relation d'objet à objet.

Vous parlez d'un sujet et d'un objet. Ont-ils une véritable existence ?

Non. Le sujet et l'objet ne sont qu'une création de la mémoire. Quand nous pensons objet, où est le sujet ? Quand nous pensons sujet, où est l'objet ? Les deux apparaissent d'une manière sérielle, ils ne peuvent être pensés simultanément. Nous ne pouvons avoir qu'une seule pensée à la fois. La conscience et son objet ne font qu'un, la dualité n'est qu'une fiction, elle a son fondement dans la non-dualité.

Si nous ne pouvons avoir qu'une seule pensée à la fois, cela veut-il dire qu'il y a un témoin qui l'enregistre ? Sinon, comment pourrait-on se souvenir ?

Du point de vue métaphysique, la mémoire n'est qu'un mode de pensée. Lorsqu'elle apparaît, elle est toujours actuelle. Tant qu'un sujet volitif existe, il reste un témoin. La disparition de l'un entraîne la disparition de l'autre. Forme et nom ne sont que conscience, l'objet n'est que conscience.

En quoi consiste le discernement ?

C'est une investigation de ce qui n'est pas nous, auquel nous nous identifions par erreur.

Comment discerner ce qui est faux, si nous ne connaissons pas le vrai ?

La disparition de la dispersion, de l'agitation, permet le pressentiment de la réalité, comme

l'image de la lune se reflétant dans l'eau : les reflets ne sont pas la lune comme le pressentiment n'est pas la réalité. Lorsqu'on s'abandonne totalement à lui, il se produit un saisissement sans qu'il y ait quelque chose de saisi ni quelqu'un qui saisisse.

Ne croyez-vous pas que les réflexes conditionnés soient tellement ancrés dans notre corps qu'ils sont inséparables des réflexes fonctionnels ?

Il faut les examiner soigneusement, constater que nous vivons dans l'anticipation. Sur le plan de la sensation corporelle, toute tension vers un but nous amène d'une position donnée à une autre, d'une pose vers une autre pose, et une quantité de zones qui se présentent pendant ce changement nous échappe, tout un monde parasitaire de crispations, de nœuds persiste. Nous devons à tout prix nous libérer d'une projection de finalité pour permettre une élimination des tensions.

Pour connaître le terrain de mon état corporel, je devrais donc accepter les tensions lorsqu'elles se manifestent ?

Le mot acceptation peut provoquer l'impression d'abandon de quelque chose. En vérité, il n'y a rien à abandonner. L'acceptation, comme nous l'entendons, est une ouverture. Nous acceptons la perception totalement, sans restriction, sans agent qui règle, qui contrôle. Les sensations nouvelles vont éliminer les réflexes conditionnés : ceux-ci sont une systématisation de la sensation. Quand la systématisation est éliminée, chaque geste est un geste nouveau.

Lorsque notre corps devient l'objet de notre attention, nous découvrons ce que l'on peut appeler le corps subtil, ressenti à la fois comme vacant, élastique et dynamique.

D'où découle alors le mouvement, et sur quoi prend-il son appui ?

Le mouvement en ce cas ne prend pas de point d'appui, il est sans poids et sans antagoniste, c'est un déploiement d'énergie dans l'espace.

Quel est le rôle du souffle dans les postures de yoga ?

Avant de vouloir donner une durée ou une direction au souffle, il faudrait l'amener à son état originel, autrement nous ajoutons un conditionnement à un autre conditionnement. Toute volition doit être éliminée. Ce souffle n'est pas limité à la cage thoracique, mais occupe tout l'espace environnant. Le corps n'a plus de frontière, et le souffle, de même, nourrit cette sensation globale, sans limites.

Cette approche provoque un éveil de toutes les énergies virtuelles en nous et les actualise ; elles sont dirigées verticalement et entraînent toute notre structure dans cette verticalité. Par ce travail, la réalité se fait pressentir. Cela nous amène donc à une attitude méditative. Elle n'est pas une activité cérébrale mais une présence sans objet qui est vécue par la suite en présence d'objets.

Aller de la sensation partielle à la sensation globale, est-ce une visualisation ?

La visualisation est la projection d'une image partielle du corps. On ne peut donc jamais arriver à la globalité de la sensation corporelle de cette façon. Je peux me représenter mon corps : devant, derrière, à gauche, à droite, je ne peux pas me le représenter totalement. Dans un état d'écoute sans projection, la totalité peut être éveillée, et le geste découle de cette sensation.

Comment habiter l'état méditatif ?

La méditation proprement dite n'est pas un état, elle est intemporelle. Les états temporels vivent en elle. Vous avez besoin d'une technique pour exercer une activité physique ou mentale dans un espace-temps. Pour que votre esprit soit calme, vous n'avez nullement besoin de méthode. Tant que vous n'aurez pas réalisé l'inutilité de tout mouvement mental, de toute volition, la cessation de l'agitation restera toujours un problème.

Vous nous parlez très souvent de la spontanéité, de l'attitude de non-effort, d'une observation non-réactive, mais l'action est mouvement ?

Admettez avant tout cette possibilité, vivez avec l'idée d'un non-effort comme de votre état originel, de votre état naturel, normal.

Mais mon éducation a été dirigée vers un motif, avec des rapports d'analogie, de jugement, de comparaison !

Bien. C'est un fait. Familiarisez-vous avec cette attitude de non-effort sans motif. Le processus de votre observation semble complexe : vous m'écoutez, vous vous écoutez, vous sentez votre réaction en fonction de ce qui est dit ici et vous en êtes conscient. En l'absence d'un motif, votre perception sera directe. L'acte d'écouter est totalement libre de tout dynamisme réactionnel.

La pensée est-elle une expression dans le temps ?

Elle est le temps.

Elle est une défense ?

Elle est la mémoire. Elle est conditionnée.

Quel rôle joue-t-elle dans les relations des humains ?

Celui du langage qui nous permet de nous rencontrer, et nous réunit sur un plan où il y a communion, où la relation moi et moi n'a pas de place., mais la rencontre verbale est une fraction. Elle doit s'épuiser pour laisser place à quelque chose de plus profond, à cette dimension que nous avons pour communiquer avec la nature.

Vous voulez dire que la pensée intentionnelle, conditionnée, est à ce moment-là complètement au repos, et que la pensée spontanée a libre cours ?

Dans la position de l'écoute, il n'y a personne. C'est la personne qui a créé la mémoire. La mémoire perd son caractère psychique et laisse place à la montée d'une énergie nouvelle qui est toute spontanéité.

Que devient alors la pensée intentionnelle indispensable pour faire face aux besoins de tous les jours ?

Elle reste en fonction et s'intègre à la pensée spontanée.

Les êtres me laissent toujours dans une immense insuffisance. Pourquoi ?

Les êtres, le monde, apparaissent selon le point de vue que vous prenez. Ils sont votre sensorialité, votre psychisme. Si vous rencontrez les êtres avec une ouverture non meublée par la pensée, vous êtes libres vis-à-vis d'eux, et ils se sentent libres vis-à-vis de vous. Une affection vous lie à eux, ils sont conscience divine, connaissance, amour.

Les idées toutes faites, les habitudes comme les systèmes, mettent l'esprit en état de paresse et étouffent la sensibilité naturelle, corporelle et mentale.

Si la pensée est épuisée, quel est le grand régulateur, le transformateur ?

C'est toujours elle qui se manifeste, aussi bien dans l'inconscient que dans le subconscient. Ce que nous sommes foncièrement ne se laisse pas penser. Nous pouvons nous approprier des formules nouvelles de vie, de nouvelles idées, mais tout cela nous laisse à la surface, sur un plan cérébral. La pensée permet de rejeter, d'organiser, mais elle nous enferme dans une structure psychologique, avec son centre : le moi et l'ego. Elle ne peut jamais produire un véritable changement.

Tant que vous vous trouvez dans une pensée déterminée, vous allez dans une direction, à l'exclusion d'une autre. C'est après avoir lâché prise que le global, le total, permet une mutation.

La vie est ce total : elle ne peut être divisée, fractionnée, restreinte, limitée. L'expérience est un nouveau conditionnement ou, mieux encore, une nouvelle intoxication. C'est une modification, et non une transformation. Cette mutation intégrale est le résultat d'un vécu dans un champ de conscience illimité, mouvement instantané, abrupt, non en succession, non sériel, instantané.

Sans progression ?

Demain est dans la pensée. Ne voyez que le maintenant. La découverte est dans le maintenant. La quête du Soi commence toujours par celle du connu, de l'objet : le sans-forme par la forme. Libre de tout schéma, de toute répétition, elle est certitude.

Nul ne rencontre l'autre ?

Il y a rencontre dans un courant impersonnel que tous les êtres vivants ont en commun : la vie.

Qu'est-ce que le psychisme ?

Le cerveau a été habitué à fonctionner avec des idées, des concepts, des mots qui forment le contenu du psychisme. C'est un organe subtil, éduqué pour agir d'une certaine manière.

Par quoi ?

Parents, collectivité, instruction, langage, société, expérience forment un tout.

Par quel moyen me dégager de ces limitations, du mouvement de l'inconscient et du subconscient ?

En acceptant totalement ce que vous constatez. Vous êtes dans votre vraie nature : de quoi voulez-vous vous dégager ? Pour obtenir quoi ? Ne luttez plus, et le voile qui vous cache la vérité se déchirera.

Pourrais-je concevoir que le monde n'est que mental, sensorialité ?

Apparemment, il est mouvement et lumière, mais ultimement, il n'est que conscience.

Comment le connu pourrait-il nous amener vers l'être ?

C'est le Soi, l'Un avec lequel nous sommes en identité qui illumine le monde, et c'est en lui que tout a sa source. Nous sommes foncièrement cette totalité, conscience ultime, lumière de toutes les lumières, et c'est elle qui s'exprime chaque fois que le nom, la forme, le monde apparaissent. Dans

cette profonde introversion, cette clarté nous sollicite ; nous l'avons en commun avec tous les êtres vivants. C'est l'*isness*, être-té.

Cet ultime équilibre est-il un état dans lequel je peux entrer sciemment ?

C'est un non-état.

Dois-je le comprendre dans le sens de Heidegger, un « art d'attendre » ?

Oui, totalement. C'est un lâcher-prise, un laisser faire qui devient révélateur et qui permet au processus naturel de s'accomplir. Une constatation, l'acceptation indépendante de toute anticipation. Le moi n'agit plus. La constatation méditative est notre vraie nature.

Vous laissez entendre une non-ingérence. Mais le lâcher-prise est tout de même un acte de volonté ?

La volonté ne peut jamais transcender. La transformation s'accomplit dans une constatation méditative qui est notre état naturel.

Qu'entendez-vous par transformation ?

Dans une lucide présence, les anciens moules manquent d'aliment et se meurent. La transmutation ne s'effectue pas d'une façon progressive, elle est abrupte, totale, elle intègre dans la globalité ce qui était dispersé.

Ce que vous appelez l'état de constatation revient à réaliser le fait d'être ? l'« état sans attente » ?

Oui, attendre sans attendre est un état dépourvu de toute mémoire, qui se situe dans une ouverture sans volition pour laisser régner la présence intemporelle.

Alors, dans une non-attente qui ne finira jamais ?

Vouloir chercher, découvrir, quelque chose réveille votre passé. Ce que nous sommes foncièrement ne se laisse pas penser, je vous l'ai déjà dit, et ne peut être atteint, puisque nous ne l'avons jamais perdu.

C'est ce qui est le plus près de nous-même ?

Le moindre geste, le moindre mouvement nous en éloigne.

Où en situer le facteur dynamique ?

Aucun dynamisme personnel n'intervient. Le mouvement vers le Soi émane directement de lui, ou mieux encore, le regard vers lui est son propre regard. Pour vivre la présence à soi, il faut être présent aux choses, dans une non-action. Vous devez connaître cet état, vous familiariser avec lui, le cultiver, l'approfondir.

L'action créative émane-t-elle de la non-action ?

Vous devez concevoir la possibilité d'un état de non-agir, sans but, qui laisse ouvert un lâcher-prise sans projeter un résultat.

Ne faut-il pas voir dans cela un dynamisme en action ?

Le dynamisme qui incite à projeter un but, ou à concevoir la possibilité d'un état sans but, est le même. Mais dans le premier cas vous êtes fixé, collé à une image, et dans le second, vous êtes disponible à une ouverture, ce qui mène à un lâcher-prise. On s'éveille spontanément à une lucidité, conscient de ce qui est toujours présent.

Et dans les rapports à notre environnement ?

Chacun de nous a été entraîné à penser et à agir selon certaines normes. Le corps, le mental conditionnés perdent la possibilité de vivre les impondérables dans toute leur fraîcheur. C'est ainsi que la vie finit par ne plus avoir de saveur. Lorsque notre lucidité intemporelle l'éclaire, elle est neuve, créative, nous nous épanouissons dans une joie sereine.

Est-ce la source de Platon, penser vrai, agir beau, penser juste ?

Parfaitement. Tout homme possède cette intelligence qui entre en action quand le moi volitif s'éteint. Nous devons être à l'écoute de cette ultime intelligence d'où proviennent le vrai, le beau, le juste. Lorsque le moi s'empare de ce jaillissement, le met en question, il devient une caricature, une grimace, une mutilation.

Et l'expérience ?

Un événement se transforme en expérience si vous le comprenez dans les termes du passé, du déjà connu, du déjà vécu. Une expérience n'est jamais créative sur aucun plan. Le Soi ne peut être expérimenté : on est le Soi.

Les enfants reçoivent une formation religieuse ou autre : ne serait-il pas nécessaire qu'ils fassent d'abord plus ample connaissance avec la vie ?

L'enfant doit s'approprier le monde. On le lui enseigne. Mais en même temps, on devrait lui montrer ce qu'il est, profondément. Or, dans notre société, on lui apprend seulement le monde. Celui-ci existe, certes, et nous devons l'accepter, accepter nos limitations, nos conditionnements, et c'est ainsi que nous pourrions concevoir ce qu'est la libération. L'enseignement traditionnel en Inde éclaire ces deux points. L'homme devient époux, père de famille, puis se retire pour approfondir ce qu'on lui a inculqué dans sa jeunesse. La question « Qui suis-je » se pose alors à lui avec acuité. L'éducation moderne tend à nous enfermer dans les rouages d'un système compétitif, agressif, d'acquisition. L'enseignement du monde, et de ce « je suis » devrait se faire d'une façon concomitante.

Pensez-vous qu'il serait judicieux de dire à un enfant « tu n'es pas ce corps, cette maladie » ?

S'il s'agit d'un enfant mal portant, vous devez lui apprendre à vivre avec son problème, mais avant tout il importe de ne pas le considérer comme un malade, afin qu'une fixation ne se fasse pas en lui, et que l'organisme atteint puisse se régénérer plus librement.

Il en est de même pour le médecin. Celui-ci représente la santé et avec ce privilège, il détecte plus rapidement ce qui n'est pas harmonieux chez son patient. Le mot est magique : il a une puissance extraordinaire, il crée immédiatement une image et ne peut exister sans elle. Cela déclenche toute une affectivité, une émotivité, qui percute notre système neurologique, chimique. Restons ouvert, sans projeter quoi que ce soit. C'est la seule aide que nous puissions apporter à autrui, c'est l'expression

de l'affection. Les autres formes d'aide, si elles sont utiles, se présenteront spontanément en partant de cette position d'ouverture.

L'intuition peut-elle être dangereuse ?

Qu'entendez-vous par intuition ? Vous avez l'intuition de certaines choses, c'est cela ? vous considérez une situation, vous vivez un événement en étudiant les éléments qui le composent, sans référence à des cas analogues. Dans ce regard surgit l'intuition. C'est une conclusion, un choix, qui se fait en vous sans que vous ayez supputé ou conclu. Cette sensation s'impose parce que les événements constatés se réfèrent à votre ouverture et se résolvent dans la totalité, ce qui arrive dans les cas totalement inédits que nous ne pouvons comparer avec un fait passé. C'est l'intelligence qui découle directement de la vérité : mais nous mettons très souvent cette approche en question, et c'est le moi qui examine si elle lui convient et si elle entre dans son optique. Ne mettez pas cette intuition en doute, elle reste toujours à l'arrière-plan, dans une réalisation, dans l'espace-temps. C'est au fond un fil conducteur : gardez-la en vie, comme une flamme.

Le désir d'être vient-il du sommeil profond ?

Dans l'état de veille, vous faites une investigation, vous discriminez. Vivre sciemment le sommeil profond, c'est être. L'inconscient et le subconscient sont au repos : vous vivez ce que vous êtes vraiment.

Si, le matin, vous ne vous précipitez pas dans un réveil corporel et mental, vous avez ce pressentiment intense de la vérité. Pendant cette courte période, vous n'êtes pas encore totalement sur les rails du conditionnement, et il est très important de se donner pleinement à cet instant. Si vous vous consacrez à cette méditation chaque matin, sans intégrer immédiatement toutes vos facultés, votre personnalité, vous ressentirez dans la journée cet appel en arrière-plan. C'est un émerveillement, mais surtout, ne cherchez pas à l'enfermer dans un concept, à le formuler, à l'expliquer.

Dans la répétition d'un mantra, on ressent une qualité de silence, le mantra peut-il accompagner la recherche du silence intérieur ?

Ne mettez pas l'accent sur sa signification : c'est une enveloppe, un support. Ce qui est important, c'est le rythme, le son. Et s'il est prononcé correctement, le mantra percute en nous notre structure psychologique et physique.

Par percuter, je veux dire qu'il apaise l'agitation. Nous le percevons. Mais ne nous noyons pas dans cet état. Ce serait s'identifier à ce calme et objectiver le silence. Contemplez cette quiétude sans motif, sans but, et l'apaisement corporel se résorbera dans votre équilibre. À ce moment-là, vous êtes.

Si le mantra surgit de lui-même dans la méditation, doit-on le laisser se manifester ?

Il peut surgir de lui-même pendant la méditation, et si vous lui laissez libre cours, il se consumera. La tranquillité objective, celle dont je parle, est derrière toute activité, elle est constante. Le mantra a donc une certaine utilité pour celui qui le récite, comme d'ailleurs toute prière, toute réflexion profonde. Son contenu n'a pas tellement d'importance. C'est plutôt le son, la musique, qui jouent. Le plus essentiel, le plus connu, est la monosyllabe AUM. Quand il est épuisé, non audible, l'on peut vivre intensément le silence, le son en découle et se résorbe en lui.

Pourquoi sommes-nous émotifs ?

Enlevez le pourquoi, il reste l'émotivité. Qui est émotif ? Vous voulez avoir une explication, vous ne connaissez pas vraiment cette sensation, vous n'en connaissez pas le détenteur, c'est une fuite.

Mais comment ne pas éprouver cette sensibilité exacerbée ?

Pour quelle raison voulez-vous changer ?

Je voudrais rester dans une juste perspective, sans encombrement.

Contemplez votre émotivité, sans réaction, supprimez le pourquoi, ne cherchez pas de justification, et vous serez dans une juste perspective.

En recherchant la qualité de témoin, ne cultive-t-on pas la relation sujet-objet ?

Quand vous regardez, il n'y a que vision. Donc le sujet-objet est encore emprunté à la mémoire. Voyez un bouquet de fleurs : c'est seulement un regard. Mais du fait que vous pouvez dire que vous l'avez regardé, un témoin a enregistré cette action. C'est une fonction, une activité cérébrale, mais la conscience n'est pas une fonction. Au fond, la mémoire n'est qu'un mode de pensée.

Il est dit : « tu n'es pas l'auteur de tes actes, tu n'es pas celui qui se réjouit, qui souffre, tu es le connaisseur, tu es le témoin de l'action, de la jouissance, de la souffrance. » On parle du témoin pour mettre l'accent sur l'observation, pour interroger profondément ce qui est derrière la perception : le Soi, lumière originelle.

On ne peut associer cette tranquillité à un état ?

Non, puisqu'on entre et sort d'un état ; la véritable tranquillité est au-delà des opposés, elle est immuable. Nous pouvons avoir l'intention de la chercher, de la trouver dans la méditation, nous sommes donc encore sur le plan mental, tandis que la non-volition l'élimine complètement. On a un peu l'impression que l'ultime réalité se situe derrière la tête et dans la région médiane du corps pour exploser ensuite dans un espace sans frontière.

Vous nous avez dit de ne plus emprunter de chemin difficile, tortueux, et vous avez parlé de voie directe.

Essayez de distinguer la voie directe et la voie progressive. Dans la voie progressive, on croit pouvoir atteindre ce que nous sommes foncièrement en le cherchant. On propose des méthodes de nettoyage, de purification, l'adoption de certains comportements. Mais tout cela n'est qu'accumulation purement intellectuelle. Nous pouvons être dans des niveaux plus subtils, mais nous restons toujours dans la relation de l'observateur et de la chose observée ; il est d'autant plus difficile de saisir que le chercheur est le cherché.

Dans la voie directe, on a la conviction que le mental, par ses changements, est incapable de nous conduire à ce que nous sommes réellement, le moins ne pouvant donner le plus. En abandonnant tout encombrement, toute acquisition, nous allons directement vers notre véritable nature : c'est une voie sans détour.

À l'occasion, on se servira de l'une ou l'autre béquille préconisée dans la voie progressive, mais il est essentiel de se diriger vers ce qui est constant en nous. La lucide observation que nous confondons avec une faculté qui évalue, compare, critique, juge. En cultivant cette attention ouverte, nous éliminons peu à peu la relation sujet-objet, et nous vivons dans cette présence à nous-même. Faisons connaissance avec nous-même, acceptons-nous totalement sans la moindre coloration émotive, en vue de comprendre notre terrain physico-psychique, notre capital. C'est grâce à cette clarté, à cette vision juste, qui ne juge pas, qui ne conclut pas, que nous vivons enfin sciemment dans cette ouverture vers la béatitude infinie.

Abbaye de Royaumont

La Baume-les-Aix, Aix en Provence

La Sainte Baume, Plan d'Aups

Procédons par ordre : ce qui me semble en premier lieu intéressant est de savoir comment notre corps se fait sentir. Accueillons pleinement cette sensation et nous constaterons une quantité de résistances dans ses différentes parties. Nous tenons à ces résistances, nous y sommes habitués parce qu'elles confirment notre existence. C'est une présence, et nous ne les lâchons pas. Abandonnons-les en les acceptant, et nous verrons une décrispation s'effectuer peu à peu jusqu'à ce que nous arrivions à une parfaite homogénéité de notre corps. Tant qu'une résistance se présente, nous ne cessons de réagir. Au fond, c'est une exploration sans explorateur, c'est le corps qui nous sollicite. Un état silencieux s'installe enfin en nous. La sensation corporelle devient globale, puis se meurt dans notre attention.

Ceci n'est pas une activité. C'est en dehors du temps. Rendons-nous compte que le fond de notre nature est tranquillité, silence, contemplation. Recevons la vie dans cette totalité. Recevons le courant de la vie dans cette contemplation, libres alors des fruits de l'action tout en étant vigilants.

Qu'entendez-vous par vigilance ?

Une attention, une constatation non habitée par le passé, sans aucune interférence d'un juge, ce qui permet à l'observation de se dérouler dans toutes ses extensions.

Notre démarche consiste donc à développer une passivité profonde, active, pour laisser émerger notre véritable nature ?

Nous cultivons tout simplement une attention, une lucidité, une discrimination, une réceptivité pour nous accueillir, sinon nous serions constamment en volition, en devenir.

Sans but, pourquoi agissons-nous ?

S'il n'y a pas de but, je ne veux pas dire qu'il n'y a pas de geste à accomplir, mais c'est désintéressé, sans objectif préconçu. L'acte spontané s'effectue dans une totale insécurité, sans l'aide de la mémoire, et c'est là que se situe la sécurité.

Vous pensez que c'est difficile parce que vous avez une image du facile. Laissez vivre la chose en vous, sans la qualifier, vous verrez ce qui se produira.

Vous nous dites que lorsque nous sommes à nouveau dans un schéma, à partir du moment où nous prenons note, où nous l'acceptons, nous nous centrons, nous sommes silence. Est-ce bien cela ?

Si vous prenez note, vous vous situez en dehors du schéma, ce qui entraîne la compréhension.

Quand je contemple quelque chose, ce que je contemple s'ouvre totalement à moi, puisque je lui donne toute liberté, sans interférence de la personne. Mais cela ne veut pas encore dire que je suis dans ma véritable nature, que je vis le recueillement. Nous sommes obligés de passer par ce processus parce que nous connaissons uniquement une observation par référence. Ce qui est indéfinissable en nous ne peut se découvrir qu'à travers le définissable, qui nous renvoie au Soi. C'est pourquoi nous passons d'abord par notre corps, nos émotions, nos pensées, pour vivre cette méditation. Nous constatons que nous voulons cerner la réalité selon certaines règles, certains critères du passé, et nous en comprenons l'inanité.

Un jour, nous ne serons plus obligés d'emprunter ces truchements. Il restera une sorte de souvenir dont le parfum sera tellement fort en nous qu'il nous envahira tout entier.

Ce que nous ne pouvons nommer va nous conduire vers l'inexprimable, vers vous-même, le silence.

Suivant votre enseignement, la dualité ne peut être dépassée que lorsque l'ego s'efface ou lorsque la pensée s'arrête ?

L'ego est une pensée. Dans l'écoute, dans un regard simple, le cerveau nomme automatiquement la perception. De la même manière nous nommons un son, une couleur. C'est une attention sans tension, sans fixation. Dès que le moi interfère, qualification, justification, jugement se présentent. Vous êtes alors séparé de l'objet. Nous connaissons ce mécanisme. Nous connaissons aussi la vision simple, directe, non entravée par le passé. Si cette sensation n'est pas fugitive, si elle persiste sans évaluation, comparaison, qualification, nous constatons un élargissement, un épanouissement de notre lucidité.

Un état alerte n'est pas une fonction cérébrale. Nous sommes hors de l'espace-temps. La représentation continue, mais on se sait lucide dans ce non-espace-temps. Nous sommes dans une dimension absolument différente de celle qui est généralement la nôtre, c'est le silence. L'ingérence du moi n'est au fond qu'une mauvaise habitude.

Cette attention pure est donc essentielle ? Le moi disparaît à un moment donné ? Mais comment provoquer cette disparition ?

Pourquoi vous occuper de quelque chose qui n'existe pas ! C'est une pensée qui découle de la conscience et elle y meurt également. Celle-ci l'éclaire, elle n'a donc aucune réalité, aucune consistance.

Celui qui perçoit est-il révélé par le perçu ?

Ce qui est perçu est une énergie, un mouvement qui se déploie dans le temps. Mais ce que vous êtes foncièrement n'est ni une énergie ni un mouvement. Quand le moi s'éteint, vous êtes celui qui perçoit, mais au lieu de vous familiariser avec ce moment, de l'explorer, de le cultiver, vous le qualifiez d'absence d'événement, de vide mort. Ce que vous êtes réellement, profondément, ne peut être pensé, c'est dans ce vide que se trouve la plénitude.

Un objet est le résultat d'un nombre incalculable de causes ?

Existe-t-il vraiment une cause ? Quand vous parlez d'un effet, où se situe la cause ? Quand vous parlez de la cause, où est l'effet ? Les deux ne peuvent être ressentis simultanément, ce n'est que mémoire. Dans la vie de tous les jours, il est difficile de s'abstraire d'un motif, qui est d'ailleurs une référence à de multiples autres. Mais du point de vue du Soi, ils n'ont pas d'existence.

L'objet naît donc de la mémoire ?

Oui, l'objet est créé par la mémoire.

Il me semble que vous établissez une distinction entre la conscience témoin et la conscience unitive.

Tant que vous croyez être une entité personnelle, vous êtes le témoin, mais si vous voyez très clairement que c'est une simple habitude, un réflexe, une commodité pour développer un schéma cérébral, pour dire « je suis l'acteur », celui qui se réjouit, celui qui souffre, alors l'image d'être quelqu'un disparaît.

Il ne peut plus y avoir de conflit. La représentation existe seulement pour un agent, pour ce que nous croyons être.

Le conflit n'est-il pas provoqué par une compréhension fragmentaire ?

Effectivement. Dans une vision globale, le conflit ne peut apparaître. C'est une attention sans motif, sans tension. Nous sommes pleinement lucides. La perception a de multiples facettes, c'est un sac sans fond à tous les niveaux, mais si l'existence se présente à nous sans que nous lui donnions de coloration par notre passé, notre mémoire, nos expériences, ce regard est total, sans limites. La globalité ne se pense pas, elle se vit.

Cette vue non-dualiste de la réalité se situe dans le cadre de l'existence, de la vie, et pourquoi pas de la mort ? Quelle finalité y a-t-il dans la recherche de cette ultime perception ?

Vous parlez de quelque chose que vous ne connaissez pas... la mort est une idée sans fondement ; laissez donc de côté l'image que vous en avez et voyez ce qui est tangible pour vous en général. Qu'est-ce qui vous fait dire que vous êtes né ? Des images multiples peuvent apparaître trop souvent interprétées comme des vies antérieures à cette apparente naissance. Vous les connaissez aussi bien dans une relaxation en profondeur que sous l'emprise de l'hypnose. Mais elles ne sont pas la vie. Nous pouvons constater qu'accidentellement elles s'expriment ainsi, mais en réalité, ce n'est pas la vie. Ce que nous appelons exister est une énergie qui se déploie dans l'espace, en tant que mouvement, et la matière, objet solide, n'est que de l'énergie condensée. Vous connaissez cela, vous connaissez l'objet. Interrogez-le ; interrogez le connaisseur, la vie est là ! Elle n'est pas dans l'énergie qui s'exprime par le mouvement et qui n'en est qu'une expression. Dans une intériorisation profonde, vous vivez vraiment ; c'est l'ultime réalité, l'ultime perception, l'ultime compréhension. Bien entendu, le problème de la mort ne se pose plus : s'en occuper serait une fuite qui ne présente plus d'intérêt.

Vous nous avez dit que la manifestation, le monde, n'avait pas d'origine. Est-ce dans le sens qu'elle n'a pas de réalité en soi ou au niveau relatif ?

La conscience s'exprime par le nom et la forme, c'est-à-dire le monde, sans en être affecté. Comme elle n'a pas de cause, ses expressions n'en ont pas non plus. Elles sont fractionnelles, sans continuité. Vous êtes ce qui est en dehors du temps et de l'espace, puisque ceux-ci ne sont qu'une pensée. Lorsque votre mental est au repos, vous êtes ce silence en unité avec tous. Le monde est une illusion ; c'est une expression du Soi qui ne peut – vous le savez – se dévoiler qu'à lui-même. Or nous commettons l'erreur de nous identifier à ses manifestations, et nous ne pouvons dans ce cas vivre l'unité.

Pouvez-vous nous reparler du regard qui se saisit lui-même ?

Le regard innocent est cette totalité, cette unité. Il est vide de toute mémoire, de tout passé, de tout futur. Rendez-vous compte que vous ne regardez pas, que vous résistez, justifiez, concluez, vous séparant ainsi de l'ultime réalité.

Si vous restez établi dans votre regard, sans juger, sans qualifier, tout événement, toute situation se rapportent directement à la globalité. Votre compréhension devient instantanée, sans passer par un processus analytique, comme cela se produit quand vous vous placez au point de vue de la personne.

Le pressentiment de cette vérité empêche vos désirs de se perdre dans toutes les directions sous forme de compensation. Il ne reste que celui de vivre cette réalité. Désir qui provient de ce que vous pressentez de l'être même. C'est une orchestration de toutes les énergies vers ce qui seul est. Vivre avec cette compréhension est une ouverture à une tout autre dimension.

Il me paraît impossible de voir sans la mémoire les êtres que nous côtoyons tous les jours, avec le regard innocent et cette totalité dont vous nous parlez.

Pour l'instant, soyez témoins à tout instant de vous-même, dans la vie de tous les jours, dans toutes vos actions, dans vos sentiments, vos sensations, vos façons de penser. Peu à peu, chaque chose prendra sa véritable place par ce recul, et vous connaîtrez ce silence dans lequel l'objet s'insère.

Dans la contemplation, le défini nous amène progressivement à l'indéfini, est-ce comme une révélation ?

La contemplation est indéfinissable. Un objet apparaît et disparaît dans le temps. La continuité est l'arrière-plan de ce que nous percevons. C'est la toile de fond de ce qui ne change pas, sur laquelle les images se réfléchissent. On peut dire que Dieu se cache derrière sa création. Le Manifesté pointe vers lui, dont il émane. Et vous devez disparaître en tant que personne pour qu'Il soit. Seul cet indéfinissable *est*.

Vous avez dit : « Dieu se cache derrière sa création ». Pourquoi ce jeu ?

Qui pose la question ?

Celui qui refuse.

Et si je vous répondais, cela vous apporterait-il quelque chose ? C'est encore une pensée pour contenter votre intellect. Cette question est de nouveau une fuite. Il faut le voir.

Le mot « solitude » évoque en nous un espace vide d'objets et un temps vide d'événements, alors qu'au fond, c'est une plénitude ?

C'est une plénitude, mais nous n'apprécions que les objets, que les situations avec lesquelles nous nous identifions, qui stimulent en nous les affectivités et les tensions corporelles.

Bien sûr, dans ce vide créatif, la personne n'a pas sa place, car le moi est toujours lié à une situation. Nous devons donc voir les mécanismes qui nous poussent à constamment nous objectiver. Par une discrimination approfondie, nous pouvons voir le manque, la peur qui pousse le moi à s'affirmer. Nous verrons que dans cette solitude, la personne n'a pas de prise, mais nous ne laissons jamais une situation s'épanouir vraiment. Nous qualifions toutes les sensations, nous les cataloguons tout de suite. Nous leur coupons le souffle. Dans nos rapports avec le monde, nous projetons cette anxiété, cette inquiétude. Nous ne le connaissons pas véritablement.

C'est par un arrêt total de l'activité de la mémoire qu'une perception peut trouver sa place. Dans cette insécurité se situe la sécurité, libre de tout passé, de tout futur, silence.

Par une très grande vigilance, une réelle présence à soi, vous vivrez ce moment privilégié. L'intelligence fait partie de cette attention sans anticipation. Évidemment, pour remplir une fonction dans la société, pour accomplir une action, vous devez acquérir des connaissances afin de réaliser, d'extérioriser, de matérialiser ces possibilités ; c'est l'impulsion chargée de diriger l'exécutant, l'artisan, qui se laisse guider.

Souvent, je fais un acte, puis vient se greffer un jugement.

Si l'acte découle de votre attention, il est juste, vrai. Ne le mettez pas en question. L'intelligence l'a provoqué, et la personne ne peut se l'approprier.

L'homme veut goûter sans cesse de nouvelles expériences, ce qu'on appelle de nouvelles expériences ne sont-elles pas, en fait, le produit de la mémoire ?

Un esprit conditionné ne peut connaître quelque chose de nouveau qui soit réel. Ce ne sont que des réactions que nous prenons pour des approfondissements. Nous fuyons toujours par des moyens multiples, et la plupart du temps nous n'en sommes même pas conscients. Nous croyons que cette fuite est la vie. Dans une véritable expérience, l'esprit doit être totalement vacant, libre de toute projection. Le sujet et l'objet fusionnent, ils sont un. Aucune mémoire ni identification n'y a sa place.

Quand l'expérimentateur et la chose expérimentée font un, on ne trouve plus à proprement parler trace de mémoire, c'est un non-état, une non-expérience.

Alors la libération n'est pas à rechercher ?

Cette démarche est tout simplement provoquée par l'ennui. C'est une fuite devant la vie. Nous ne pouvons connaître que des émotions, qui, en fin de compte, s'évanouissent, et il en résulte de l'ennui.

Mais est-ce la raison pour laquelle nous voulons avoir des expériences spirituelles ?

Celui qui n'est pas bien orienté crée des degrés dans son expérience qu'il qualifie de sensorielle, psychologique ou spirituelle. Mais ce n'est qu'une satisfaction personnelle.

L'homme en quête de spiritualité invente celle-ci de toutes pièces, et il adore ses propres projections comme étant la réalité. Il s'enferme dans des cogitations sans fin dont il ne peut plus sortir.

Une quantité d'expérimentations est pourtant nécessaire dans notre société technologique ?

Cette quantité ne pose pas de problème. Mais si nous ne voulons pas devenir des machines sur le plan psychologique, leur accumulation ne fait que renforcer le moi et nous éloigne de la plénitude. Pour que la vie se vive véritablement, la répulsion/attraction, l'antipathie/sympathie, sont à éliminer. Lorsque l'interprétation s'efface, que l'esprit devient vide, libre, la vérité apparaît en lui. Il est visité par elle. La mémoire ne peut engendrer que des expériences fractionnelles ; une stimulation par la pensée, les émotions, comme d'ailleurs par les drogues, est illusoire ; la compréhension de la vérité est une non-expérience.

Lorsque la pensée a reconnu ses limites, nous sommes amenés à un arrêt de tout dynamisme, de toute volition. Nous ne vivons pas à ce moment-là une absence, mais une présence à la présence ; c'est la fin du méditant comme détenteur de la méditation. C'est cette prise de conscience dans l'instant présent, abrupte, instantanée, qui nous permettra d'être nous-même, et non une attitude par appropriation. Toute méthode, tout système, est un produit de l'intellect et un aliment servant à perpétuer la notion d'un moi.

Un mental libre de conflit, de peur, de préjugé, laisse l'esprit ouvert pour bien diriger toutes nos énergies qui sont trop souvent perdues dans la poursuite de ces techniques et de ces procédés.

Vous ne semblez pas nous décourager dans notre dépendance vis-à-vis de vous ? Passons-nous par des étapes nous permettant de nous assumer peu à peu ou restons-nous comme des enfants auprès de vous ?

Vous savez bien qu'il n'y a pas de différence entre nous. Nous partageons ce que nous sommes foncièrement. Mais la seule dissemblance consiste dans le fait de savoir ou non que l'on est dans cette autonomie, dans cette liberté, de se connaître vraiment, c'est tout.

Ce que vous êtes essentiellement, vous l'êtes sans cesse, virtuellement, en puissance. Cette potentialité en vous doit s'actualiser, et je suis en quelque sorte un ami dans votre vie, qui cherche à vous éclairer, à vous aider à discriminer de quelle manière vous pouvez contacter ce côté autonome en vous, qui n'est lié ni à votre corps, ni à vos sensations, ni à vos émotions, ni à vos pensées. Si j'ai une fonction à remplir envers vous, elle consiste à vous guider pour que vous puissiez vous assumer entièrement, afin de ne dépendre de moi en aucune façon. Une véritable amitié ne peut naître que dans une liberté totale, sans aucun lien, ce qui voudrait dire – si ce n'était pas le cas – que je n'ai pas

rempli mon rôle auprès de vous.

Ce que nous sommes réellement n'a pas à être acquis puisque nous ne pouvons nous en écarter. Nous devons seulement voir ce que nous ne sommes pas, et cela peut se faire par étapes. La connaissance de soi-même n'en comporte pas ; c'est un éclair qui nous illumine et nous éblouit soudain.

Vous connaissez vos perceptions, vos pensées, vos émotions. Logiquement, nous pouvons déduire que vous en êtes le connaisseur, et puisque vous avez la possibilité de distinguer ces différents états, le connaisseur est donc en dehors de ces changements. S'il était de la même nature que le connu, on ne pourrait le constater. Je vous l'ai précisé bien des fois.

La question se pose alors : qui est le connaisseur ? Nous savons que la conscience appelée « le connaisseur » semble s'évanouir également au moment où la pensée s'éteint. Elle paraît donc liée à l'objet. L'intervalle qui se présente entre deux pensées, deux perceptions, est pour nous un néant, une absence de perception. Mais une absence présuppose une présence : celle-ci est en dehors de toutes les activités et en le comprenant, nous voyons enfin quel est le contemplateur.

Mais comment vivre ce silence ?

C'est en nous familiarisant avec un état de tranquillité, de lâcher-prise total, que les activités, les pensées, se meurent dans le connaisseur, qui est en fait une présence à soi. C'est une expérience sans expérimentateur, une autonomie de la conscience. On peut croire à une progression dans cette démarche à rebours, mais nous devons y voir plutôt une involution dont nous acceptons la possibilité pour être ouvert à une autre dimension au-delà des changements. Cette autre dimension est un continuum, un éternel présent. Vivons-la !

Les intervalles dont nous parlons ne sont donc pas un néant dans une absence de perception, mais une présence souverainement libre. Nous pouvons la comparer à une feuille blanche sur laquelle on écrit sans qu'elle soit affectée par les graphismes surimposés. Si nous voulons méditer, n'essayons pas de créer un état méditatif, puisque nous sommes méditation. Laissons faire sans intervenir, et ne donnons plus d'aliment à toute intention de produire, fabriquer, atteindre. Nous serons uniquement attention pure, non réactive, sans motif. C'est dans une ouverture totale, non habitée par le passé, que se situe l'intelligence, et nous contactons alors l'universel.

Cette recherche du Soi est devenue pour moi une passion, et je suis dans un état de fatigue mentale énorme, d'une part, et d'indifférence d'autre part envers mon travail. Et il en est de même

pour quantité d'autres choses. Je me sens bloqué, fatigué.

Ce que nous sommes fondamentalement n'est pas une activité. Découvrez donc en vous ce qui n'est pas de l'énergie en mouvement. Votre comportement changera en vous rendant compte que ce que vous faites ou ne faites pas n'a aucune importance. Seule votre attitude intérieure, pendant l'action, importe. Agissez, soyez disponible lorsque cela est nécessaire, mais simplement avec détachement, désintéressement, parce que cela doit être fait, et donc en vous libérant de toute charge affective. Actuellement, vous obéissez encore à une charge affective. Tandis que la réalité, une conscience autonome, le Soi, se vit sans intervention de la pensée. Acceptez totalement tout ce qui se présente à vous, afin que peu à peu, l'accent ne soit plus mis sur l'acceptation, mais sur l'accueil intérieur.

L'acceptation n'est pas un concept. Elle commence vraiment au moment où nous nous sentons pleinement libres et non concernés.

Par l'extinction de toute activité psychique, par un lâcher-prise complet, nous nous éveillons à cette pure conscience.

La pensée est, vous le savez, une énergie en mouvement qui a un point de départ et une fin.

Tout est pensée : même un objet solide est une pensée, il existe quand notre intellect lui donne un nom, et n'a aucune réalité indépendante de nous sur le plan de la connaissance. La pensée, si l'on s'exprime métaphysiquement, est une sorte de défense contre ce que nous sommes profondément, une réaction de l'ego. Nous ne pouvons la concrétiser qu'avec des mots qui ne sont que des symboles, une convention entre nous. Avant le mot, nous utilisons le son, avant le son, une vibration qui percute en quelque sorte notre cerveau, lequel, du point de vue où nous nous plaçons, est un organe sensoriel.

Et avant la vibration ?

Le Soi est omniprésent. La pensée est une objectivation du Soi. Tout, du reste, dans le monde, lui-même compris, en est une émanation.

La tranquillité est donc notre état naturel ?

Nous ne pouvons pas la qualifier. Elle est la réalité lorsqu'elle est vécue, mais nous ne pouvons l'expliquer avec des mots.

Les mots déclenchent en nous une affectivité, et agissent même sur notre structure corporelle, chimique. Quand vous prononcez un mot appris qui est symbole, convention, ou quand un comédien sur scène dit « lumière », c'est toute une richesse qui se déploie, que ce soit la lumière de Dieu ou la lumière du jour : pour lui, le comédien, tout s'inscrit dans le mot « lumière ».

Mais pensons aussi aux mots négatifs. Nous sommes constamment percutés par eux. Et s'ils se renouvellent trop fréquemment, ils finissent par nous influencer, nous rendre nous-mêmes négatifs. Ces schémas se sont inscrits lentement dans notre cérébralité et nous les répétons. L'anxiété, la peur surgissent de toute notre structure corporelle.

Vous nous avez dit que l'objet était une pensée, en est-ce une manifestation ?

Du point de vue de la pure conscience, l'objet est présent lorsqu'il est pensé, sinon il n'existe pas.

On a des idées sur un objet.

L'idée est une pensée. Elle est sensorielle. L'objet en a besoin puisqu'il est mental. L'attention au présent ne demande pas de stimulant, elle se suffit à elle-même. Le matin notre corps s'éveille en nous, et en examinant ce processus, nous sommes réceptifs à la toute-possibilité. C'est uniquement dans cette totalité que nous connaissons la transmutation.

Une personne a-t-elle son autonomie ?

Non. Aucune personne ne peut l'avoir.

Un être humain ?

Un être humain n'en a pas. Il apparaît en tant que personne dans cette présence dont il est une prolongation, une extension, mais c'est déjà une distinction. L'essence indifférenciée est Unité. Tous les êtres vivants, sans exception, sont une émanation de la suprême conscience. Nous constatons, dans un examen en profondeur, que ce qui précède et reste après cette objectivation, est uniquement la conscience ; l'objet se meurt dans cette attention inconditionnée.

Comment libérer l'esprit de son conditionnement ?

Le mental est conditionnement, énergie en mouvement. En lui est emmagasinée l'expérience du passé, à des niveaux de conscience individuels et collectifs différents. Mais ce n'est qu'une pensée, et il ne peut se manifester que par son intermédiaire. Elle s'exprime par les sons, les mots, les symboles émanant de la mémoire et provoquant plaisir et douleur. Seulement, en général, ce qui est agréable est retenu, tandis que ce qui cause la souffrance est relégué dans l'inconscient. La mémoire est donc conditionnée, et, de ce fait, il en est de même pour la pensée.

L'organisme humain fonctionne pour survivre. Ce que l'on peut appeler apprendre, s'approprier, est en réalité la démarche d'un psychisme, qui s'active autour de la survivance d'un moi, d'un je. Le mental ne peut donc pas se changer lui-même par l'effort, par un système.

Mais par quel miracle puis-je opérer la transformation, l'intégration ?

Vous devez arriver à un état de silence, vide de peur et de désir. Ceci ne peut advenir par suppression volontaire, par la violence, mais par un examen attentif de chaque sentiment ou de chaque mouvement de l'intellect, sans les qualifier. Toute censure doit être abolie pour que l'attention pure, harmonisatrice, entre en jeu : observation désintéressé, qui est aussi compréhension sans conflit, une simple vigilance sans observateur ni chose observée. Ne forcez pas votre attention. Observez seulement les divers errements de votre mental comme vous regarderiez des oiseaux dans leur vol. Vous arriverez à comprendre la totalité de vous-même. Vos expériences remonteront à la surface et se déploieront devant vous. Ce regard non motivé donne une énergie considérable et libère toutes les tensions, les inhibitions enfouies à des niveaux variés. Cette observation globale, totale, deviendra une manière de vivre, et vous vous retrouverez dans un état naturel, lequel est méditation. Il y a maintes façons d'observer, mais il semble que celle du poète soit la plus créative.

Qu'entendez-vous par observation créative ?

La compréhension réelle implique que la projection d'un soi-même, d'un ego, d'un contrôleur, d'un censeur, arrive à sa fin, soit complètement consumée ; seule demeurera une contemplation silencieuse sans observateur et chose observée. Les pulsions intérieures ou extérieures ne sont que des pensées. Les mouvements antipathie/sympathie, répulsion/ attraction, s'atténuent et fondent dans notre observation. C'est l'unique chemin par lequel le mental peut se vider de ses agitations, le seul moyen par lequel nous pouvons être amenés à une transformation.

Pour qu'il y ait fusion avec l'objet, toute interférence psychologique doit cesser. L'observateur partial maintient la séparation. Et, lorsqu'il s'estompe, seule subsiste la contemplation silencieuse, lucide. C'est sur ce plan que la communication, l'amour, peuvent vraiment s'exprimer. Les manifestations de l'ego sont mises en lumière par cette clairvoyance, et nous nous sentons libres, détachés de tout lien affectif.

Une vigilance réceptive, une sérieuse investigation permettent cette libération. L'amour, la sérénité, laissent notre présence s'épanouir, dévoiler son secret. Nous connaissons alors notre nature ultime, en union avec l'univers. En fait, les objets sont silence objectifiés dans le temps et l'espace. Ils se résorbent eux-mêmes dans cette présence.

Qu'est-ce alors que la méditation ?

Elle est notre totalité vécue.

Comment puis-je mieux être présente aux événements de la journée ?

Si vous êtes habitée par la peur, par des idées préconçues, il vous est impossible de regarder, de comprendre la signification de ce qui vous entoure. Obnubilée par des phantasmes, vous ne pouvez voir et écouter que vos propres projections. Nous n'êtes donc jamais objective.

Soyez libre de tout préjugé, de vos anxiétés, de vos envies ; aucun système ne vous apportera cette ouverture. Toute méthode employée ne pourra que substituer un conditionnement à un autre.

Pour faire face aux vicissitudes de la vie, un mental sans projection, totalement ouvert, alerte, sensible, permet de voir clairement, lucidement, les diverses situations qui se présentent à lui, tandis qu'un esprit inquiet, toujours à la recherche de nouveaux cadres, de nouvelles techniques, perd de son intensité, de son acuité, de sa créativité.

Ce chemin n'est pas celui de tout le monde ?

Tendre vers l'être, la liberté, la paix, la joie, n'est pas le privilège de quelques-uns. C'est le chemin de tout être humain en tant que tel. Voyez seulement votre refus. Ce qui est connu de vous se réfère toujours en dernier lieu à ce qui l'éclaire. Devenez donc de plus en plus intime avec vous-même, soyez à l'écoute de ce qui se présente à chaque instant à votre conscience ; ce silence qui précède toute perception et dans lequel elle se meurt, se révélera à vous. Pour finir, vous le vivrez même en présence des objets. Vous comprendrez que le sens de l'instant présent est l'éternité.

La pensée n'est-elle pas le seul instrument qui soit à notre portée ?

La pensée ne peut amener un changement, une transmutation ; elle est conditionnée ; c'est le passé qui s'exprime en vous, inconscient et subconscient. Votre psychisme contient l'humanité tout entière. La pensée n'est donc pas dégagée de l'expérience humaine. Elle modifie éventuellement le plan cérébral, de nouvelles idées surgiront, vous aurez des approches différentes, vous changerez un comportement pour sélectionner, réajuster, c'est tout, car elle est produite par la structure psychologique axée sur un moi.

Tant que vous n'aurez pas vu l'inutilité de toute activité pour vous centrer, vous serez ballotté de problème en problème. L'habitude d'utiliser le mental en vue d'acquérir de nouvelles expériences est tenace : c'est un réflexe dont vous n'êtes pas toujours conscient. Observez-le clairement, afin de ne pas vous laisser prendre par de nouvelles explorations. Mais attention : cette vision est dynamique et ne permet pas de stagner dans un psychisme négatif, obsédé par l'idée d'arrêter le mental. L'énergie conditionnée entre en non-action lorsque vous lâchez prise. L'image d'un moi-même avec ses envies, ses douleurs, ses préjugés, tombe, et la totalité de l'être devient toute-présence.

Le mouvement fractionnel du moi doit trouver son repos pour que surgisse l'action globale. C'est

une nouvelle dimension qui s'installe, une lucidité éclairée sans centre ni périphérie.

Les sentiments, le langage, le temps, l'espace, découlent directement de la totalité de l'être. La pensée, le langage sont employés, si nécessaire, comme instruments : c'est l'êtré qui s'exprime par l'intelligence, la cérébralité, comme on utilise ses jambes pour se déplacer. Dans cette non-dimension, on explore ce qui n'est pas mental, laissant de côté tout conditionnement.

La vie spirituelle commence d'abord par une familiarisation avec les pensées, les émotions, les sensations, les liens, les équilibres et les déséquilibres. C'est par cette vision, cette perception de ce qui est faux, de ce qui n'a pas d'existence en soi, que l'on pressent la vérité.

Comment reconnaître l'attention pure ?

Dans l'attention à quelque chose, vous sentez une tension, une localisation. Dès que tout dynamisme d'attente, que toute anxiété, s'éteignent, notre observation devient claire, lucide, la fixation se diffuse, s'élargit, le corps se vide, littéralement, il irradie, se dilate, s'intègre dans l'espace.

Tout jaillit de ce silence au-delà du mental. Il dirige vos activités conscientes. Vous ne projetez plus, ne récapitulez plus, et vos actes sont justes, appropriés aux circonstances.

C'est notre moi qui crée la peur, car nous nous référons à un connu qui entraîne cet inconfort, cette anxiété. La véritable sécurité se trouve dans l'insécurité, lorsque la personne s'efface dans la spontanéité de l'instant présent, « ici et maintenant ». Un moi ne choisit plus, ne s'interpose plus, pour peser le pour et le contre, l'agréable et le désagréable. Tout se fait simplement dans la paix et la sérénité, sans que nous nous posions de nouvelles questions, uniquement parce que cela doit être fait.

Mes réactions sont plus rapides que ma conscience.

La réaction découle de la conscience. Mais auparavant, où êtes-vous ? La logique même vous oblige à le voir.

Je ne peux m'empêcher d'être réactif !

Lorsque vous vous en rendez compte, vous voyez que tout votre organisme est mis en branle par cette pulsion. Contemplez attentivement les résidus qu'elle entraîne, et constatez que vous retombez constamment dans les mêmes errements. Vous finirez par en être conscient avant que la réaction survienne, pour être enfin conscient de ce qui la précède. C'est une défense. Voyez-le : voyez que vous n'avez rien à défendre, que vous n'êtes pas attaqué.

Que contemplons-nous tout d'abord ?

Une structure. Ce moi réactif n'a pas de place dans la contemplation : attitude absolument intemporelle. Celui qui regarde, le contemplateur, seul est important. Regarder simplement, sans motif, sans intention, c'est voir.

Laissez se présenter cette agressivité dans l'état d'éveil, de lucidité, ne la chassez pas. Faites-le d'une manière non concentrée, qui serait encore intentionnelle. Si vous avez un but, si vous cherchez un résultat, vous provoquez une tension, une anticipation ou une conclusion. C'est dans un regard clair, neuf, que toute servitude disparaît. Vous prenez de la distance par rapport à l'objet, et, en même temps, il est en vous. La perception trouve alors son ampleur, pour se présenter à tous les niveaux, sur toutes ses couches et ses facettes. Bien entendu, l'accent n'est pas mis sur l'éclosion de cette activité mentale, mais sur la contemplation, sur le regard qui prend toute son acuité, toute sa force et sa lucidité.

Vous nous avez laissé entrevoir la beauté de ce que vous appelez « la réalité foncière ». Est-elle tout simplement la compréhension des choses telles qu'elles sont ?

Elle seule vous permet de vivre l'instant présent dans toute sa saveur, sa spontanéité. La personne laisse sa quête, car elle pressent qu'elle ne peut rien trouver, puisque ce qu'elle cherche est au fond elle-même, sa propre origine qui se révèle, en dernier lieu, être la réalité foncière ultime.

La conscience est toujours liée à l'objet. Comme ceux-ci apparaissent et disparaissent, nous interprétons aussi la conscience d'une manière discontinue. Les intervalles entre deux concepts, deux percepts, le sommeil profond, sont considérés comme un néant.

Le sommeil profond est un récupérateur considérable. Si nous ne dormons pas suffisamment, nos facultés, nos possibilités, diminuent, notre fraîcheur nous quitte ; dans cet état, le corps et la pensée sont absents, et pour qu'il y ait absence, il faut bien qu'il y ait une présence. De même, lorsque nous percevons des objets, nous avons conscience de quelque chose, mais en leur absence, la pure conscience est encore présente. Elle est un continuum qui ne change jamais. Le sommeil profond concerne seulement un dormeur. La conscience ne dort pas, elle reste toujours là, continuité immuable au milieu ou au cours des pensées, des perceptions.

Lorsque vous dites « je sais », ce qui précède ce « je sais » est une expérience non-duelle, sans sujet ni objet, sans expérimentateur. Même dans le « je ne sais pas », vous abandonnez ce qu'il serait possible de savoir. Dans l'un et l'autre cas, nous nous sentons parfois totalement présents, mais non objectivement. La véritable compréhension est un vécu, c'est la méditation.

Une pensée me traverse l'esprit : demandez et il vous sera donné. Comment l'interpréter ?

Remplacez le mot « demandez » par « accueillez ». On ne peut vous donner ce que vous ne voulez pas accueillir ! Vous refusez constamment, vous exigez, le sujet volitif exige, il est contestataire. Soyez prêt, accueillant pour recevoir, et quand le fruit sera mûr, tout vous sera donné, j'en ai la conviction.

D'où provient cette notion de frustration profonde, de se sentir coupé de la source ?

Tant que vous vous situerez comme une personnalité, une entité particulière, vous vous sentirez séparé, vous êtes séparé.

Pourquoi est-ce si difficile ?

Parce que vous projetez un facile et un difficile. Si vous cessez cette projection, que reste-t-il ?

Pourquoi le moi est-il si puissant ?

Ce moi, cette image que vous croyez être, existe uniquement si vous y pensez.

La mort de l'ego n'est-elle pas la disparition d'une partie de nous-même ?

C'est la mort d'une idée, d'une habitude. Dans une attention vacante, ouverte, il ne reste pas de place pour un contrôleur.

La mort n'est-elle pas une libération pour celui qui ne peut vivre sa nature profonde sur terre ?

Rien ne change avec la disparition du corps. Vous vous êtes séparé d'une enveloppe ; celui qui connaît est immuable. Alors, posez-vous la question « Qui est ce connaisseur », cet ultime connaisseur qui coiffe connu et inconnu, nous pouvons le vivre uniquement quand nous ne comparons plus, ne qualifions plus, il fait un avec ce qui est connu.

En est-il ainsi pour le corps ?

Le corps en est une expression, une prolongation. C'est un objet dans un espace-temps. Mais dans une attention ouverte, vous êtes en dehors de cet espace-temps.

Dans ce que vous proposez, à quoi sert la pensée ?

La pensée se présente à nous dans l'état d'éveil, symbole qui doit reconnaître ses limites, alors une accalmie se fait, un arrêt, le mental est au repos, et nous nous trouvons dans ce silence qui reste présent en toile de fond, même au cours de nos diverses occupations, de nos conversations.

Nous pouvons concrétiser, organiser, élaborer un choix grâce à la pensée, mais nous ne pourrons jamais comprendre ce que nous sommes profondément, ce n'est qu'une fraction. Afin d'investir, d'acquérir, oui. Mais pour voir ce que nous sommes consciemment, lucidement, cette faculté ne peut jamais nous répondre. Elle est toujours dans les termes des sens et ne peut les dépasser. Seul le pronom « je » peut être hors de ce processus, mais pour le faire vivre, nous lui associons immédiatement une épithète : je suis jeune, intelligent, fatigué. Si vous ne vous référez pas à ces qualifications, le pronom « je » pointe directement vers cet état d'être, impensable, innommable.

Seulement il reste un problème chez vous, par habitude machinale. Vous voulez appréhender encore avec votre esprit ; vous voulez saisir l'insaisissable.

Lorsque vous verrez clairement que cette démarche est irréalisable, tout dynamisme d'objectivation vous quittera, et il se fera le saisissement d'un vous-même. C'est une absence de projection qui permet cette transformation ; il n'y a plus de contemplateur et de chose contemplée.

C'est une présence, un art de vivre sans comparer, juger, conclure. Ce qui apparaît et disparaît provient d'elle, et pointe vers elle.

Vous aimez vous trouver dans une situation, un objet, une émotion. Beaucoup de possibilités technologiques vous permettent de vous orienter dans ce sens. Mais donnez à la perception l'occasion de se consumer, et, automatiquement, tout se résorbera en vous. Vous serez constamment dans cette tranquillité où personne n'est tranquille. Familiarisez-vous avec ce regard. C'est par manque de confiance en vous que vous ne l'expérimentez pas.

Voyez déjà comment vous fonctionnez à chaque instant, combien vous retombez souvent dans cet automatisme qui vous fait évaluer, estimer. C'est la mémoire qui provoque cette répétition instinctive. Vous restez à la surface. Dans le silence dont nous parlons, nous sommes entièrement ouvert, et une perception, une situation a tant de secrets à nous livrer ! Nous nous y refusons en cataloguant immédiatement et en rangeant dans le tiroir correspondant ce qui n'a pu encore se développer. Quand nous sommes à nouveau alertes, en éveil, c'est « le tiroir » qui explique les faits. C'est improductif, superficiel, il faut le voir.

La question se pose alors : y a-t-il une communication possible entre différentes personnalités ? Comme je viens de vous l'expliquer, essayez d'observer sans conclure, avec ce regard innocent, et vos énergies se canaliseront vers l'ultime réalité. Si vous savez acquérir cette dimension, vous verrez l'immense richesse que représente le véritable amour désintéressé. Lorsque vous vous placez à un point de vue universel, global, la relation avec l'autre est un renouvellement constant, rien n'est figé, connu d'avance, tout est créatif. L'amour impersonnel n'est pas limité. Le regard est toujours neuf. Toutes les qualifications se consomment dans une parfaite unité. Sinon, du reste, notre environnement deviendrait une sorte de meuble.

Les relations entre deux personnes comportent généralement de l'affectivité ?

Nous sommes bien d'accord. C'est une réaction que vous prenez pour de l'amour. Dans une relation non objective, l'affectivité seule demeure. C'est un parasite qui vous enferme. Vous vous prenez pour une femme, un homme, intelligent, beau. Cette restriction doit s'estomper, disparaître. Lorsque vous ne vous astreindrez plus à être ceci ou cela, vous serez dans la totalité. Vivre ou communiquer avec les autres sera alors merveilleux. Essayez ! Commencez dès aujourd'hui ! Vivez dans votre vraie nature impersonnelle, ici et maintenant, libre, ouvert à toutes et à tous, et... constatez.

Observer n'est pas agir comme un chien de chasse qui cherche un lapin. C'est uniquement être

présent, regarder sans vouloir contrôler. Voir une situation pleinement, c'est-à-dire l'accepter, être réceptif, ouvert, là se trouve le changement. Examiner lucidement les choses sans interpréter, sans situer, est transformation. Dans un regard libre, désintéressé, l'objet se réfère à vous, vit en vous puisqu'il n'est au fond qu'une énergie déployée dans un espace-temps. Du moment que vous n'évaluez pas, ne comparez pas, cette énergie se résorbe, se meurt dans votre totalité. C'est la transformation, une mutation.

On peut s'approprier un mode de vie, une façon de procéder, se meubler avec de nouvelles croyances, etc. Mais celui qui veut changer cette entité en fait partie : c'est donc un changement apparent, momentané, et vous vous apercevrez rapidement que vous tournez en rond. Le problème reste entier puisque seule une fraction a agi : ce ne peut être une transmutation. Par contre, si vous faites vraiment connaissance avec vous-même dans chaque circonstance de la journée, je veux dire si vous écoutez vos pensées, vos émotions, vos peurs, vos désirs, et que tout se réfère à votre écoute qui n'est pas mentale, qui est totalement en dehors du temps, à ce moment-là vous ne jugez plus, vous ne comparez plus, c'est le premier pas pour une véritable transformation.

La personne est une pensée, une image. Vous la connaissez, vous savez de quoi elle se compose, vous savez aussi qu'elle se modifie constamment. Ce n'est pas seulement un moi mais des milliers de moi. Le fou dans le métro dit « je suis Napoléon », tout le monde pense : « il est fou ! » Mais Napoléon a Sainte Hélène disait : « je suis fou ». Quelle est la différence ? Ce sont des représentations, des figurations. Si vous vous identifiez à ces idées, votre vie sera limitée, enfermée, ne vous laissez pas charmer par une habitude qui vous pousse à vous prendre pour quelque chose. Voyez l'instant pendant lequel vous ne vous prenez pour rien. Dans cette humilité se trouve la liberté. Ne comprenez pas cela sur le plan de l'intellect, participez à l'être : ouvert à tout, séparé de rien.

Pour nous en rendre compte, notre attention doit être éveillée ?

Néanmoins vous connaissez déjà cette approche quand vous n'êtes pas vraiment concerné. Dans ce cas, vous laissez vivre les situations, sans freiner, sans qualifier, sans décider.

Dans nos rencontres, nous procédons par question-réponse. Est-ce simplement un prétexte pour être ensemble ? Peu de questions sont posées, ou celles qui le sont ne me semblent pas primordiales. J'en ressens une sorte de malaise, de gêne.

Ce n'est en effet qu'une motivation pour nos rencontres. Une question spontanée se place tout de

suite à un autre niveau. Celle par contre, qui découle de la mémoire, du passé, est une fuite, comme toute pensée intentionnelle. La question qui surgit de l'instant est en fait provoquée par la réponse même. Nous ne pouvons l'exprimer sur le plan de la formulation mais elle pointe toujours vers la vérité, qui ne se trouve pas sur ce plan, et qui ne se laisse pas formuler.

Si vous voulez comprendre par le déjà connu, vous vous éloignez de la vérité. Vous devez être amené vers une incapacité de représentation, de compréhension par l'intermédiaire de l'intellect. C'est en comprenant que la vérité est informulable, insaisissable, impensable, que vous êtes conduit à une attente, à une écoute sans référence.

Le mystère sous-entend notre dialogue ?

Oui, l'interrogation apparaît généralement là où il y a insuffisance, peur, insécurité, qui sont aussi une expression, une partie de la globalité. Cette anxiété est perçue par la tranquillité vacante d'où survient la réponse. Celle-ci est bien sûr représentée par des symboles pour pouvoir devenir compréhension en vous. C'est une référence à une chose ou à une autre, mais toujours dirigée vers ce qui est non objectif, et donc, entraînant l'incapacité de concrétiser. La pensée se sent alors impuissante, et vous laisse sur un terrain où vous pouvez dire : je ne sais pas.

Cette impuissance met toutes les énergies au repos. Le mouvement habituel de l'intérieur vers l'extérieur cesse, et il se produit un saisissement : personne ne saisit, c'est la totalité qui se saisit elle-même.

Tant que nous voulons comprendre intellectuellement, nous trouvons toujours l'insatisfaction. Nous pouvons indiquer la perspective, c'est certain, mais non rendre la réalité tangible. C'est cette impossibilité qui stimule l'état affectif, nostalgique. Arrivons à la conviction suivante : ce que nous sommes foncièrement est insaisissable, le lâcher-prise surviendra.

La faculté spontanée de compréhension et celle qui s'exprime à travers le mental sont-elles un tout homogène ?

Dans la tranquillité vécue, la vie de tous les jours se déroule calmement, sans heurt. Mais dès qu'une entité personnelle, une image se projette, alors viennent les problèmes, les conflits. Je ne veux pas dire qu'il ne reste plus de difficulté à résoudre dans la tranquillité, mais ce ne sont plus vraiment des problèmes. Quand votre vie psychique vous quitte, l'affection est là, mais sans l'affectivité qui

est un besoin de sécurisation, de se trouver quelque part, d'être aimé, reconnu. C'est un mouvement vers soi. Dans la tranquillité vacante, l'affection seule demeure. Tout découle du Soi.

Vous parlez parfois d'ouverture. Se produit-elle peu à peu ?

L'ouverture ne se laisse pas penser ; ce n'est pas une sensation, c'est un état d'être, impossible à qualifier. Bien souvent ce que l'on veut exprimer par ce mot est surtout un dynamisme de saisir, de choisir, de se défendre, auquel on s'identifie. Pour nous, être ouvert est une écoute, une réceptivité exempte de toute direction, de tout but, de toute volition.

Nous avons une palette d'images qui se répète constamment, stimulant l'affectivité et l'état d'agitation psychique et corporelle, provoquant nos réactions, nos actions. La plupart du temps nous ne nous connaissons qu'à travers ces reflets, auxquels nous nous identifions.

L'ouverture dont nous parlons est une nudité totale, une tranquillité hors de la personne. Ce n'est pas un lien tranquille, ce n'est pas une sensation, c'est une paix, une sérénité profonde, au-delà de tout raisonnement.

Ce sont les pensées qui nous permettent d'être sages ?

Dans cette écoute, vous ne cherchez plus la bonté, la sagesse. Vous savez que la personne est elle-même une pensée, et que seule la joie profonde permet le surgissement de la vie. La perception originelle ne se laisse ni concevoir, ni qualifier, ni sentir. D'ailleurs, comment rêver d'acquérir ce que vous n'avez jamais perdu ! Toute tentative faite en ce sens serait un éloignement.

Que sont les schémas ? Que voulez-vous dire par : ne vous localisez pas dans les schémas ?

Les schémas sont des réseaux fixés dans le mental. Nous en connaissons un certain nombre auxquels nous nous identifions. Détectons ces mécanismes sur le vif, puisque nous ne sommes pas cela. Demandons-nous : « y a-t-il un Je suis, un Moi, en dehors de ce processus ? » Nous sommes

habités par des réflexes de cet ordre, et en le constatant, un lâcher-prise se produit. Cette position est un éveil à soi, qui se manifeste hors de toute volition. N'oubliez pas que ce laisser faire est un vécu inobjectifiable.

Est-ce que cet état est la grâce ?

C'est la grâce qui ne vient pas de l'extérieur. Tout ce qui apparaît en vous est grâce.

Comment peut-il ne pas y avoir d'extérieur ?

Par quel moyen contactez-vous l'extérieur ? Par vos cinq sens. Ces contacts s'éliminent peu à peu dès que vous admettez que votre environnement est une idée, un concept. Alors seul reste l'Être.

Notre volonté de changer n'est-elle pas un obstacle ?

Certainement. La personne qui veut changer fait partie de ce qui doit changer. On peut modifier une façon de voir, une façon de vivre, mais ce n'est pas une transformation qui se réfère uniquement à notre attention, à notre regard en dehors de l'espace-temps. Voyez celui qui est le témoin de vos réactions. Il s'effacera un jour devant la clarté qui est en vous, qui est vous. Si vous savez rester à l'écoute, vous vous trouverez dans cette liberté totale. L'extérieur, l'intérieur, ne comptent plus pour celui qui la vit. Il est.

Et si l'on refuse cette écoute ?

Voyez, constatez ce refus. L'habitude de juger est ancrée en vous. C'est elle qui refuse. Essayez de

vous familiariser avec l'idée de n'être rien, rien de représentatif, et vous serez dans le moment présent, sans récapitulation, sans anticipation. Vous êtes complet ici et maintenant. C'est un état d'amour où la communication s'établit, sinon nous avons une relation d'objet à objet, une relation mondaine, sans aucune vie, sans intérêt.

Le conflit, le problème n'existent pas en réalité. Il est une surimposition du moi. Cette détermination n'est pas le résultat d'une analyse, mais une décision prise hors du mode de pensée passé-présent-futur, qui est illusoire. Tout se vit présentement. C'est uniquement dans notre organisation cérébrale que nous voyons les choses les unes après les autres, la simultanéité étant une impossibilité pour l'intellect. Quand nous faisons face à une situation, nous englobons le triple temps, et c'est ensuite seulement que notre mental s'empare de notre mode de vie, de notre façon de procéder, qu'il soulève des doutes, des hésitations.

Se meubler avec des méthodes diverses nous fait rester dans un même cercle vicieux : la personne qui veut changer en fait partie. Vous n'obtiendrez rien qu'un changement apparent, mais non une transmutation.

Quand ce besoin de se rencontrer dans les choses disparaît, nous sommes sciemment établis dans un arrière-plan global, total. N'étant nulle part, nous sommes partout.

Nous allons parler aujourd'hui de la connaissance : se connaître soi-même. Qui suis-je ? Nous nous plaçons généralement sur le plan empirique, en faisant référence à ce que nous avons l'habitude d'appeler : je. Dans ce cas, nous ne pouvons évidemment vivre notre totalité non objective, notre vraie nature, et nous restons dans cette limitation, cette fraction représentée par une entité. Aussi longtemps que nous nous identifions à notre personnalité, nous ne pouvons nous dégager, en sortir, nous continuons à choisir, à aimer ou ne pas aimer. Nous voyons notre entourage en fonction de notre propre personnalité. Ainsi nous sommes toujours en réaction, et lorsque nous disons : je sais ceci, ou je connais cette personne, nous sommes seulement guidés par nos peurs, nos désirs, ou par une fuite instinctive de la réalité.

Devant cette incomplétude qui ne nous satisfait pas, une question se présente à nous. Comment vivre notre totalité, comment vivre pleinement, et non dans cet inconfort qui empêche une véritable ouverture, une véritable paix ? Acceptez, réalisez bien cette évidence, cette certitude : par une écoute libre de toute projection, dans laquelle se déploient les perceptions, l'ultime percipient vous sera révélé. Quand toute chose, toute sensation disparaîtront, se fondront dans votre regard innocent, votre écoute sans choix, vous vivrez sciemment, parfaitement, ce qui ne se rapporte à rien de ce que vous connaissez et qui ne peut être perçu. Cet absolu n'est pas une pensée, il ne peut être localisé : il *est*, tout simplement.

Vous nous dites parfois qu'il est impossible d'avoir deux pensées à la fois ; pourtant, nous sommes souvent dans ce conflit avec nous-même.

C'est une manifestation de votre insécurité. Nous sommes fondamentalement anxieux, l'agitation en est une expression. Vous savez bien que la conscience et son objet sont un. La mémoire seule nous fait croire à la dualité. Lorsque nous regardons quelque chose, il y a uniquement vision. Puis nous disons : « j'ai vu cet objet ». La vision et l'objet contemplé s'effacent, et nous ne voyons plus que nous-mêmes. Il ne peut y avoir simultanéité. La vie se manifeste à l'instant présent, immédiat. Dès que nous pensons, nous sommes dans le passé, le futur. Être dans le maintenant implique d'avoir un esprit libre de début et de fin, de récapitulation et d'imagination. Nous devons saisir spontanément ce qui se présente à nous, avant que la pensée ait pu intervenir. Celle-ci n'est qu'un instrument découlant de cette spontanéité, un instrument qui nous permet d'exprimer ce que nous ressentons. C'est seulement dans l'éternité que tout peut advenir. Quand vous aurez compris profondément, de façon inéluctable, que le temps n'est qu'une pensée, et qu'elle apparaît dans le temps, l'un et l'autre se trouveront abolis par cette constatation, et la joie, la beauté s'épanouiront sans entraves, ici et maintenant.

Vous ne pouvez voir simultanément deux choses, vous les voyez très rapidement en succession. Il a été reconnu que c'est ainsi que fonctionne notre cerveau, tout au moins dans le cas qui nous

préoccupe ; car je suis persuadé que si un savant, un artiste, en se levant le matin, n'a pas complètement réintégré son corps, s'il est encore conscient de son être réel, il peut embrasser globalement l'ensemble de son œuvre ; il verra la peinture qu'il fera bientôt ; il entendra le son qui a créé une mélodie ou une symphonie. Mais cette fonction du cerveau n'est pas courante, n'est pas habituelle. Seul l'artiste créateur connaît cette possibilité, qui est un don.

Vous parlez de spontanéité entraînant l'action juste.

La vraie spontanéité surgit de l'écoute et résulte d'une compréhension intuitive, immédiate. Une action commandée par la réflexion est rarement juste ; elle est généralement guidée par nos coutumes, nos choix. C'est une justification : cela reste un conflit. Il en est de même si elle est automatique, mécanique, provoquée seulement par des gestes instinctifs. Les pensées conscientes et inconscientes doivent s'effacer pour qu'apparaisse l'acte précis, toujours adéquat, et qui jaillit du silence. L'intellect doit arrêter ses projections, tous ses efforts, tous ses talents sont impuissants pour intégrer la créativité. La spontanéité demande beaucoup d'humilité, de sensibilité, elle doit être libre de violence, d'orgueil, d'avidité. C'est par une constatation, une discrimination constante, qu'une transmutation s'effectue peu à peu. La transformation touche les impulsions obscures de notre vie animale, et nous discernons alors clairement, à la lumière de notre intelligence, ce qui est réel, et ce qui est illusoire. Là demeure la beauté de l'être humain ; son existence devient très vivante, efficace dans toute l'acception du terme ; les choses se font parce qu'elles doivent être faites, à l'instant même, sans laisser de doute ni de résidu.

L'expérience réelle ne peut-elle être pensée ?

Non, je viens de vous l'expliquer. La pensée reste du domaine de l'expérimentation, la véritable expérience survient lorsque l'expérimentateur est complètement absorbé en elle, quand ils sont un. On pourrait dire qu'il ne reste ni mémoire, ni identification. C'est un non-état de non-expérience.

La connaissance, le savoir sont nécessaires dans le domaine de la technologie, de la science, et sur ce plan, ils ne peuvent créer de problèmes. Mais au point de vue psychologique, quand le « j'aime », « je n'aime pas », se manifestent, l'ego se trouve renforcé et arrête toute possibilité de vie véritable qui demande une grande maturité, obtenue par la discrimination, en nous laissant libres, détachés, inintéressés par la recherche du plaisir. Si ces sensations ne sont pas entièrement résorbées, si des séquelles restent encore présentes dans notre subconscient, notre inconscient, nous pouvons avoir l'impression de nous être élevés sur un autre plan de conscience, d'avoir ce que nous appelons une réalisation. Mais c'est encore une émotion, une réaction. La stimulation, l'encouragement apportés ne

sont que des projections de la mémoire à la recherche de nouvelles émotions : ils ne sont pas réellement vécus. Sachez bien discerner ce qui n'est qu'imagination. Le vrai soi-même n'apparaît pas dans ce processus. Soyez lucides. Lorsque la vérité nous éblouit enfin, nous ne pouvons plus avoir de doute : notre conviction est absolue.

L'écoute n'est donc plus localisée nulle part ?

Non. Elle ne peut être localisée. Ce n'est ni une idée ni un résultat, ni un accomplissement ni une sensation. Il ne reste pas de place pour l'image.

C'est un état d'ouverture ?

Oui.

Parce que chaque moment est nouveau ?

Oui.

Et qu'en est-il de la souffrance ?

La souffrance reste, mais d'une façon tout à fait différente. Nous ne voyons plus que son côté positif. Elle n'est plus une anomalie pour nous. Vous prendre pour une entité personnelle est une souffrance, la relation avec votre entourage basée sur l'affectivité également, ce sont des réactions. Le jour où vous vivrez dans votre vraie nature, tout cela n'aura plus sa place. Seule demeurera l'affection sans aucun attachement, sans attente de réciprocité ou autre. Une affection qui est apaisement, compassion.

Mais cette anxiété qui nous tenaille toujours ?

Vous êtes inquiet de ne pouvoir vous trouver nulle part. Mais au moment où vous entendez un son, où est cette idée de vous-même ? Ce besoin de vous trouver en relation avec vous-même est profondément ancré en vous, car le « je » se concrétise seulement dans ce cas : je suis grand, fort, en référence avec votre corps, votre situation, vos sensations, vos émotions, vos idées.

Dans la véritable écoute, vous n'êtes rien, et dans ce rien se trouve le tout ! Vous êtes ouvert au courant de la vie, sinon vous existez seulement sur un plan horizontal, situé entre : j'ai ceci, je voudrais avoir cela. Vous vivez dans le devenir, dans l'accomplissement, la compétition. Soyez libres des conclusions qui entraînent le désordre. La véritable conclusion s'impose au moment où tout se dissout, s'évanouit dans le silence.

La connaissance réelle est être connaissance. La compréhension réelle est être compréhension. Il n'y a pas de place pour une image, pour une entité quelconque qui cherche la paix, Dieu, la liberté. Observez seulement, et cette pure observation est méditation.

Il me semble important d'avoir un haut degré de sensibilité. Chacun veut s'élever et par différentes méthodes, accroître ses possibilités ; or, le Soi se dévoile dans l'attente sans attente. Votre entourage en découle, ainsi que vous-même.

La pureté, la droiture, me semblent utiles.

Vous avez raison. Mais la sensibilité entraîne la pureté. D'ailleurs, qu'entendez-vous par pureté ?

Lorsque je suis ému par une situation, l'action juste en résulte, mais cette clarté n'est pas évidente, l'action ne sera pas forcément appropriée.

La pureté implique de voir les choses clairement, sans aucune interférence intellectuelle. La

spontanéité seule permet que tout soit évident, sans problème, et chaque chose jaillit du silence.

Cela peut-il être considéré en soi comme immoral, dans le sens courant ?

Oui, votre remarque est juste, ce n'est pas moral dans le sens courant du terme, qui est déjà en lui-même une violence.

Que voulez-vous dire ?

Notre conduite habituelle n'est pas libre. C'est une contrainte imposée par nos conditionnements. La liberté se vit au moment où tout est absolument neuf, sans répétition possible.

Mais contre qui ou quoi est dirigée cette violence ?

À qui appartient la situation ? À personne. Elle ne s'est présentée à personne. Vous avez été témoin non impliqué de cette apparition. Comme vous avez été entièrement présent à l'instant, cette absence d'entité a créé la non-violence. Lorsque le contrôleur est là, la spontanéité ne peut pas se manifester.

Que dois-je entreprendre pour approfondir cette sensibilité ?

Rien. Non, n'entreprenez rien de nouveau, ne modifiez pas votre vie, devenez en de plus en plus conscient, lucide, regardez, suivez en vous-mêmes ses manifestations.

Soyez conscient de celui qui est immuable. Qui est-il ? Qui éclaire chaque perception ? La réponse va se faire pressentir en vous. Lorsque vous verrez lucidement toute chose, cette intelligence vous permettra déjà d'utiliser vos possibilités présentes, votre capital ; et cette réalisation de vous-mêmes

supprimera les oppositions, les problèmes de votre vie qui commencent lorsque vous examinez les situations d'un point de vue fractionnel, réactionnel. Ne vous promenez pas dans une ville rue par rue pour la connaître, prenez plutôt un avion pour avoir une vue d'ensemble, afin que votre vision soit totale, parfaite, afin de ne rien laisser dans l'ombre.

L'action spontanée, comprenez-le, s'exprime par tout votre être, provient de votre réalité et de votre perfection. Vivez en intimité bienveillante, amicale, avec ce que vous êtes, acceptez-vous, sans apprécier, sans juger, sans vouloir changer, sans violence ; et dans ce silence, un jour, l'amour, la joie vous envahiront entièrement.

Et surtout, n'oubliez jamais ceci : la libération ne peut être recherchée, ne peut être acquise, sachez que vous avez toujours été libre, que vous le serez toujours. Rien ne doit donc changer par vos soins. Quand vous l'aurez vraiment compris, la transformation s'effectuera toute seule. Vouloir aimer l'autre ne signifie rien tant que vous n'aurez pas réalisé que vous êtes l'autre, et vous ne pourrez l'aimer. Votre amour réel pour autrui sera la conséquence inéluctable et irrésistible de la connaissance de vous-même.

Abbaye de Royaumont,

La Sainte Baume, plan d'Aups

Bien que je sache que la conception d'un moi-même n'est qu'une illusion, je m'identifie toujours à celui qui se pense, avec une espèce de continuité dans le temps.

Quand vous vivrez votre vie sans relation, sans confrontation avec l'image que vous avez créée d'un vous-même, que vous vous référerez uniquement à votre totalité, à la totalité, vous constaterez que tout se renouvelle constamment, sans répétition, sans aucune corrélation entre le passé et le futur. Nous suivons en général certains modèles qui nous semblent merveilleux. Nous nous comparons à l'autre, d'après les éléments du moment, et la potentialité qui est en nous se trouve retenue, annihilée, elle ne peut surgir, ni s'exprimer. C'est lorsque nous nous acceptons tels que nous sommes, avec nos insuffisances, nos manques, que toutes nos possibilités s'esquissent, se dessinent, s'affirment. La projection de l'idée d'être ceci ou cela empêche l'épanouissement de notre capital, car se comparer, se juger, restreint. Il est normal que l'enfant suive l'exemple de son père, de sa mère pour apprendre à vivre, mais plus tard il doit conquérir son autonomie. Du moment que vous ne vous laissez pas guider par des schémas, des normes établies d'avance, vous vous sentez porté, soulevé, tout est à votre disposition, tout vous est ouvert.

J'ai l'impression que ce vide provoque une solitude, un manque de joie, d'émotion. Il me semble être comme l'ennui.

Qu'entendez-vous par le mot « vide » ? Vide de quoi ? De projections, d'authenticité ? Ou seulement vacuité mentale, vide de choses ? Est-ce là ce dont vous parlez ?

Non, je veux dire : absence de sens, de direction.

Mais une absence est toujours une présence. Quand vous dites : ceci est absent, « ceci » est présent à ce même moment. Cette fausse absence est encore un objet, et elle vous empêche de vivre pleinement.

Mais comment va-t-on au-delà du vide ? De ce vide ?

Si vous considérez le vide comme une élimination, il restera un objet, c'est encore un sujet qui observe et une chose observée, c'est une perception. Votre projection d'un vide est une énergie mise en mouvement et c'est vous qui la maintenez. En arrêtant ce processus, elle se fondra dans votre totalité, dans votre attention, sans tension, sans image, sans motif.

Comprenez ce qu'est une perception : vous êtes entré dans cette pièce, vous avez vu pendant votre visite un tableau accroché à un certain endroit. Lorsque vous reviendrez l'année prochaine, le propriétaire du lieu aura pris la décision de l'enlever. Qu'est-ce qui vous empêchera de voir le mur ? C'est la mémoire du tableau que vous imaginerez à cet endroit et vous le chercherez.

Comment vivre le vide, la plénitude ? Demandez-vous. On ne peut en avoir la vision, ce n'est pas un percept, puisque vous l'êtes vous-même. Au fond, le mot vide n'est pas valable puisqu'il se réfère à une absence de choses, laquelle est encore la projection d'une présence. Éliminez l'une et l'autre en même temps, il restera la totalité que vous ne pouvez voir. Vous êtes cette ultime présence. Cela seul est à vivre.

J'ai l'impression que ce vide a un rapport avec la mort.

Puisque vous reconnaissez avoir vécu jusqu'à maintenant avec une personne que vous savez être une construction mentale appelée je – en partant de vos parents, de votre éducation, de votre expérience –, vous voyez que vous avez coexisté avec cet individu à côté de vous, un peu comme si vous regardiez un arbre !

À la suite de ces constatations, vous vous éveillerez un jour à la réalité et ce mirage, ce

personnage, disparaîtra automatiquement. Vous serez convaincu que c'était illusoire.

Mais ceci a-t-il un rapport avec la mort ?

Oui, puisque c'est la mort de la personne. À la mort de la forme vient la vraie naissance qui n'est pas une naissance puisque nous ne sommes jamais nés, et donc ne pouvons mourir. Le problème de la mort ne se pose pas. Cette existence est sans cause et l'individu que vous avez créé a des causes : société, parents, etc.

Dans le vide dont nous parlons, et qui n'en est pas un, la représentation d'une entité ne s'interpose plus. Vous êtes présent à la présence. L'individu a perdu sa consistance, vous n'êtes pas impliqué en tant que tel. Je ne veux pas dire que physiquement il n'est plus là, mais que vous ne vous prenez plus pour un homme, une femme. Bien sûr vous savez que vous avez un corps, des bras, des jambes, mais vous savez aussi qu'ils font partie de vous en tant qu'instrument. C'est une enveloppe passagère. Rendez-vous compte que vous avez vécu avec quelqu'un d'inventé de toutes pièces, qui n'est qu'une simple construction mentale. Tous les matins, quand le corps s'éveille, la personne n'intervient pas tout de suite. Elle s'exprime au moment où la pensée commence à se manifester. Alors posez-vous la question : où est la vie réelle ? Vous verrez que le problème de la vie et de la mort, comme vous l'entendez, ne se pose pas.

J'ai l'impression que dans ce cas, la maladie va s'installer. C'est symbolique, peut-être, comme si la mort du corps peut advenir, adviendra.

La mort du corps est un processus naturel auquel nul n'échappe. La maladie est un instrument désaccordé.

La mort a-t-elle une énergie propre ?

C'est la disparition de quelque chose, une transformation, une énergie qui s'efface. Tout dynamisme, tout fluide, toute radiation, toute force, vous-même, la mort découle de notre véritable

présence. Le problème de la mort ne concerne que la personne.

L'orchestration de nos énergies, leur comportement juste sont dirigés par le tout. Si vous faites vraiment face attentivement, vos vibrations, vos pulsations vous feront entrer de plus en plus en profondeur dans les diverses couches qui composent votre corps. Celles qui sont superficielles se dégagent en premier, puis, quand elles sont entièrement ouvertes, les autres se libèrent. Il en est de même pour vos pensées, vos émotions qui deviendront beaucoup plus subtiles, plus affinées. Votre sensibilité s'épanouira davantage.

Du moment que vous êtes à l'écoute de ce qui se passe en vous, vous êtes amené automatiquement à la réceptivité. Pour que le réel vous soit perceptible, pour qu'il vous rende visite, vous devez être digne de le recevoir.

Dans une attitude juste surgit le percipient. L'Ultime se révélera de lui-même. Cette certitude d'être n'a jamais eu de naissance et par conséquent ne meurt jamais. Vivez-la.

Pouvez-vous nous reparler de la connaissance de notre propre capital ?

L'élément affectif n'intervient pas dans cette investigation. C'est cet élément affectif qui vous empêche de vous rendre compte de vos possibilités. Vous êtes né avec des capacités que vous n'utilisez pas complètement. Elles sont à votre disposition, mais vous les dédaignez, vous les ignorez. Bien sûr, vous pouvez les améliorer jusqu'à un certain point, leur donner de l'ampleur par la réflexion, mais sur le plan métaphysique, vous continuerez à vivre avec ce que vous connaissez. C'est par la distanciation dont nous parlons que vous pourrez les utiliser pleinement, efficacement.

Au fur et à mesure que votre regard devient plus lucide, avec une participation organique, les résistances, les contradictions s'introduisent de moins en moins. Vous regardez, écoutez quelque chose, et spontanément vous maintenez votre réceptivité, votre ouverture. Cette sensibilité est très importante. Ce que vous contemplez, vous le touchez, aussi. C'est une couleur acide, un son qui n'est pas rond. Nous interprétons certaines sensations, pas d'autres. Un architecte examine un édifice : aussitôt il entre dans toutes les pièces, passe de la cave au grenier. Un peintre n'observe pas un objet en soi mais en rapport avec les autres, dans une globalité.

Justement ! Par sa forme de création, un peintre peut-il être éloigné de la réalisation de lui-même ?

Tendre vers notre nature axiale n'est pas le fait d'un peintre, d'un poète, d'un musicien, ou d'un bourgeois, mais celui de tout le monde. Dans cette liberté, celui qui est doué pour le son, les couleurs, ou les volumes, s'exprime et transmet ce qu'il éprouve. Pourquoi être comédien plutôt que laveur de vaisselle ? Nos actes n'ont aucune importance. Seule compte la façon dont nous agissons ou n'agissons pas.

Certains objets sont par exemple par excellence des conducteurs ; mais une actrice, une mère de famille, savent parfois mieux vivre dans cette direction ultime. Un créateur ne doit pas renoncer à créer ; on ne peut cataloguer les différentes formes de création. Constatons seulement qu'il éprouve un besoin impérieux d'exprimer, de transmettre ce qu'il ressent.

Distinguons, entre les œuvres purement littéraires celles qui ont été créées comme une sorte d'élimination et celles qui découlent directement de cette liberté ; l'assemblage des couleurs, des sons, des mots, sont alors tout à fait différents.

Si un peintre met l'accent sur le côté anecdotique, nous sommes retenus par le sujet, mais si l'œuvre est projetée par le canal de son auteur qui n'est plus qu'instrument, à ce moment-là, l'ensemble est conçu de telle manière que celui qui regarde ne trouve plus de prise, les proportions s'éliminent, et ce qui reste est le regard, sans qu'il y ait quelque chose à regarder.

C'est une communication directe de la beauté. Vous n'embrassez pas un tableau d'un seul coup d'œil : plusieurs regards se succèdent rapidement. Une fusion s'accomplit, et par cette réussite harmonieuse, la joie vous envahit.

Mais on ne peut apprendre à bien voir. C'est un don, une intuition, une sensibilité.

Mais cela ne me permet pas d'évaluer mes propres possibilités ?

Votre contestation vous porte à vouloir changer le monde. Vous n'êtes pas content de la société. Admettez d'abord que nous sommes la société ; si elle est composée de vous et moi, nous devons donc changer. Nous ne le pouvons pas sur un plan d'objet à objet, nous pouvons connaître diverses formules mais néanmoins, une chose ne peut en modifier une autre. Tant que vous vous considérez comme une entité personnelle, vous ne pourrez évoluer, vous resterez dans les conflits. Vivre profondément notre nature axiale, c'est tout ce que vous pouvez pour l'autre. Et si on fait appel à vous dans certaines circonstances, allez-y, puisque ce qui se présente demande à être fait.

Le matin, si vous vous remémorez le rêve de la nuit, vous dites : c'est une projection mentale, j'ai

rêvé. Et maintenant, n'en est-ce pas une aussi ? Pourquoi attribuer plus de réalité à ce moment qu'à votre soi-disant rêve ? Laissez les choses vivre sans votre intervention, en dehors de votre volonté. Dieu est en vous. Il n'y a pas de place pour lui tant que vous vous prenez pour une personne. Vous êtes fermé, contracté, vous restez dans une relation observateur – chose observée. Au moment où tout ce que vous connaissez comme objet ou absence d'objet s'élimine enfin, cette profonde tragédie, ce vide, se résorbe à son tour dans la joie, la félicité. Vous comprenez la toute-présence du divin.

N'occupez plus le point de vue de la personne. Ce qu'on appelle affectivité n'est pas l'amour, c'est une sécurisation. Dans la totalité, vous ne donnez même pas. Tout est donné. « Prendre », « je », ne sont que concepts qui se concrétisent dans une situation : je suis grand, petit, j'ai peur. Comment voulez-vous que ce « je », apparaisse lorsque vous abandonnez le pourquoi ? Ne vous identifiez plus à cette entité, à ces qualifications.

Bouchez tous les canaux de fuite : sexualité, drogue, boisson, tous les moyens d'échapper qui vous sollicitent, et il en est de beaucoup plus subtils. Laissez vivre la perception qui se réfère à votre soi ; vous toucherez les différents fonds de votre nature. Observez combien il est intéressant de faire face lucidement à une situation.

Accueillez la perception. Vous n'êtes nulle part. Laissez-la vivre ; c'est une relation spatiale entre la faculté d'observation et la chose observée. Ne formulez surtout pas, le mot est déjà chargé du passé, de la mémoire. Il nous éloigne. Un transfert va se faire, l'accent toujours mis sur l'objet va se déplacer peu à peu. Le chercheur deviendra le cherché, le trouvé. Tout est Un, tout est le Soi, l'Ultime Réalité.

Dans une parfaite écoute, vous communiquez, vous êtes libre, vous savez être un ignorant, et vous voulez communiquer cette merveilleuse ignorance.

Les problèmes du monde nous deviennent-ils alors indifférents ?

Quand vous vivez dans la totalité, vous voyez que la société fait partie de vous, et donc qu'elle est également une expression de la suprême conscience. Toute restriction, tout antagonisme s'effacent. Vous emmenez le monde avec vous. Faire connaissance avec vous-même est la voie la plus directe. C'est une transformation qui facilitera plus tard la véritable transmutation. La présence de votre présence, toujours vigilante, instantanée, spontanée, ne pouvant subir d'analyse, provoquera cette conversion.

Seulement, la personne ne peut connaître la transfiguration qui vous éblouira, ce serait encore un objet qui en voit un autre. Dans l'identification, nous sommes collés aux choses. Du moment que nous constatons ce qui se présente à notre conscience, l'objet est en nous, mais nous ne sommes pas en lui.

Ce qui crée une sensation spatiale ; dans ce cas, votre faculté d'observation a pris note de ce recul, de cet espace que je nomme distanciation. Quoi que ce ne soit pas tout à fait ce que nous entendons par distance dans le langage courant.

Être objectif, c'est ne pas avoir de moi qui se sente concerné, qui se croit mis en cause. Vous êtes libéré de l'émotivité, de l'affectivité, vous pouvez considérer chaque chose selon sa véritable dimension. Vous ne participez plus. Vous étiez noyé dans les objets ; maintenant, ils sont en vous, se perdent en vous et peuvent s'exprimer librement sans les restrictions provoquées par vos conditionnements. Vous percevez vos réactions, votre personnalité, votre moi. Vous vous trouvez vous-même à travers les autres.

L'observateur peut-il ne pas être dirigé par la mémoire ou influencé par elle ?

Lorsque vous serez familiarisé avec une attention sans affectivité, vous constaterez que cette ouverture se situe hors de la mémoire.

La forêt, le jardin, chaque branche d'arbre, chaque fleur se déploieront dans un espace suscitant des énergies que vous ressentirez comme issues d'un tout, du Soi, en unité avec vous-même.

C'est alors la véritable tranquillité ?

Non, cela fait partie du tout. Ce qui est énergie existe dans une dimension donnée en tant que présence dans l'espace-temps.

La recherche sans chercheur est-elle possible ?

Le chercheur naît directement de l'inquiétude qui a provoqué ce besoin. Interrogez, comprenez l'inquiétude.

Questionner veut dire : donner la prépondérance à la perception, qu'elle puisse raconter son histoire. Elle passe par des couches que nous ne pouvons pas nommer. Si nous lui donnons la possibilité de s'exprimer, elle se libère. Vivez intimement avec cette angoisse, sans la fuir. Vivez uniquement et entièrement cette observation, car vous ne pouvez trouver quoi que ce soit par la volonté, qui n'entre pas en jeu. Cette attention sans motif est une vénération.

Il n'y a rien à chercher, à trouver ; ce que vous voulez est en vous-même, est vous-même depuis toujours et pour l'éternité. Quelle progression pourrait-on envisager ? Nous ne préconisons pas un système, l'obtention de quelque chose : seulement une compréhension. Nous sommes guidés alors directement vers notre ultime nature et une fois établis dans l'« Être connaissance », tout notre complexe psychosomatique est réorchestré par cette totalité incommensurable dans laquelle nous nous trouvons sciemment à ce moment-là.

L'enseignement du *Vedânta* ne consiste pas à diriger, à former. Il ne qualifie pas, n'interprète pas, ne juge pas. On laisse la situation se dérouler, essayant uniquement de discerner, de discriminer. Dans cette attention, la solution juste se présente d'elle-même. Si nous voulons intervenir, le résultat de la décision est souvent imparfait, fragmentaire, la difficulté étant vue sous un seul angle, non dans une globalité.

Quand une complication apparaît, qu'elle aiguillonne notre intelligence, nous ne nous rendons pas compte que nous sommes pratiquement décidés, fixés d'avance. Nous avons trop d'idées préconçues que nous acceptons d'emblée ; nous nous mettons devant une glace, disant : je suis brun, grand, et cela nous suffit.

Nous devrions plutôt regarder avec acuité, perspicacité, ce miroir qui permet de comprendre notre terrain. Malheureusement, il est parfois déformant parce que nous le consultons d'une manière fractionnelle, superficielle, et pour finir, nous arrivons à une caricature. Lorsque notre discernement se développe, s'amplifie, s'affine, nous sommes identiques au combattant sur le champ de bataille, notre vue devient plus perçante, plus spontanée, plus lucide. Vivant sans a priori, tout apparaît pleinement, totalement.

Il m'arrive d'être affecté violemment par un geste, une situation, d'être presque embrasé !

Au moment où vous vous irritez avec tant de véhémence, arrêtez-vous pour regarder : vous verrez un traumatisme tout en surface, rien de profond, de réel. Cette constatation éveillera l'intelligence qui vous aidera à vous libérer. Une prise de conscience se produira tout d'abord, après l'explosion de la colère ; elle se fera peu à peu, spontanément, au cours de l'impulsion, puis enfin avant qu'elle ne se manifeste. Ce n'est pas une question de discipline, c'est une meilleure connaissance de soi-même,

une vision plus exacte, plus impartiale. Remarquez à quel point votre corps est en état de révolte, de contraction. Cela vous refroidira brusquement. Si vous ne jetez plus de bois dans le feu, il se consumera lentement, et si vous l'arrosez avec de l'eau froide, il s'éteindra immédiatement. L'évidence que provoque la vue d'une chose dans sa totalité entraîne sa transformation. C'est une observation intéressante : mettez-vous en colère demain et suivez-en l'évolution telle qu'elle se développera.

On peut dominer une situation, mais souvent nous sommes surpris par un choc inattendu, notre réaction alors est brusque, immédiate, la colère s'est déchaînée sans que nous nous en soyons pratiquement aperçus.

Constatez cette perturbation. Le processus se déroulera et vous n'alimenterez plus cette réaction. Elle s'apaisera. Cela se fait. C'est une habitude qui se crée ; on pourrait même l'oublier et laisser la perception mourir dans la conscience.

En vivant d'instant en instant, les choses se feront d'elles-mêmes. N'anticipez pas : mettez-vous à table. Absorbent un aliment. Soyez dans le goût du moment, sans penser à la bouchée suivante. Cette constatation vous aidera à changer votre manière de vivre. On ne peut goûter le chaud ou le froid et en même temps parler des Évangiles ou de politique. Ce que nous faisons tous fréquemment. Nos réunions se tiennent souvent autour d'une table, bien qu'il soit préférable de ne pas bavarder de choses et d'autres quand nous mangeons. En balayant ma chambre, je ne peux écouter une symphonie de Beethoven ; il n'est pas possible de goûter vraiment le sel ou le sucre en approfondissant simultanément les Évangiles.

Devons-nous arrêter notre action quand elle ne s'accomplit pas dans sa totalité ?

Le corps est composé des cinq sens qui doivent tous fonctionner.

Face aux événements qui nous atteignent dans la vie courante, le yoga semble nous inviter à nous interioriser davantage. N'est-ce pas encore une béquille sur laquelle nous nous appuyons ?

C'est une étape. En fait, l'instructeur met l'accent sur la démarche intérieure vers laquelle

L'approche corporelle nous conduit et cela peut nous aider à sentir les choses. Lorsqu'on ne s'attarde plus sur l'existence puisqu'elle ne révélera jamais l'être, sachant qu'il est inutile de donner trop d'importance à des disciplines où l'expérimentateur et la chose observée sont des notions, on se penche sur ce qui ne peut jamais être objectivé et ne se manifeste que dans notre silence intérieur. Nous sommes soumis à la naissance, nous atteignons un point culminant de vie, et enfin nous ne pouvons échapper à la vieillesse et à la mort. Le tout apparaît et disparaît dans l'espace-temps. Il est important de saisir ce qui est derrière ces états, en arrière-plan, avant que la sensation corps ne s'éveille en nous et après sa disparition ; ce phénomène se manifeste en tant que pensée : alors, explorez, fouillez en vous afin de saisir ce qui la précède. Nous ne pouvons nous exprimer que par des mots. Le mot est un son. Lui-même une pulsion découlant directement d'un manque. Cette pulsion, ce désir est énoncé par le mental, et tel ou tel mot qui s'envole est une convention entre nous.

Tant que nous restons entre l'avoir et le devenir, nous sommes dans l'illusion, dans l'imaginaire. Vue sous cet angle, la pensée est une fuite, et en découvrant les limites de toute discipline, de toute ascèse, un arrêt se fait.

Mais c'est une vacuité, une absence d'activité psychique. Or, pour constater ce néant, il faut un connaisseur, une présence. C'est seulement après une résorption complète dans le silence qu'apparaît cet arrière-plan, support des états de veille, de rêve et de sommeil. Vous serez présent avant d'avoir la conscience de votre corps, puis, dans le va-et-vient habituel de la journée, vous serez présent à vous-même. Vous ne vous sentirez plus impliqué. C'est par une compréhension en profondeur et par une dissolution totale que ce dynamisme, à son tour, se fond dans l'être.

Dans la vie de tous les jours, je suis amené à agir. Comment mieux discriminer mes activités ?

Tâchez de devenir plus alerte afin de constater les motifs qui provoquent votre activité en certaines circonstances. Interrogez, voyez le mobile qui vous a guidé.

Dans la vie de tous les jours, nous n'écoutons pas, nous apercevons à peine, distraitement ce qui nous entoure, et nous nous appuyons sur les références habituelles du moi qui qualifie, compare, juge ; nous restons dans la structure plaisir-souffrance. Par l'accueil de la sensation de vide, la personne s'efface. Ce qui nous sollicite se reporte directement à notre attitude profonde, ouverte, libre, qui se comprend, s'explique elle-même et apporte en toutes circonstances les solutions adéquates que nous n'avons qu'à suivre.

Cette façon d'approcher la vie évite de se prendre pour l'auteur de ses actes ; nous sommes un canal à travers lequel l'action s'effectue, l'acteur n'étant plus sur la scène du monde à ce moment-là. Il est important d'arriver à un arrêt du mental. Pourquoi passer par les sens ? Nous choisissons constamment : j'écoute le bruit de la mer, et je fuis celui du klaxon de la voiture. Quand nous ne

sélectionnons plus, que nous laissons l'organe auditif sans préhension, toutes sortes de bruits viennent à nous. À un moment donné, par un discernement de l'oreille elle-même, nous n'allons probablement n'entendre que le bruit de l'air. Ce bruit se consumera à son tour dans le laisser-faire. Chaque perception, chaque instant, ont le pouvoir de nous amener à cette possibilité d'approche de notre vraie nature. Bien sûr, certains organes sont par excellence de bons détecteurs. Les textes sacrés ont été vécus et entendus. L'oreille, l'écoute, est le plus spirituel de nos sens.

L'ouïe est donc le conducteur par excellence ? Nous avons tendance à fermer les yeux, à mettre un rideau entre nous et le monde quand nous méditons.

C'est un peu artificiel. C'est une violence, en quelque sorte. Je peux parfaitement m'empêcher de penser par violence en fixant mon esprit sur un point. Il en est de même pour la vue, l'odorat. Il est possible de ne pas sentir une aiguille vous traverser le bras. Ce n'est pas ce qui nous intéresse ici.

L'intellect discerne qu'il est incompetent, impuissant à trouver ce que nous sommes réellement, et par un processus logique, il s'arrête de cogiter. Les objets se résorbent. L'intérêt de la contemplation ou de l'audition s'émousse, disparaît. Du moment que j'ai l'œil, l'oreille ouverts, je vois, j'entends. Par contre, si je m'arrête à tel objet, à tel son, cela devient rapidement une concentration, une fixation. C'est par cette compréhension que l'élimination se fait peu à peu : transformation très subtile, très délicate. Nous aimons toucher, sentir, voir. Ce qu'on appelle résorption, introversion des sens, n'est pas un acte de volonté, c'est un lâcher-prise, et l'accent mis sur l'objet se déplace vers ce laisser-faire ; un immense espace très créatif qui contient la toute-possibilité nous apparaît. Ce pressentiment est le transfert d'intérêt de l'objet vers le sujet : je me sens, je me sais, je me trouve dans le laisser-faire. Le retrait réel des sens n'est donc pas obtenu par la violence. Nous connaissons en général la production. Nous voulons agir et cela provient d'une carence, carence provoquée par le désir d'être. Nous nous voyons sur un plan empirique et vivons dans l'espoir d'une évolution. En comprenant qu'il n'y a rien à atteindre, rien à obtenir, cette projection s'estompera. L'enseignement que nous transmet le *Vedânta* doit permettre cette conversion.

Quand je regarde une situation, je ne discerne pas d'arrière-plan, je ne discerne pas non plus être moi-même en arrière-plan, où se situe ma présence ?

Lorsque vous connaissez de longs moments de silence sans rien à enlever, rien à ajouter, vous

êtes dans un état de plénitude. Vivez-le sciemment, apercevez peu à peu que vous êtes parfaitement présent. Ne qualifiez pas, ne dites pas j'ai été dans un grand confort, une grande paix ! car ce serait dévaluer, appauvrir ces instants de grâce ; ce serait une profanation.

« Je » est une pensée, une image. Vous la connaissez, vous savez de quoi elle se compose, vous voyez qu'elle change constamment ; vous ne pouvez parler d'un « moi » mais de milliers de « moi ». si vous vous identifiez avec cette image, vous vivez d'une manière fractionnelle, restrictive, enfermée dans un carcan de peurs, de complexes. Ne vous prenez pour rien, vous ne vous poserez plus cette question. Vous connaîtrez une parfaite humilité, une parfaite simplicité, ouvert à tous et à toutes sans séparation d'aucune sorte. En vous objectivant, vous vous séparez de votre environnement. Seulement, ne réalisez pas cette transformation sur le plan de l'idée ; ce serait sans valeur : restez dans ce silence qui vous permet d'être. Une véritable personnalité ne fixe jamais, elle entre en jeu, spontanément, au moment opportun, et se perd aussitôt. Notre rencontre aujourd'hui doit nous inciter à ne plus avoir tendance à nous localiser ; à avoir plus de légèreté, de transparence.

Après ce que vous venez de dire, je me sens porté à vouloir oublier mon corps, à en sortir, en quelque sorte !

Si vous regardez votre corps en adoptant son aspect physique, vous vous identifiez, vous êtes confiné, cloîtré dans ses limites. Si au lieu de le visualiser, vous fermez les yeux et essayez de le sentir, vous dépasserez largement l'image projetée par votre mémoire et il deviendra léger, transparent. Avant de voir la forme, d'entendre un son, de toucher un objet, avant toute cette série de sensations, vous êtes présent à vous-même. Elles apparaissent en vous. Et si vous les laissez s'épanouir sans intervenir, elles se meurent également en vous, en votre présence. C'est cette présence qui est l'unité fondamentale de toutes les religions.

Faut-il définir la forme et le nom, en dehors du mouvement de la vie ? Cela me semble difficile.

La forme et le nom sont des expressions de la vie. Ils en découlent, s'y épanouissent et y meurent. Soyez conscient avant que le corps, le mental ne s'éveillent. Écoutez, explorez, observez. Laissez faire, vous connaîtrez tout d'abord un apaisement, une ouverture, une clarté à laquelle vous êtes identique. L'accent que vous aviez mis sur la perception, sur le « je », sera transféré vers l'ultime sujet, l'ultime percipient. Vous le pouvez maintenant, tout de suite. Faites-le !

Si l'état de veille est vécu de cette façon, si on prend l'habitude dont vous parlez, le rêve ne se manifeste plus dans l'état de sommeil ? On ne traîne rien avec soi, nous sommes le percipient, et les objets se meurent en nous-mêmes ?

Dans la journée vous êtes en contact avec les objets soi-disant tangibles. La pomme dans laquelle vous mordez en dormant n'est ni plus ni moins réelle : le rêveur se meurt dans l'arrière-plan, la conscience plénière.

Les rêves ne sont-ils pas un résidu de ce qui nous a troublés dans la journée ; mais ils peuvent être aussi un message, ce qu'on appelle une prémonition ?

Lorsque vous vivez l'état de veille dans cette lumière dont nous parlons, elle demeure dans le sommeil. Nous ne la perdons jamais. On peut encore constater ce qui n'est plus un état, le « je suis » qui est le fondement des trois alternatives. Nous le vivons sciemment jusqu'à ce qu'il disparaisse à son tour dans l'impensable, l'innommable, l'absolu. Ce ne sont pas des explications intellectuelles, des théories, mais la vie réelle. Tout semble se développer devant nous en succession, dans l'espace-temps, cachant, obnubilant notre vraie nature. Soyons lucides, laissons se soulever le voile avec lequel nous nous obstinons à la recouvrir.

Quand on a une émotion, on la regarde, en essayant de la faire disparaître. Comment en déceler vraiment l'origine, afin qu'elle s'apaise plus rapidement ?

Vous dites que vous la regardez. Ne la fixez pas. Laissez s'épanouir totalement cette perception, qui s'articulera et mourra dans la réalité. Elle est en quelque sorte aimantée vers notre état naturel, mais bien sûr, s'il n'y a pas intention de votre part. vous êtes habitué depuis longtemps à ce genre de réaction : en quoi vous intéresse l'origine de vos émotions ? C'est historique, une explication ne changera rien. « Alors comment faire ? » Lorsque la question s'évanouit dans votre attention, elle pointe, se dirige immédiatement vers votre vraie nature, dans laquelle la personne qui a réagi n'a pas sa place.

Dans les questions que nous nous posons, n'y a-t-il pas un danger de renforcer l'idée du moi,

quelque chose qui serait contraire à l'acte de vivre ?

Pour nous connaître vraiment, nous devons nous accepter totalement, sans restriction, tels que nous sommes, sinon nous évoluons dans des acquis hypothétiques, dans des rêvasseries. À chaque moment de la journée, utilisez vos possibilités, et c'est en les jugeant scrupuleusement que vous les utiliserez à bon escient. Votre corps est un outil, un instrument, un véhicule pour vous transporter. Ne vous identifiez pas à lui. Bien comprendre cet instrument en vue d'une juste utilisation n'est pas un renforcement de l'ego. Vous comparer à certains modèles, certains schémas, est en quelque sorte un refus de vous-même. Au contraire, si vous acquiescez à un désir profond de vous connaître, de voir votre capital, d'utiliser votre intelligence, vos facultés, vous allez vous poser la question : suis-je cet amalgame en constant changement ? Nous nous rappelons nos quatre ans, nos vingt-deux ans. Quel est le connaisseur de ces différentes étapes ? Il doit forcément se trouver à l'extérieur. Dans une maturation naturelle qui s'effectue normalement, nous sommes conduits automatiquement à cette question : qui suis-je ?

Il est inhérent à la nature humaine de prolonger cette investigation, de prendre spontanément une distanciation, de n'être plus noyé en soi-même. Cette exploration nous est dictée directement par l'être qui se cherche, en quelque sorte. Par sa projection, sa forme d'expression, il s'est caché à lui-même. C'est un jeu dans lequel il se dissimule derrière sa manifestation.

Vous nous proposez – me semble-t-il – une merveilleuse aventure. Comment nous permettra-t-elle de structurer nos vies ?

N'essayez rien.

Je pense très important après ces entretiens de ne pas retenir, récapituler ces propos échangés. Vous resteriez sur le plan intellectuel. Le parfum que vous sentirez un jour où l'autre deviendra compréhension.

Quelle est cette nature dont vous parlez ?

Ce qui est innommable, incommunicable, le divin, si nous voulons lui donner un nom, avec lequel nous faisons un. Tout en provient, tout y retourne. C'est par une résorption totale, dans cette immensité, que nous nous éveillons sciemment dans la tranquillité, au-delà de la pensée qui ne nous a jamais quittés. Nous vivons alors un remerciement, une joie, on peut dire, une prière qui ne vient de rien et ne s'adresse à rien.

Vous connaissez votre corps, vos émotions, vos pensées, mais vous en ignorez le connaisseur, qui ne peut être connu. C'est un vécu au-delà de ce que notre mental peut percevoir : Être, Présence, le Soi. Quelles que soient nos perceptions, elles ne sont donc pas l'ultime réalité. Voyez-le très clairement, et ce qui reste enfin, si l'on peut parler de reste, est notre nature véritable. La seule démarche possible consiste à éliminer progressivement ce que vous n'êtes pas et auquel vous vous identifiez continuellement. Plus exactement : que cela s'élimine par la discrimination. Vous savez bien que vous ne pouvez, par votre volonté, vivre cette sérénité toujours présente, mais toujours voilée par nos insuffisances. Dans les moments d'apaisement, lorsque les désirs, les projections s'estompent, disparaissent, tout dynamisme, toute énergie se trouvent au repos. Vous avez déjà goûté des instants privilégiés de cette sorte ou, si un objet désiré est atteint, dans une apparition inédite, dans un émerveillement avant de dire « je connais », sans référence au passé, vous avez vécu cette non-dualité. Plus tard, peu à peu, vous enregistrez de telle manière vos expériences que cet arrière-plan vivra en vous aussi en présence des objets. Pour finir, un jour, comme je viens de vous le dire, le Soi se révélera à vous de lui-même.

Est-ce que l'action juste et spontanée tient compte de ce qui a été appris, peut-elle en surgir ?

La mémoire entre en jeu, mais pas d'une façon affective, avec le point de vue de la personne qui nous a quittés. Cette mémoire fonctionnelle s'intègre dans le tout. Elle est cosmique, et surgit spontanément.

Est-ce l'intuition ?

Ce mot est souvent employé trop facilement, dans un sens approximatif. Une observation impersonnelle, sans mémorisation volontaire, nous situe dans un monde de toute-possibilité, d'intelligence, libre, où les choses se manifestent d'elles-mêmes. Elles sont alors l'expression de la totalité. Elles proviennent de cette dimension cosmique.

Mais, l'affectivité entraîne la réaction au lieu de l'action ! Quelle est l'action juste alors ?

L'action libre dont nous parlons ne se laisse pas penser. Venant directement de la totalité, elle ne peut s'analyser. Elle est intuitive, en quelque sorte. Mais vous devez être dégagé de la notion du moi pour qu'elle prenne naissance, qu'elle se concrétise. Discernez tout d'abord le motif réel de vos actes. Si vous fouillez profondément, vous vous apercevrez qu'ils sont inspirés souvent par une carence, un manque, peu aisés à formuler : absence de joie, insécurité, entrave psychique ou physique, impression de solitude. Détectez ces carences au cours de la journée, constatez-les sans juger. Vous remarquerez que vous vous référez à l'arsenal du passé pour chercher une compensation ou une distraction : c'est une fuite.

Plongez profondément dans cette absence ; donnez-lui libre cours ; observez-la, aimez-la. La perception se résorbera dans votre observation, vous ne serez plus fixé sur ce vide mais envahi par la paix, la plénitude. Tout objet est un déploiement d'énergie dans un espace-temps ; tôt ou tard, il se fond dans votre globalité. C'est lui qui vous renvoie à vous-même, en tant qu'ultime sujet. Faites face à ces manques, comme un explorateur, sans interpréter ou juger. Ce serait encore une entrave.

Est-ce afin de chercher à nous justifier que nous interprétons et que nous jugeons ?

Oui, c'est une dérobade, une défense de la personne. Du moment que vous regardez, exposez vos difficultés, vous prenez une position d'écoute. D'autres éléments, qui ne font pas partie de la mémoire psychique, s'y ajoutent, complètent vos constatations. Pourquoi alléguer, inventer quoi que ce soit pour s'excuser ? Un regard non impliqué est générosité, compréhension. C'est la personne qui crée le conflit, il s'évanouit avec elle.

En vérité, le problème est fictif, il provient uniquement de la position que nous prenons vis-à-vis du monde et des choses. Du point de vue de la personne, il en existe constamment, mais sur le plan impersonnel, il ne s'en soulève jamais.

L'angoisse s'exprime sous forme de question. Sinon, elle reste en nous, à l'état latent. Nous ne pourrions la formuler si la réponse n'était pas déjà en gestation. C'est elle au fond qui a suscité ce besoin d'éclaircissement.

Ce point de vue négatif, défensif, est provoqué par nos réactions eu égard aux situations que nous affrontons. Il est réel sous l'angle humain, mais si nous nous plaçons sur le plan impersonnel, si nous savons constater, agir avec amour, d'une façon créative, cette angoisse ne peut voir le jour.

Ne cherchez donc pas à résoudre la question que vous vous posez par ces éléments. Vivez avec elle, laissez-la s'articuler, se préciser, elle s'intégrera à votre laisser-faire, où personne ne juge, ne compare, et, tôt ou tard, elle se consumera dans la réponse, qui n'est plus verbalisée, qui est vécue.

Qui suis-je ? Quel est le sens de la vie ? Ces interrogations jaillissant des profondeurs connaîtront leur solution à condition que vous viviez avec elles, que vous ne cherchiez pas à étrangler leur déroulement, conduisant à une certitude absolue.

Alors quand nous vous posons une question, comment répondez-vous, puisqu'il n'y a pas de réponse ?

Les choses sont très claires. Vous exposez votre problème, j'écoute, et la réponse surgit de cette écoute. Je la formule avec un langage personnel, mais je ne suis que le canal transmettant un message. Du reste, je sais peu de chose des objets. Je vous donnerai difficilement une indication juste sur le plan de la personne. Le centre de votre question se dirige inéluctablement vers son noyau qui nous est commun, et je formule pour vous ce que j'ai ressenti. Si vous vivez cette suggestion, elle vous conduira vers la solution adéquate qui ne laissera aucun résidu, puisque vous lui aurez donné libre cours et qu'elle est dictée par l'écoute. Dans une position de non-référence, vous n'êtes pas un ignorant, et celui qui vous répond n'est pas non plus un connaisseur. En leur absence, un courant s'établit. Il y a unité, transmission. Se prendre pour une personne qui connaît serait une restriction qui ne permettrait pas un contact véritable. Dans une relation impersonnelle, nous vivons alors tous les deux une écoute où contact et relation s'effacent. C'est la beauté du dialogue bien compris.

Y a-t-il identité au niveau de la perception dans la communication ?

Sur le plan objectif, la rencontre correspond tout simplement à un besoin de sécurisation. Une véritable communion s'établit seulement dans une non-relation. La personnalité, l'intelligence, sont le véhicule qui permet de communiquer suivant la situation. Un dialogue s'instaure pour admirer la beauté de l'échange. C'est un courant impersonnel, désintéressé, qui unit et permet de célébrer les merveilles de la vie, sans implication d'entité particulière.

Je me demandais si au niveau de la perception, le vécu était en ce cas identique ?

Oui, cette perception nous renvoie à nous-mêmes. Ce n'est pas seulement un coup d'œil : le vécu est d'une même texture, vibration unique, qui, effaçant le moi, nous dirige vers la joie ultime où il n'y a plus l'« autre ».

Est-ce que le voile qui obscurcit notre vision ne provient pas en grande partie de notre affectivité ?

Du moment que vous occupez sciemment une dimension où le moi ne se manifeste plus, l'affection seule demeure, impersonnelle, entièrement désintéressée. L'affectivité est une réaction, une contraction, comme le moi qui la suscite.

Quelle est la résorption du moi par rapport à la perception ? Est-ce la résorption d'une fixation, d'une énergie, par exemple, dans la méditation ?

La méditation est faite pour découvrir le méditant. Lorsque vous avez compris qu'il fait partie de ce que vous connaissez déjà, vous sentez qu'il doit lui aussi s'éliminer, et la méditation perd tout son sens pour vous, elle n'a plus de saveur. Une discrimination approfondie, poussée à son extrême limite, vous conduit à la clarté ; vous êtes présent à la présence.

Être présent à la présence, est-ce une grâce ?

Vous ne pouvez par la volonté joindre ce que vous êtes foncièrement. C'est seulement lorsque le moi n'intervient plus pour analyser, interpréter, qu'il se résorbe. L'accent mis sur le côté objectif

s'efface et laisse apparaître le parfum. L'objet et donc le sujet seront finalement absorbés par l'ultime. Ce saisissement est la globalité même, ce qu'on pourrait appeler la grâce.

Le laisser-faire n'est pas une attitude fataliste, mais passive-active. Passive parce que sans intervention d'aucune sorte, active parce qu'entièrement alerte, lucide. C'est dans une parfaite acceptation des situations, acceptation ni morale, ni fataliste, mais clairvoyante, soutenue par la conviction de connaître ainsi la tranquillité, que s'éveille le pressentiment, la saveur de l'Absolu, qui nous attire sans que nous sachions soulever le léger voile retenu par nos limitations. Cela ne demande pourtant aucun effort, nous le sommes naturellement.

Les objets existent, se reflètent dans le miroir de la conscience, et n'en sont que l'expression, l'extériorisation. Là réside la beauté du *Vedânta* : ce n'est pas une pensée, pas une croyance, pas une religion, c'est « sciemment » un vécu.

Quand nous percevons quelque chose, comment savons-nous que nous ne rêvons pas ?

Les états de rêve et de veille sont identiques. La pomme dans laquelle vous mordez est aussi savoureuse dans un cas que dans l'autre. C'est seulement lorsque vous dites : « j'ai eu une projection mentale » ou « j'ai rêvé » que la différence semble surgir. Mais sur quoi nous basons-nous pour affirmer que cet état de veille n'est pas aussi un rêve ?

La conscience des objets est une constatation d'ordre matériel – et encore cela se pense sans qu'il y ait un penseur, se fait sans acteur – tandis que dans le rêve, nos projections sont inconscientes ; de plus, le temps est alors aboli : nous pouvons en un instant être plusieurs fois marié et avoir encore plusieurs enfants. Voilà toute la différence. Nous ne saisissons la véritable signification de ces symboles que le jour où nous sommes éveillés dans notre présence.

Quand vous devenez plus conscient, à certains moments, chacun de ces instants se dévoile, s'épanouit, et si vous ne résistez pas, si vous ne réagissez pas, les résidus s'élimineront peu à peu. N'étant plus dans un cadre psychologique, les séquelles des choses mal vécues n'apparaîtront plus dans vos songes. Constatez que vous vivez constamment dans un devenir ; vous vous cramponnez au passé-futur. Si nous sommes présent au déroulement de la journée, instant après instant, cette vacillation ne peut se manifester. Nous enlaçons en quelque sorte les trois temps : passé, présent, futur, dans une seule étreinte. La mémoire psychologique, qui est une arme de l'ego, nous quitte. Seule demeure celle qui est une arme fonctionnelle, et qui s'intégrera dans notre présence.

Le Soi n'est pas affecté par la souffrance ? Quel est le rapport entre le Soi et l'individu qui peut éprouver souffrance et émotions ?

Où est la question maintenant ? Du moment que vous êtes conscient, vous n'êtes pas noyé dans ce qui est perçu.

Oui mais ça n'est pas très clair pour moi ; y a-t-il une forme de dualité, ou plutôt, de séparation, entre le Soi conscient et l'objet, ou est-ce une autre forme de relation ? Comment peut-il y avoir une part de nous qui ne souffre pas, alors que je suis plein de souffrances ?

On peut uniquement parler de séparation lorsqu'il est question d'un objet et d'un autre objet. La conscience, le témoin n'est pas un objet. Elle est en dehors de l'espace-temps. On ne peut donc concevoir de relation entre l'immensité du Soi et le non Soi. Tout ce qui se présente à nous découle, fait partie de la pure Conscience.

Est-ce que le Soi est en dehors de l'espace-temps, ou est-ce l'espace-temps qui est dans le Soi ?

L'espace-temps est dans le Soi. Tout est en lui. Tout en est une expression.

Mais la personne demeure : un instant, elle est souffrance, un instant, elle est joie !

Je ne nie pas la douleur, je ne nie pas les objets. Nous pouvons jusqu'à un certain point parler de non-vérité, ce qui est perçu n'est pas véritable en quelque sorte. Mais à partir du moment où vous avez vécu cette présence, vous constatez que tout en est une expression, une objectivation, et cette prolongation devient vérité elle aussi. Vous éprouvez alors une sensation de stabilité complète, quelles que soient les émotions, les pensées qui vous assaillent.

Quel est le rapport entre le Soi et l'attention dans la mesure où celle-ci est en partie volontaire ? Elle est de plus mobile, passant d'un objet à un autre. Or, le Soi, si j'ai bien compris, n'a pas de caractère volontaire, et n'est pas non plus mobile ; est-ce l'attention qui le révèle ?

L'attention est une faculté cérébrale : elle peut jouer un rôle très subtil. Vous regardez, c'est la vision, sans qu'une chose particulière soit vue. Il en est de même lorsque vous écoutez. Les cinq sens fonctionnent, parce qu'ils sont strictement liés à cette faculté. Au moment où vous distinguez une forme et la nommez, cette attention est déjà agrandie, en quelque sorte. Si vous vivez cet instant, sans justification, sans référence, vous êtes dans une dimension différente. Vous avez vécu la conscience avec objet, puis la conscience d'un objet, et ensuite la conscience autonome dans laquelle celui-ci apparaît ; dans ce cas, l'instant est une expression de la globalité.

Dans la véritable attention, ce qu'on appelle ego a disparu ?

Exactement. La personne s'est effacée.

Devons-nous chercher à cultiver cet effacement ?

Cultivez l'attention sans résistance, sans réaction. C'est l'intrusion de ces parasites qui vous sépare de votre vraie nature.

Et que pouvons-nous faire quand la peur nous saisit ?

Si vous sentez un état de peur, d'anxiété, de fureur, restez attentif à ce spectacle, afin de ne pas entrer dans la chaîne des réactions. Cette concentration d'énergie s'ouvrira, s'épanouira. Je ne parle pas de la peur conceptualisée, mais en tant que perception, sensation, cette énergie s'intègre à votre présence.

On est parfois dominé par elle !

Remarquez seulement cet état ; laissez-le vivre. Je pense que votre peur est maintenue par le mot, elle ne devrait plus être un concept, elle devrait devenir vraiment une perception, une sensation, auquel cas vous arrivez à circonscrire exactement son point de départ.

Mais cela peut être le fruit de notre imagination ?

Toute peur est le fruit de l'imagination. Néanmoins elle se situe quelque part, elle est perçue : dans la glotte, le sternum, la région abdominale, la hauteur des épaules, la nuque. Elle se localise dans différentes parties du corps. Acceptez totalement cette perception, Laissez-la vivre, afin qu'elle perde sa densité, sa lourdeur, sa fermeté. Constatez uniquement l'endroit où elle se manifeste. Pratiquement, il est préférable de ne pas diriger votre attention vers cette résistance, ce qui l'augmenterait. Dirigez-la ailleurs, aux alentours. Vous sentirez vacantes ces parties non participantes. Cette vacuité gagnera lentement ce traumatisme et votre sensation deviendra homogène. La partie détendue aura conquis peu à peu du terrain, jusqu'à envahir la crispation qui disparaîtra, enfin.

Cela demande une attention libre de toute volonté ?

Elle est le seul harmonisateur, le seul libérateur. La peur est produite par quelqu'un, par l'image d'un soi-même, provoquée par une situation. Au moment où vous êtes totalement attentif – c'est un état d'amour –, il ne reste pas de place pour cette représentation de la personne, et la contraction ne trouvant plus d'aliment se dissout. Au début, il vous sera un peu difficile de vous familiariser avec cette écoute. Persévérez.

Cette observation se porte sur le corps afin de nous libérer de la souffrance, mais celle-ci ne provient pas toujours d'un phénomène corporel, il est en général plutôt psychique.

Tant qu'il n'a pas été vu, il reste latent en nous ?

Oui, mais faites d'abord face à ce qui a été perçu, c'est-à-dire sur un plan purement corporel.

Est-ce suffisant ou devra-t-on l'affronter ailleurs ?

Le corps et le mental sont très liés, autrement il n'y aurait pas de souffrance. Le noyau est psychique. C'est une peur viscérale qui s'est ancrée en nous, et nous la portons peut-être depuis de nombreuses années.

Votre écoute de vous-même, qui est un acte d'amour, d'accueil, d'acceptation, n'est pas mentale. Vous n'êtes pas braqué contre ce que vous percevez. Au contraire, vous êtes réceptif, vous laissez venir.

Depuis que l'homme existe, il vit dans une dualité, dans la dualité, et dans les problèmes ! Où est le vrai problème ?

Le problème est un produit de notre imagination. Le monde, chaque situation, se présentent suivant le point de vue où vous vous placez. Sur le plan du corps, le monde est sensation. Au moment où vous vous placez sur le plan intellectuel, il est mental. Si vous prenez le plan de la conscience, il est conscience seule. La position de la personne vous met dans une apparente dualité. Une relation d'objet à objet : moi, et le monde. Avec l'absence de ce réflexe, la séparation disparaît, le monde est en vous, il n'a pas une existence séparée de la vôtre. Il est difficile de concevoir que, confrontés à une situation ou à un état, nous ne puissions nous trouver nulle part, nous ne soyons rien qui puisse être désigné, schématisé. Pourtant, ce que nous ne pouvons imaginer est une immense liberté, la paix et la joie. Dans ce rien, la tension entre les êtres ne peut survivre. L'individualité s'articule totalement, la relation avec l'autre est une communication, une communion parfaite.

Je ne vois pas dans tout cela comment le Soi peut se manifester ?

Explorez, examinez vos mécanismes ; vous serez récepteur. Accueillez. Laissez venir. Une véritable œuvre d'art reflète cette juste mesure. Le créateur sait s'arrêter, afin que celui qui regarde, qui écoute, complète l'œuvre harmonieusement.

Peut-on être en dehors de ce que l'on observe, sans être un observateur séparé ?

C'est une impossibilité. La pensée et son objet font un. Nous ne pouvons avoir deux pensées à la fois, mais la succession s'effectue très rapidement. Sur un plan pédagogique, nous pouvons dire : le corps est perçu, et je suis celui qui perçoit, le connaisseur, ce qui aide à se dégager du corps. Ce n'est qu'une béquille. Si vous comprenez vraiment ces mots, « je ne suis pas le corps », vous ne pouvez ni les penser ni les objectiver. On ne peut parler en réalité de connaisseur, de méditant et de chose méditée. Car en fait, il n'y a que méditation. L'action ne comporte pas d'acteur. L'objet apparaît dans notre conscience, il fait un avec elle. Les pensées, sensations, émotions, s'éveillent, se manifestent, mais avant, durant, et après ces apparitions, seule la présence *Est*.

Pourquoi ai-je tant besoin d'être rassuré par ce qui est matériel ? J'anticipe afin de ne pas être pris au dépourvu.

Vous avez certainement dans votre vie dû abandonner ces sécurisations, ces anticipations. L'existence se présente souvent de manière tout à fait différente de celle que nous avons projetée. Elle ne se répète jamais. Si vous avez cette conviction qu'au maximum vous vous trouvez face à une analogie, vous restez ouvert, sans idée préconçue devant la situation. Vouloir se rassurer empêche l'absolue sécurisation. Que votre instrument soit en bon état, est évidemment important. Le métier doit être là. De toute façon, l'artisan bien préparé a un rôle indispensable au départ : votre corps doit être disponible, votre esprit ne doit pas être perturbé par d'autres éléments qui obscurciraient votre attention. Faites directement face à la vie.

Mais j'ai peur de ce vide dont vous parlez !

Ce qui prouve que vous n'avez pas encore goûté le merveilleux parfum du vide, et de l'absence de projection. L'absence de pensée n'est pas forcément un trou noir, c'est un vide sans intentions, mais riche en potentialités. En tant que personne, on veut se situer quelque part. On se fractionne, donc.

C'est extraordinaire de vivre sans que l'imagination cherche à devancer l'événement ! Si vous devez vivre un combat, voyez si tout votre corps fonctionne bien. C'est naturel. Seulement, ne prévoyez pas le déroulement de l'action. Une anticipation vous empêcherait d'être prêt, alerte, ouvert, au moment de l'engagement. Au contraire, si l'action seule est devant nous, toute notre intelligence mentale, corporelle, fonctionne. L'individu est absent, et ne peut par conséquent se manifester. Nous avons la mauvaise habitude de nous rassurer le matin, en nous appropriant un métier, en pensant que nous attendons un enfant, que nous sommes écrivain, poète, peintre, etc. Dans ce cas, au cours du combat, nous nous apercevons que notre préparation n'était pas suffisante, et nous réalisons qu'il faut tout d'abord essayer d'être maître de nos activités. Nous devons les connaître, à fond. L'instrument étant en bon état de marche, on ne s'occupe plus de lui.

Il me semble que nous faisons un travail psychologique qui nous apportera un esprit stable, reflétant mieux les choses. Mais il me paraît plus difficile de saisir ce que nous avons tous en commun ici, notre but.

Le but – si l'on peut employer ce mot –, n'est pas psychologique. C'est un dépassement très au-delà de nos sensations.

Mais comment prendre conscience de l'aspect universel, absolu, de ce que vous enseignez ?

Lorsque vous n'intellectualisez pas, ne projetez pas, vous vous trouvez dans votre présence naturelle, vous êtes présent. Rendez-vous compte de votre réaction et observez les résistances ; elles ne pourront se maintenir. Sans aliment, elles se résorberont. Familiarisez-vous peu à peu avec cette attention sans tension. Vous serez conscient de ce qui apparaît et disparaît en vous, ce qui amènera un élargissement de votre vision, un approfondissement de votre conscience d'être. Il arrivera un moment où vous serez consciemment dans cette présence, où vous serez en identité avec elle. Vous constaterez sur-le-champ que la relation avec l'autre s'est effacée. Lorsque vous êtes vide de cette représentation d'un vous-même, il n'y a plus d'autre, et pourtant vous savez n'être pas isolé. Cette compréhension, cette présence seule est plénitude, sinon ce serait un système philosophique, et nos réunions ne changeraient pas grand-chose à notre façon d'appréhender l'existence.

Dans les textes du Vedânta, du soufisme, j'ai cru comprendre que la même conscience est

présente dans tous les êtres vivants, et également que ce n'est pas la même.

La conscience est identique pour tous les êtres vivants, et dans cette suprême conscience, la personnalité, l'individu apparaissent. Chaque personne représente une maille d'un immense filet de pêche. Vous ne pouvez remplacer cette maille par une autre, un individu par un autre. Ils ne sont jamais semblables. L'apparition de cette distinction entre deux êtres s'effectue par la présence où ils sont établis de toute façon, même s'ils ne le savent pas.

S'ils le savent, la relation d'objet à objet se modifie, disparaît, du fait qu'elle est portée par la globalité et qu'elle en découle. Les émotivités, les tensions, ne s'éveillent plus, même sur un plan relatif. Le besoin de sécurisation ne se manifeste pas puisque, vivant dans une autre dimension, vous savez que ce ne sont que des expressions de la réalité dans lesquelles vous n'êtes nullement impliqué.

Biologiquement, l'instinct de survie est normal et demeure. Il est inscrit dans notre corps ; mais la survie psychologique est une surimposition qui doit nous abandonner. Dans ce domaine relatif, acquérir, prendre, devient un jeu en quelque sorte. Mais nous nous y brûlons souvent les ailes.

Comment sait-on que la présence est la même pour tous ?

Je dirais : on ne peut pas le savoir. « Cela » se sait sur un autre plan. Effectivement, ne pas se sentir isolé, ne plus avoir besoin de l'autre pour être, quelle jubilation ! C'est une fête, c'est l'amour, c'est une expérience sans expérimentateur. L'adopter comme un concept n'a pas beaucoup de valeur, mais c'est un beau concept. Et au fond, pourquoi ne pas l'adopter ?... Jusqu'au jour où nous vivons réellement cette unité et que nous « saurons » sans aucun doute possible.

Lorsque j'essaie de rester entièrement disponible, j'ai l'impression que je retarde le moment d'affronter une situation plutôt qu'autre chose, de me préserver dans l'inaction.

Je pense que votre difficulté provient de ce que votre attention est tension, elle est fractionnelle. Prenons un exemple : quand vous regardez vraiment une chose, la sentez, la touchez, l'entendez, toute votre intelligence est ouverte, active, vous n'êtes jamais pris au dépourvu. Si votre attention est tendue, partielle, vous ne serez jamais disponible, vous ne répondrez pas réellement à la situation qui vous visite, en quelque sorte. Fouillez très profondément en vous, afin de savoir s'il n'y a pas restriction, résistance, agression.

Si je fouille, comme vous dites, comment ne pas tomber dans la concentration ?

La résistance entraîne automatiquement la concentration. Explorez ce refus, vous serez déjà à l'extérieur, vous serez observateur de cette énergie bloquée. Au fond, on ne peut parler d'extérieur à soi. Tout est extérieur. L'intérieur est votre présence. Vos réactions psychologiques, physiques, sont un objet de votre connaissance. Nous sommes familiarisés surtout avec ce soi-disant extérieur, et nous l'interprétons ; nous enregistrons seulement nos réactions, et nous partons de ce point pour agir.

J'ai du mal à m'accepter. Quand je me réveille le matin, je me dis : encore là ? Je suis déjà agressif vis-à-vis de moi-même.

Lorsque le soi-disant corps se réveille, essayez de ne pas violer sa concrétisation, et gardez le plus longtemps possible l'arrière-goût du sommeil profond ; vivez consciemment cette transition. De la même façon que vous regardez une œuvre d'art, laissez vivre cette impression globale qui vous porte, vous transporte spontanément. Sachez rester imprégné de ce moment précieux, de cet arrière-goût de la totalité, afin de ne pas accélérer votre recherche de sécurisation. Observez votre réveil : votre schéma corporel, vos cinq sens tout d'abord se manifestent, puis le monde peu à peu vous apparaît, avec son cortège de résistances, de peurs, d'anxiétés. C'est ce que vous appelez « je ». Il est intéressant d'assister à cette mise en route, comme à un lever ou un coucher de soleil. Faites-le, chaque jour, et vous constaterez un changement qui s'opérera lentement. Vous verrez une ouverture se faire. Accueillez ce qui se dessine devant vous. C'est une forme de saisissement.

Enfin, cela vous amènera à vous aimer, n'étant plus crispé, plein de refus. Cette détente, ce calme intérieur suscité par un abandon de votre passé psychologique, vous permettra d'être tout amour pour vous-même et ceux qui vous entourent.

Vous dites : « Dieu est un concept », et à un autre moment « l'absence d'un moi en vous est présence de Dieu ». Je ne comprends pas très bien ?

Le nom « Dieu » est un concept, une représentation qui déclenche une affectivité. Néanmoins, lorsqu'on a eu une éducation religieuse, cette évocation indique une certaine élévation d'esprit, une certaine qualité, mais souvent suivie d'une émotivité. Quand vous réalisez que le concept Dieu se réfère à une totalité, non seulement ce qui existe, mais aussi ce qui est au-delà, ce qu'on ne peut penser, un arrêt de toute espèce de qualification se produit. Vous êtes alors hors de l'espace-temps dans une extension de votre conscience, avec laquelle vous faites un. Personne n'est conscient de quoi que ce soit. C'est être Conscience, sans expérimentateur et chose expérimentée : c'est « l'expérience de Dieu ». Vous faites un avec lui. C'est pourquoi Maître Eckhart disait : « pour que Dieu soit, tu dois disparaître ».

Lorsque c'est un concept, fruit de l'imagination, je peux le rejeter ?

Ne le rejetez pas. Votre lucidité le fera s'estomper, s'effacer, pour être remplacé par le silence, une vacuité, une absence totale de conceptualisation.

Ne mettez pas l'accent sur cette absence, qui est encore un objet. Dans une expérience de Dieu, – si on accepte ce mot –, personne n'est conscient de rien. C'est un non-état, sans désir, une plénitude. Si je devais le préciser, je dirais : un émerveillement. Je m'explique : lorsque vous admirez quelque chose qui disparaît en tant que cause, il reste une admiration sans objet, on pourrait dire : l'expérience de Dieu. C'est une émotion, un remerciement, qui s'exprime par l'œuvre d'art.

Il me semble que dans les réponses que vous nous faites, vous nous recommandez de voir nos propres problèmes avant de nous pencher sur les souffrances des autres. N'est-ce pas égocentrique ?

Les autres commencent d'abord par vous-même. Lorsque vous êtes libre de la souffrance, vous êtes un élément positif dans la société. Si vous pouvez aider quelqu'un, un ami, une relation, bien sûr n'hésitez pas. Mais être en quelque sorte professionnel de l'aide, dénoterait une immense prétention. Commencez par vous aider vous-même. Nous ne vivons pas en autonomie. Notre attitude doit être juste vis-à-vis de nous-même et cette ouverture permettra qu'elle le soit à l'égard des autres.

Chaque action d'un individu affecte la société, et nous sommes tous la société. Tant que vous vous croyez une identité particulière, on peut parler de responsabilité. Mais quand vous voyez que ce n'est qu'un fantasme, ce problème de responsabilité ne se pose plus. Chaque geste est adéquat. Toutes vos actions émanent de votre centre.

Peut-on encore se dégager si l'on s'aperçoit que l'on est collé à l'objet ?

Il n'est jamais trop tard. Dès que l'on s'en rend compte, l'identification est interrompue. Nous avons pris du recul. Cette prise de conscience se réfère à l'éternité. Nous vivons alors un instant d'autonomie totale.

Si la dualité disparaît un jour, peut-elle revenir ?

Elle ne revient pas. Vous la créez constamment.

Alors, tant qu'une entité personnelle subsiste, un amour réel n'est pas possible ?

C'est la personnalité qui voile l'amour, l'être. Oubliez. Ne fixez pas cet individu qui est un amas de choses auxquelles vous vous identifiez. La véritable personnalité surgira au moment utile. Cela seul est réel : vivre sans limites. Lorsque vous ne vous prenez pas pour quelqu'un, vous vivez dans l'état d'amour, de joie. Il n'y a plus de relation, tout est Un.

N'est-il pas nécessaire de manifester un égoïsme vital pour maintenir ce corps en vie face aux autres corps ?

Le corps est un instrument auquel un carburant est indispensable. Si vous êtes attentif au cours de la journée, il sollicitera lui-même ce qui lui convient. Écoutez-le. Cette attention vous permettra d'observer que vous jugez, interprétez, qualifiez. Vous ne voyez ni le monde, ni vous-même, et vous obéissez à des réflexes. C'est une première constatation. Elle est importante, car c'est elle qui amènera un changement. Cette observation vous permet d'être non pas attentif à quelque chose, mais d'être toute attention. Nous ne pouvons objectiver cette attention, qui est notre vrai nous-même, ou alors, nous nous sentons à nouveau isolé, séparé. Et le cri originel, la peur originelle, nous étreignent.

C'est la pensée qui construit le moi ?

Oui. Le moi est une pensée qui se réfère toujours à nos sens.

On peut parler d'une pensée logique pour vivre dans le monde, et de celle qui se rapporte à nous-même ? Comment se débarrasser de cette dernière ?

Voyez-le. Une maturation se fera, et cela se dénouera tout seul.

Il est intéressant de vivre quelques jours ensemble avec des contacts non intentionnels. On est dans la situation de l'acteur entrant en scène. Il a le sens du sacré, de ce qu'il va manifester, et il éprouve un serrement de cœur, le trac, mais cela se dissipe très vite. Nous devons laisser vivre ce côté sacré de l'instant.

Peut-on avoir le trac devant la vérité ?

Oui, la vérité est sacrée, tout est divin en réalité. Dans certaines circonstances, nous éprouvons une

dilatation, l'élimination d'un soi-même. Cette sensation est une expansion, tandis que la peur est contraction. Sur la scène du monde, la personne appréhende l'échec, elle se croit isolée, mal aimée, nous tremblons toujours.

La violence naît de cette peur ?

Oui bien sûr.

Si le sens du sacré est une dilatation, celui qui vit dans la dévotion pour un être ou une idole est donc dans le vrai ?

C'est la projection d'une image que vous vénerez. Au moment où vous le comprenez, un arrêt se fait, une fusion. L'adorateur est en réalité l'adoré.

Le trac et la peur sont semblables ?

Évidemment, dans les deux cas, le moi se manifeste ; qu'il ait peur de s'abandonner au sacré, ou qu'il éprouve la terreur de se perdre dans l'ombre, de toute façon il s'accroche. Il veut subsister. L'angoisse provient de l'envie de survivre ; le sens du sacré est vécu à un autre niveau ; l'un est fractionnel, fonctionnel, l'autre est spirituel. Il n'a ni sens ni périphérie. L'artiste sort du spectacle du monde, le transcende, s'oublie.

Malheureusement les acteurs qui montent sur la scène ne connaissent pas toujours l'absence du « je » ; au contraire, cette identification est même très prononcée chez eux. Mais ils n'ignorent pas leur rôle d'acteur. Ils sont donc derrière le masque et dans l'action par la force des choses. Le monde se crée à l'instant même, au moment où vous le pensez ; mais les objets de création, les œuvres d'art découlent directement de l'expérience sans expérimentateur ; de cette joie profonde. C'est un besoin d'extériorisation inhérent à la nature humaine, et celui qui reçoit l'inspiration la tient de cette capacité d'écoute profonde, réelle ; cette observation, la joie ou l'appréhension, la félicité, dépendent de son outil. Si le vôtre est adéquat pour s'exprimer par la musique, la peinture, faites-le ; sinon, communiquez ou même vivez tout simplement dans cette clarté. Elle vous ouvre à tout dans une paix inaccessible aux angoisses et aux peurs.

Le discernement peut-il nous aider à vaincre ces angoisses ?

Faire face à cette sensation, l'objectiver, la regarder, semble être la voie la plus directe pour s'en libérer. Elle s'éveille, s'épanouit comme une plante, et, n'ayant plus de complicité, d'aliment pour la maintenir, elle se résorbe dans votre observation. Cela seul est réel. Tout le reste n'est que fantasme.

Cette inquiétude a une origine profonde sur laquelle nous mettons un nom, elle pourrait se représenter par tout autre mot. C'est le sentiment d'être séparé, isolé, du Tout. Ce manque originel, ce vide que nous cherchons désespérément à combler. Cette séparation peut prendre beaucoup de noms : haine, jalousie, peur. Elle se présente de façon différente, mais la perception est la même, et si vous la laissez se développer à son gré, elle se meurt dans votre présence. Faites face sur le vif, sur-le-champ. Dans cette clairvoyance, cet état d'amour, de joie, cette félicité, l'isolement ne trouve pas audience ; vous vivrez alors votre entourage différemment. Le problème des relations entre personnes s'envole.

Je crains surtout de me perdre avant d'être réalisé.

Vous pouvez parfaitement vivre dans votre vraie nature dès maintenant : vous le faites obligatoirement, mais vous refusez de le voir. Le cri originel est le cri d'isolement. Ce sentiment de séparation percute un affect et un percept. Et on se met en quête de multiples compensations. Le concept « moi » disparaît avec la réalisation du Soi qui n'est au fond qu'une simple constatation.

Vous utilisez toujours le mot isolement et jamais solitude. Pourquoi ? N'est-ce pas la même chose ?

Non. On peut être solitaire et vivre dans sa vraie nature. Ce n'est pas une carence, c'est être libre de son environnement, de toute recherche, de toute stimulation, tandis que l'isolement est un manque d'aliment, une soif, une angoisse.

Je voudrais encore une fois vous conseiller de vous familiariser de mieux en mieux avec l'attention lucide, libre de toute mémoire. Vous êtes au seuil de cette approche lorsque vous vous rendez compte que vous n'êtes pas un « je » en action. Au début, par habitude, ce mouvement est excentrique, allant vers quelque chose, mais peu à peu, votre vision s'élargit, et devient globale, enveloppante. Cette lucidité est multidimensionnelle ; ni fixée, ni dirigée, elle est entièrement désintéressée, et nous découvrons que tout ce qui apparaît et disparaît émane de cette lucidité ; énergie dans un espace-temps qui se dirige d'elle-même vers notre observation où elle se résorbe enfin.

Dans ce silence dont nous parlons, aucune image ne se manifeste ; c'est la totalité qui nous dirige spontanément. Nous ne pouvons pas la nommer, ce ne serait plus la totalité. D'ailleurs, elle n'a pas besoin d'agent pour se connaître : elle se sait elle-même par elle-même.

Quel est le rapport entre le conscient et l'inconscient ? Par moments, on se sent à l'écoute, et c'est peut-être ce que vous voulez dire par : « elle se sait elle-même ». À d'autres moments, nous avons des distractions, une pensée, un souvenir ; on a pourtant tout autant l'impression d'être conscient. Faut-il maintenir cette conscience qui se sait attentive ?

Habituez-vous à être à l'écoute de ce qui se passe apparemment à l'extérieur de vous et de ce qui se passe apparemment à l'intérieur, sur votre propre terrain : résistance, réaction... Très souvent, nous croyons comprendre une situation, mais souvent, c'est seulement nos résistances qui se sont révélées. Cette concentration d'énergie est une diminution, une mutilation de l'attention. Nous sommes naturellement attentifs ; saisir le nom, la forme, est un réflexe naturel mais dès que nous qualifions en fonction d'une expérience antérieure, nous créons une relation. Dans une véritable clairvoyance, vierge, le rapport d'objet à objet ne peut s'établir, ce qui apparaît s'adresse directement à la globalité. On se sait vigilant, présent à l'instant, sur le vif, sans que la personne intervienne. Et l'on se désintéresse du mécanisme, des diverses fonctions qui entrent en jeu.

La conscience est-elle continue, même dans les moments de distraction ?

C'est une continuité. Elle n'est pas affectée par les apparitions/disparitions ; elle est derrière la lumière qui éclaire chaque objet, chaque situation.

Avons-nous une chance de vivre cette conscience ?

Puisqu'elle est omniprésente, vous la vivez tout le temps. Vous ne le comprenez pas, c'est tout. Cette pure réalité devient fonctionnelle dans nos activités de tous les jours, sans que son état originel en soit affecté, et un jour on se sait conscient, aussi bien au cours de ses occupations, que dans les instants de distraction qui sont d'ailleurs très souvent une fuite.

Comme c'est un état originel nous regardons sans effort, sans qu'il y ait quelque chose de vu. Nous écoutons sans écouter un son particulier. Quand l'objet attire notre attention, nous le nommons – c'est une réaction naturelle – selon notre culture, notre éducation, dont le concept fait partie. Le percept est direct et spontané.

Soutenue, cette observation s'élargit ; elle devient perspicace, clairvoyante. Comme c'est notre état naturel, chaque effort pour le trouver ne peut que nous en éloigner. Acceptons tout d'abord l'idée que nous sommes cette liberté. Nous l'avons. Alors pourquoi nous évertuer à l'atteindre ? Atteindre quoi ? Une compréhension en profondeur arrêtera tout dynamisme de recherche, lequel se mettra au repos. Cette tranquillité sereine, qui coiffe en quelque sorte l'agitation et la sérénité, n'est pas mentale. Elle est constante, absolue. Tant que nous croyons avoir quelque chose à gagner si nous nous fixons un but, un résultat, nous nous écartons de la réalité.

Pourtant l'illumination, l'éveil apparaissent bien à un moment donné ?

Vous employez des formulations correspondant aux représentations que vous vous faites. Et ces formulations empêchent votre éveil.

Cette observation dont vous parlez est-elle mouvement ou immobilité ?

Elle est totale immobilité, en dehors de l'espace-temps. Elle révèle votre tranquillité, qui n'est pas une chose observée. Vous faites un avec elle. Il n'y a personne dans cette immobilité qui n'en est pas une non plus, du reste. Ce qui est perçu est de la nature même de celui qui perçoit, de la nature même de la totalité, se réfère directement à elle, qui est continuité, et nous le dévoile en quelque sorte.

Constatez dans l'instant même que vous n'acceptez pas ce qui vous apparaît. Si cela vous convient, vous vous l'appropriez, sinon vous le refoulez dans l'inconscient. Examinez bien ce processus, et surtout, accueillez votre vie, telle qu'elle est. Non par fatalisme, mais par une attitude intérieure de laisser-venir, de laisser se présenter chaque perception qui a son histoire à vous raconter. Donnez-lui l'occasion de se manifester pleinement, de se révéler à vous. C'est un recueillement, une écoute.

Est-ce que tout ce qui nous arrive dans la vie est un chemin vers une libération de soi, vers la réalisation, pourvu qu'on s'attache à ce chemin ?

Ce qu'on appelle existence est une prolongation, une expression de la globalité de ce que vous êtes foncièrement. C'est un déploiement d'énergie dans un espace-temps. Si vous restez contemplateur, vous êtes en dehors du temps. C'est l'existence qui révèle ce qui *est*.

Donc, nous pouvons considérer que tous les événements qui se produisent sont notre chemin ?

Absolument. Voyez comment nous refusons, comment nous fuyons ce qui nous donne la possibilité d'être quelques instants hors de cet enchaînement. Observez afin de rompre ce mécanisme de fuite, d'agression.

Pardon, monsieur, faites-vous une différence entre la réalité et la maîtrise de l'existence ?

La réalité *est*. L'existence est une expression de notre vraie nature, elle devient vérité uniquement quand vous voyez qu'elle découle de la globalité. La vérité est réelle en soi. Elle a toute sa substance en elle-même.

Mais cette manifestation est une limitation, puisque vous dites que c'est une expression du Soi

dans un cadre espace-temps incorporé à la réalité ? Au fond, on a l'impression que celle-ci se limite en se projetant, et par un tour de passe-passe, on voudrait que cette limitation puisse revenir dans l'intemporel.

Cette prolongation de la réalité est illusoire. C'est une pensée, ce qui se pense est discontinuité. L'existence n'est qu'une pensée – dans un sens large, bien sûr.

L'absolu ne se laisse pas objectiver, étudier. La pensée, phénomène psychique, n'est qu'un mot, un son. Avant le mot, le son, on trouve l'impulsion. Avant l'impulsion, qu'y a-t-il ?

Quand l'énergie percute votre esprit, vous choisissez le mot qui concrétise la pensée. Mais pourquoi ? Par insécurité, c'est une défense.

C'est une tentative pour essayer de décrire, d'expliquer, de comprendre !

Avant, c'est un terrain d'insécurité qui amène à penser, n'est-ce pas ?

Est-ce que l'impulsion ne serait pas le désir de se prouver qu'on existe ?

Le Soi n'a pas à se prouver qu'il est.

Je ne parlais pas du Soi, mais de l'impulsion.

La première impulsion est le « je suis ».

Pourquoi parlez-vous de l'insécurité alors ?

Dans la tranquillité, vous n'avez pas à penser. Posez-vous sur le vif la question au moment où la crainte surgit en vous, et vous remarquerez la séparation. Dans l'unité, l'insécurité ne se manifeste plus.

Est-ce que toute pensée est une défense ?

Le raisonnement scientifique, la pensée fonctionnelle ou calculatrice sont – à part quelques exceptions – entachées d'un devenir, d'un motif. Lorsque vous vivez dans votre silence, votre mémoire n'a plus de rôle à jouer. Aucune référence au passé ne se présente. La pensée créatrice, spontanée, surgit directement du silence méditatif, de notre essence fondamentale, libre de toute volition de construire ces structures mentales. C'est un état de prière, ce qui a amené Martin Heidegger à dire : « penser, c'est remercier », sans personne à remercier. C'est l'amour, la joie du remerciement.

L'insécurité ne vient-elle pas aussi d'un refus ?

Oui, refuser d'être soi. On refuse en quelque chose l'annulation du moi.

On a beau vouloir ne pas penser, le mental est là. Vous essayez avec des mots d'exprimer l'inexprimable, et cela rend la communication difficile !

Vous avez très souvent l'occasion de vous trouver dans votre vraie nature, entre les mots. Vous connaissant d'une manière très superficielle, vous ne voulez pas le voir. La pensée est un véhicule – évidemment important – mais rien d'autre. Quand vous sortez d'ici, vous utilisez vos jambes. Si vous ne bougez pas, elles restent au repos.

Ce phénomène psychique n'est-il pas aussi une certaine forme de conscience ?

Pour penser, vous devez être conscient, bien sûr. Voyez immédiatement le motif qui amène ces oscillations. C'est là que commence la méditation.

Alors si j'arrive un jour à laisser les choses se faire, presque malgré moi, je connaîtrai la réalité ?

Ce sont des justifications de votre personne que vous donnez. Enlevez les justifications : l'individu sera aussi éliminé. Vivez ce moment-là. Constatez que c'est une défense qui fait partie de la survie psychologique. Toute formulation de ce genre permet à la personne de survivre.

Pourquoi éprouvons-nous un sentiment de séparation ?

Quand vous vous prenez pour une entité personnelle, la séparation se manifeste. Éliminez le pourquoi, il vient de votre moi, et posez-vous la question différemment. Il est incontestable que lorsque vous pensez être de telle nationalité, de tel âge, etc., vous vous objectivisez, vous vous fractionnez, vous regardez le monde du point de vue de vos 35 ans, etc. Cette vision partielle n'est qu'un déséquilibre qui ne peut voir que des déséquilibres. Le jour où vous aurez compris que vous n'êtes rien, vous n'éprouverez plus le besoin de vous représenter, de vous visualiser, de vous valoriser. Vous occuperez la totalité.

Puisque la réalité est notre nature originelle, immuable, continuelle, comment l'ai-je oublié ?

C'est très simple : les objets ont un trop grand attrait pour vous. Lorsque l'enfant voit les objets proposés par la société à Noël, il est ébloui et en oublie sa mère.

Faut-il laisser les pensées aller où elles veulent, y compris toutes les inepties qui peuvent nous passer par la tête ?

Le lâcher-prise doit être expérimenté dans une lucidité totale. Lâcher prise veut dire : laisser s'exprimer. S'il y a encore quelqu'un qui lâche, c'est un acte de volonté. Faute d'une meilleure expression, j'emploie ce terme. Laissez faire ce qui se présente à chaque instant. Si vous contemplez le tourbillon qui s'agite dans votre esprit, n'étant plus alimenté, il s'apaisera. Voyez une balançoire : si vous ne l'actionnez pas, elle s'arrête.

À certains moments, on se sent hors de la pensée et du temps, et on se rend compte que nos proches ne comprennent pas, comme si nous voulions nous absenter.

Si vous êtes installé dans votre tranquillité, le temps astronomique, chronologique, reste toujours présent. Votre façon de vivre est la même. Ce qui dérange, c'est le temps psychologique. Le moi qui cherche à vivre le passé-futur et fait subir ses contrecoups à son entourage. Dans le temps chronologique, vous êtes parfaitement fonctionnel. Vous allez à l'ouvrage que vous allez exécuter dans la journée, et vous n'êtes impliqué dans aucun problème.

Comment peut-on résoudre le problème du temps psychologique, le problème psychologique lui-même ?

Je reviens toujours à la même formulation : votre observation de tous les jours doit être faite d'abord sur un plan extérieur, peut-on dire. Vous connaissez peu vos réactions, vos résistances. Lorsque votre champ d'observation s'agrandira, que vous libérerez en quelque sorte votre observation, elle ne sera plus motivée, concentrée, elle deviendra multi-dimensionnelle. Vous serez à la fois attentif à votre prochain et à ce qui se passe sur votre terrain psychosomatique. C'est la première chose : vivre sur ces deux plans qui n'en sont pas du reste, car nos sensations sont déjà notre environnement. Notre corps, nos émotions, nos pensées, et tout ce qui nous entoure, est soi-disant extérieur. Mais votre observation n'est ni externe ni interne. Elle ne se situe nulle part.

Elle *Est*, tout simplement. Et votre champ d'observation est la vie. C'est le premier pas, s'il y a un pas à faire.

Vous nous suggérez parfois de nous intéresser à nos mouvements invisibles. Est-ce un effet de l'attention ?

Le mouvement invisible est ce qui précède l'acte visible. Cette énergie harmonise, spiritualise le corps, tandis que sans elle, nous rencontrons des réactions, des contraintes, des schémas qui se sont formés, cristallisés peu à peu. Lorsque nous ressentons, vivons intérieurement un mouvement, il devient perception, il est habité, continu, il n'est pas mécanique. Si nous sommes conscients de cette possibilité, si nous alimentons cette couche profonde de notre sensibilité, notre corps perd sa lourdeur, sa pesanteur ; il passe par différentes étapes de fluidité, et devient clair, léger. Tous ces phénomènes apparaissent dans notre tension, notre conscience. Le corps se dévoile parce qu'aucune volonté ne se fait sentir à ce moment-là. C'est un laisser-faire à la fois actif et passif, parce qu'alerte, éveillé.

Au moment de décider un mouvement, le contact est établi. Nous découvrons l'activité ou la virtualité du corps dans l'action. En l'explorant, nous faisons sa connaissance, et comprenons que la majorité de nos actes sont instinctifs, répétitifs. Quand nous nous éveillons le matin, le « je suis » se présente d'abord. Puis le corps se manifeste à son tour, et un schéma interfère avec toutes ses agressions, ses peurs, ses souffrances. Si nous soutenons notre attention avec persévérance, lucidité, nous ne donnons plus de prise à ce scénario car c'est une forme de sécurisation. La personne veut se trouver. Dans une clairvoyance sans tension, toute notre corporalité se révèle en même temps et éveille en quelque sorte notre présence, notre laisser-faire. Notre lucidité alertée sait qu'il n'y a rien à comprendre. Elle entraîne le dévoilement de couches profondes, endormies jusqu'ici.

Pourquoi suivons-nous ces schémas ?

Quand il n'y a pas anticipation, que vous ne projetez pas un connu sur ce qui est apparemment inconnu, vous ne créez pas ces structures. En explorant chaque moment, vous découvrez une texture différente du corps, et par la suite, en abordant différemment la vie de tous les jours, votre clairvoyance s'accroît, se développe.

Nous ne pouvons en même temps être conscient du corps et de ce mouvement subtil. Je ne peux donc pas m'imaginer danser dans l'espace alors !

Mais si, parfaitement. Vous pouvez projeter une image dansant dans l'espace. C'est symbolique. Quand vous faites un mouvement invisible, vous êtes effectivement dans l'espace. En assistant à un spectacle de danse, vous dansez avec la ballerine. Et si votre voisin vous tape sur l'épaule pour vous demander « vous aimez ? », vous réalisez brusquement que vous étiez resté assis. Vous suiviez le rythme par un mouvement intérieur, invisible, non statique. Si vous participez à toutes les expressions du ballet, aucune contraction ne peut survenir en vous. Il en est de même dans la vie courante. Un geste habité est ressenti, il est détendu et libre.

Pourrait-on dire que le mouvement intérieur est la conscience réelle, et que celui qui est visible représente la conscience fonctionnelle ?

Le mouvement invisible dépasse largement les extensions de celui qui est visible. C'est une couche du corps qui a une autre dimension que la couche superficielle. Le muscle qui porte le bras et la jambe a une fonction naturelle, harmonieuse, si n'intervient pas l'intellect qui ne manque pas d'y ajouter ses limitations, ses peurs.

L'attention devrait plutôt être portée sur ce qui supporte l'extérieur ?

Seul ce qui éclaire est essentiel et donne vie à votre attention qui s'accomplit dans votre laisser-faire. Une attention non motivée se connaît elle-même à un moment donné. Nous pouvons dire que nous avons affaire à une non-intervention, une non-représentation, libre de toute mémoire. Elle est notre totalité. Elle se vit dans les extensions de notre corps, sans centre ni périphérie, tout comme à chaque heure de la journée dans ce qui se présente à nous, psychologiquement ou matériellement. C'est l'Amour. Dans cette non-relation, la totalité ne se laisse pas objectiver. C'est ainsi qu'un contact harmonieux peut s'établir entre les êtres. L'amour restera toujours en arrière-plan dans cette rencontre d'individu à individu, sans aucune place pour se restreindre en se prenant pour un objet, pour une individualité. Celle-ci apparaît dans certaines circonstances, mais toujours coiffée, conduite, dirigée par l'impersonnalité, par l'arrière-plan. Ces caractéristiques individuelles ne sont qu'un véhicule auquel nous nous identifions. Dans la totalité vécue, les carences, les besoins ne se

manifestent pas. C'est une ultime quiétude, et la relation est différente, elle se situe sur un autre plan.

Par moments, dans la vie quotidienne, nous avons des décisions, des situations difficiles.

Qu'est-ce qui en moi peut me conduire vers une juste solution ?

Comprenez que chaque situation apporte sa solution. Celle-ci y est inscrite. Le problème se pose donc ainsi : comment faire face à une situation conflictuelle ? Tout d'abord, acceptez toutes les composantes qui l'ont créée. Vous êtes alors intégré dans un état de bienvenue, et vous allez voir que les apparentes composantes sont plus nombreuses que vous ne l'aviez pensé, grâce à votre écoute, à votre attitude d'accueil, sans référence au passé, sans jugement. La solution vous apparaîtra alors, claire, lumineuse, instantanée, abrupte, conçue par votre totalité. Cette réceptivité, ce laisser-faire n'est pas seulement passif, il va s'agrandir, c'est une conscience en extension, et dans cette ouverture, la situation se présente dans toutes ses directions, toutes ses implications. Cette solution vous apparaîtra peut-être le lendemain, peut-être plus tard, mais elle viendra. Remarquez que dans votre attention, il reste parfois encore un désir caché de vouloir que les choses se déroulent d'une certaine manière. Sachez le déceler. C'est dans une attitude entièrement dépersonnalisée que l'action est pleinement appropriée. Nous le voyons si clairement à ce moment-là, que la personne qui voudrait s'en emparer n'intervient pas : la solution est tellement évidente qu'elle n'ose la toucher. Elle s'incline.

Cela se manifeste dans tous les problèmes de la vie mais aussi dans les questions très profondes qui nous préoccupent, nous obsèdent. Vivez avec l'interrogation, sans chercher de réponse. Nous ne pouvons jamais l'exiger. C'est un cadeau qui vient automatiquement, si nous vivons avec elle intimement, si nous la laissons s'épanouir en lui ouvrant l'espace, afin qu'elle arrive à maturation. Et on s'éveille un jour dans la réponse. Elle ne peut être pensée, représentée, elle *Est*.

Nous nous réunissons en grande partie pour essayer de vivre ce que nous pressentons, sentons confusément, et que nous voudrions éclaircir, comprendre vraiment. Nous aimerions remplir un manque, dépasser une inquiétude, espérant toujours qu'une meilleure compréhension nous apportera cette paix à laquelle nous aspirons. Pouvez-vous nous aider à comprendre ce que nous cherchons vraiment ?

Constatez tout d'abord que vous cherchez votre nature fondamentale, originelle, inamovible,

présente sans discontinuité. Alors, que pouvez-vous faire ? Chercher vos lunettes sur votre nez ? Chaque geste, chaque pensée pour l'approcher vous écarte de ce que vous êtes, réalité universelle, éternelle, infinie. Accueillez sans aucune restriction ce principe : nous sommes fondamentalement ce que nous voulons obtenir. Que se passe-t-il à ce moment-là ? Tout déploiement d'énergie, tout dynamisme émotif s'arrête. On arrive à un repos. Explorez-le. Ce n'est qu'un début, notre mental a apaisé son effervescence. Nous nommons ce calme un état méditatif. En fait, ce n'est pas un état mais un arrêt. Peu à peu on se sait en repos et on s'installe dans cette tranquillité. Nous sommes très souvent sollicités par cette vacuité, seulement nous considérons ces moments comme une absence d'activité. Nous sommes habitués à ce qu'il se passe toujours quelque chose. Et ce répit, qui nous semble un néant, entraîne un sentiment d'insécurité, car nous avons besoin de nous accrocher à n'importe quoi pour que notre moi survive. La tranquillité originelle n'est pas individuelle, elle n'a aucun rapport avec notre personnalité. Tous les êtres vivants ont cette nature profonde en commun.

J'ai un peu de mal à saisir comment nous pouvons à la fois être conscient de ce que l'on ressent, et en même temps, discriminer, être le témoin des pensées, des perceptions dont on a l'impression d'être séparé ?

Le discernement, la discrimination se font sans que personne perçoive. Cela se produit dans l'action même. Nous avons besoin d'un miroir pour nous apercevoir que nous avons les yeux noirs, les cheveux blancs ; à ce niveau-là, c'est une nécessité : une présence humaine en face d'une glace, et je vois une personne s'y réfléchir ; c'est utile dans la vie de tous les jours. Dans le cas qui nous occupe, notre attention est en quelque sorte le miroir. Nous voyons notre propre terrain psychosomatique, sans jugement, sans culpabilisation. Des résistances prouveraient que nous sommes en réaction, identifiés à une fraction de notre personnalité. Sinon nous pouvons découvrir clairement ce qui se passe en nous.

La discrimination est donc une fraction de la totalité ?

Elle en est plus exactement une forme, une expression. Mais s'il y a relation, elle n'est pas possible. Comme nous l'avons déjà dit, l'attention est un geste involontaire, mais l'œil, l'oreille, tendent vers une objectivation. Le mental veut jouer son rôle ; lorsque nous sommes attirés par une fleur, un arbre, un son, notre attention s'est dirigée vers quelque chose. Cette manifestation est tout à fait naturelle, selon notre culture, notre formation. C'est une connaissance pratique dans la vie de tous

les jours. La fourmi n'est pas un éléphant ; la chaise n'est pas un arbre.

Vous avez souvent parlé de concentration. Sur quel plan intervient-elle ?

C'est une restriction de l'attention, une anticipation. Elle est dirigée vers un but, et c'est déjà un choix, qui s'oppose à la discrimination. Quand je suis assis, le bruit du chauffage me dérange. Je réagis, j'ai donc établi une relation avec le chauffage. Toute résistance, toute tension ou même tout plaisir, est une concentration. Tandis que dans la vacuité dont nous parlons, aucun contact, aucun rapport ne s'établit, et le discernement peut s'effectuer. Du moment que notre vigilance est soutenue sans intervention mécanique, sans vouloir discriminer, nous sommes dans la spontanéité et la perception se dévoile totalement.

Comment ne pas choisir dans ce qui se présente à nous ?

Rendez-vous compte sur le vif que vous choisissez, ce qui provoque un arrêt, et le « je me sais » à ce moment-là. Une écoute de soi constante, sans faiblesse, est une flamme qui grandit, une fonction empirique, bien sûr, mais par la suite vient une attention globale, méditative, lucide.

La discrimination entre le Soi et le non-Soi, où se place-t-elle dans la lucidité attentive qui ne sépare rien de rien ?

Donnez-moi un exemple plus pratique dans votre vie.

Lorsque je suis conscient de moi-même, il me semble que je suis deux choses que je n'arrive pas à concilier : à la fois le sentiment d'être la totalité, et celui d'en être distinct. Plus je suis attentif, plus ma personnalité est présente. J'éprouve le sentiment d'être un avec le tout, et aussi celui d'en être séparé. C'est une confusion de ma part ; je me sens un peu perdu.

Discriminez attentivement, profondément, afin de vous rendre compte que l'observateur fait partie de ce qui doit s'éliminer. Méditez pour vous rendre compte qu'il n'y a pas de méditant. Ce dernier tourne en rond, reste dans un cercle vicieux. Il approfondit uniquement ce qu'il connaît, ce qu'il discerne en fonction du déjà connu. Vous êtes alors comme un chat qui tourne autour du lait trop chaud, et vous ne trouvez pas la sortie.

Au moment où vous le voyez, non par l'analyse, mais par une vision instantanée sans quelqu'un qui s'interpose, l'esprit est libre, non meublé, non habité. Quand vous parlez d'être conscient de vous-même, j'ai l'impression que c'est encore une conscience très personnalisée. L'attention globale nous situe tout à fait en dehors de l'espace-temps. Si une situation se réfère à la totalité en nous, elle y rencontre son intégration. Mais si elle n'est pas commandée par cette lumière, nous restons dans le conflit. Et le problème demeure.

Soyez plus simple. N'essayez pas de compliquer votre faculté de compréhension : ce qui a besoin d'un agent pour être connu n'est pas la réalité. Vous ne l'ignorez pas : éliminez ce fantasme. Ce qui reste est la vérité, qui se sait elle-même par elle-même. Nous ne pouvons la découvrir, puisque c'est ce que nous sommes réellement, et que notre esprit ne peut cerner. Vu sous cet angle, aucun perfectionnement n'est possible. Notre origine est perfection, et le monde, la création, en sont une expression.

Nous voyons le monde à travers nos sens, il est sensoriel, à travers notre esprit, il est mental, enfin, à travers la conscience, il est conscience. Alors tout se résout de soi-même.

J'ai de la peine à vous suivre ; je ne suis pas capable d'attention.

Qui dit « je ne suis pas capable d'attention », si ce n'est celui qui a pris note de cette distraction ? Cette faculté est vue, sinon vous ne pourriez le remarquer. Vous êtes donc conscient de cela qui prend note que vous n'observez pas.

Quand vous regardez les vagues de la mer, un vol d'oiseaux qui passent au-dessus de votre tête, êtes-vous conscient de regarder les vagues, ou les oiseaux ? Je ne le pense pas. Nous sommes généralement distraits, peu intéressés à ce que suit notre regard. Au cours d'une conversation, habituez-vous à écouter ce qui est énoncé et à écouter ce qui est aussi en vous-même. Une très grande décontraction s'installe aussi très vite, à condition que vous vous acceptiez tel que vous êtes : capital, moral, vital, intellectuel, etc. Soyez attentif à tout ce qui apparaît, disparaît en vous. Vous serez étonné de constater d'abord une présence. Continuez, approfondissez, vous serez conscient de cette sérénité calme, arrière-plan toujours présent. Ce qu'on appelle la libération, l'illumination,

n'est rien d'autre que l'instant où l'on se sent libre de soi-même, dégagé des contingences. L'accent n'est plus mis sur les événements, mais sur le fait d'être libre. Vous pouvez dès maintenant vivre cela. Rien ne vous en empêche.

Que faire devant un problème qui nous inquiète, nous angoisse ?

Faites-lui face sans hésiter. Des éléments encore inconnus apparaissent peu à peu, et ce sont eux qui aident à la solution. Mais la véritable solution se trouve dans l'approche du problème, c'est-à-dire dans votre ouverture.

Ainsi que nous le constatons à l'instant, si vous faites face aux événements de la journée par un point de vue, celui par exemple de votre entité personnelle, le comportement ne peut jamais être adéquat. Vous vous exprimez par l'intermédiaire de cette fraction limitée qui ne peut saisir qu'un point de vue étriqué. Comme vous n'êtes pas en rapport avec la totalité, vous êtes en déséquilibre. Cela ne peut entraîner que des réactions, et on n'est alors jamais dans la juste perspective. En partant de l'ultime réalité, lorsque nous sommes pleinement ouvert et sans choix, sans apport psychologique, les éléments inconnus de la question sont aimantés en quelque sorte, attirés, et la réponse se dessine, s'impose en nous.

Contemplez en quelque sorte cette crispation : sinon vous la réprimez, vous fuyez, vous vous isolez, vous vous défendez. Accueillez, acceptez l'anxiété, cette énergie négative se libérera. Vous allez être étonné de voir votre vrai vous-même se dévoiler avant que la sensation d'effroi surgisse. Ce sont des pulsations ne donnant pas toujours lieu à un percept, et vous comprendrez clairement le mécanisme qui déclenche cette impression. Vous verrez qu'une situation se réfère toujours à une représentation ; c'est votre relation avec la peur qui la crée. Le jour où vous vivrez dans cette absence de contact : la crispation sur une image, vous serez tout à fait libre de l'objectivation d'un vous-même, et votre anxiété se référera à votre vacuité plutôt qu'à une personnalité. Lorsqu'on ne se sent pas en sécurité dans ce qui se présente, la crainte s'installe. L'idée, le mot, entraînent une affectivité qui stimule un système chimique, corporel. Dans ce cas, faites face à l'angoisse. Si elle s'est fondue avec l'observation, où il n'y a plus chose perçue, percipient, observateur, chose observée, une harmonisation s'établira, un processus alchimique qui vous amènera à voir ce qui se trouve avant la peur.

La perception provient-elle de la présence ?

Elle vit dans la présence. La pensée en est également une expression qui se résorbe ensuite dans son origine. Tout ce qui existe, et tout ce qui est perçu, apparaît et disparaît dans la conscience intemporelle, naît et meurt à chaque instant dans une parfaite discontinuité, dans un espace-temps. La présence est un continuum.

Nous sommes cette conscience et on appelle éveil, réalisation, le fait de le savoir, de le vivre. Nous sommes éveillés à ce que nous pouvons appréhender. Mais en général, nous ne le sommes pas dans la présence, et les objets nous la voilent. Au fond, le Soi se cache derrière l'objet. Soyons assez mûrs pour être dignes qu'il se révèle à nous.

Quelle est donc la relation entre le Soi, qui donne l'ordre à une énergie de se mouvoir, et la perception que nous en avons ?

Je poserais la question d'une autre manière. Pour être en harmonie avec notre environnement, nous devons l'être avec ce qui nous est le plus proche : nous-même, notre corps, nos pensées, nos émotions, nos sensations, et leurs extensions. Choisissons d'abord une approche corporelle. C'est déjà une méditation-contemplation. Pour le comprendre, il faut démonter le mécanisme de l'action involontaire incontrôlée de notre mental, c'est l'attention, nous sommes naturellement attentif ; nos yeux sont ouverts, c'est la vision ; nos oreilles, c'est l'audition ; de même pour les cinq sens, c'est une diffusion. Un objet nous attire, et il entraîne le regard, l'écoute. Puis s'ajoute immédiatement le nom, c'est la deuxième phase. Ensuite, vient l'intervention psychologique, nous nous identifions à ce qui est perçu, nous cherchons sympathie-antipathie, attraction-répulsion ; cette phase nous éloigne, nous isole de toute prise de conscience.

Sachez contempler votre corps, non comme quelque chose de vide, comme un néant : ressentez-le sensible, vivant. Votre sensation en ce cas est pure, directe. Faites attention à ce que ce ne soit pas une fixation, une préemption, une appropriation, restez accueillant, laissez venir. Une fusion va s'effectuer, non-duelle, libre de toute pensée, de représentation de la personne. Dans cette approche corporelle, vous donnez l'ordre à votre corps de prendre une position. Puis vous écoutez le secret qu'il va peut-être vous communiquer. Toutes les tensions, réactions, résistances, vous apparaîtront, et l'interpénétration s'effectuera au fur et à mesure de leur disparition : c'est la contemplation qui vous dirige vers votre vraie nature. Donnez l'ordre, c'est suffisant, et suivez-le sans anticipation. Le but est atteint à chaque instant, si l'on peut encore employer ce mot. En fait, nous n'avons pas de but dans la vie. Ce serait une intervention de la mémoire, du passé, auquel nous ne sommes pas liés.

Nous avons pris le corps comme modèle à l'instant, mais il en est de même pour tout ce qui se passe intérieurement et extérieurement à vous ; que ce soit la vue d'une fleur ou d'un cheval, votre

anxiété ou vos avidités, ce sont des objets perçus dont vous êtes le percipient. Si vous êtes conscient de vos refus, vous établirez un véritable contact avec votre entourage, et lorsque vous serez pleinement ouvert, accueillant, la relation d'objet à objet disparaîtra. Tout ce que vous discernerez se rapporte uniquement à votre présence. Une réaction est une énergie fixée, bloquée, et très souvent les problèmes que vous devez affronter sont provoqués par des réflexes qui se présentent en chaîne. On prétend : je connais le monde. Mais en vérité, vous connaissez seulement vos résistances. Faites-en l'objet de votre observation. Elle ne permet pas l'image d'un moi qui évalue, compare, juge. Regardez de nouveau l'événement d'un œil libre : c'est le miroir dont nous parlions tout à l'heure. Cette lucidité vous aide à contempler un reflet de vous-même sur le vif, dans la vie de tous les jours, en rapport avec l'autre. Constatez que vous êtes stimulé par ces angoisses, ces inquiétudes. Il est très important d'avoir peur : acceptez-le afin d'en déceler toutes les ficelles.

Il me semble comprendre pour l'instant ce que vous expliquez, mais comment ne pas retomber dans mes errements habituels quand je ne serai plus là ?

Cela se fera spontanément au moment où vous aurez saisi ce qu'on appelle l'interférence psychologique dans une perception. Ces phases de l'observation sont très rapides : percept, concept, interférence psychologique. Voyez ce mécanisme fonctionner chaque jour, à chaque occasion. Même le fait d'être attentif pourrait devenir une fixation de ce que l'on voit ou entend. Laissez venir, restez ouvert, sans rien préméditer, sinon vous bloquerez la prise de conscience de ce qui se présente, qui doit pouvoir s'exprimer afin que la fusion contemplateur/chose contemplée ait la possibilité de s'effectuer. Comprenez bien ce que j'entends par ces mots : vous devez explorer. C'est une écoute attentive, sans but, où il n'y a rien à trouver ni à atteindre.

Puisque vous nous dites qu'il n'y a rien à atteindre, rien à chercher, nous n'avons donc rien à faire ?

Chercher, atteindre, est une projection dans un espace-temps qui ne peut se produire qu'avec ce que vous connaissez déjà. Or, ce que vous êtes foncièrement ne se laisse pas représenter. Constatez-le lucidement, calmement. Un lâcher-prise se produira, inmanquablement. Explorez non ce que vous lâchez, mais l'acte lui-même. Le seul fait de ne pas intervenir. Tout autre démarche maintient la personne au premier plan.

J'admets que je ne suis ni mon corps ni mon mental, mais comment me comporter avec mon prochain ?

Réfléchissez. Vous voyez votre prochain à travers votre corps. Où se trouve-t-il dans le sommeil profond ? Pour que l'arbre, la fleur vous apparaissent, votre corps, votre mental doivent d'abord se présenter. C'est à travers vos cinq sens que vous voyez votre environnement. Le matin, le « je suis » s'éveille, puis le corps, les pensées se manifestent, ce ne sont que des instruments. Ne vous identifiez pas plus à eux qu'à votre voiture, votre maison ; seulement ces mécanismes sont votre capital. Essayez donc de bien les connaître pour les utiliser au mieux. Vous êtes le connaisseur, le propriétaire de vos cinq sens. Ne vous confondez pas avec eux. Penser « je ne suis pas mon mental, mon corps », n'est pas une approche intellectuelle, et si vous saisissez que vous êtes celui qui les perçoit, que se passera-t-il ? Un arrêt de cette appropriation.

Lorsque je dis : « je ne suis pas mon corps », c'est encore mon mental qui s'exprime.

Absolument. Mais par ces éliminations successives, toute référence s'efface. Admettons que vous puissiez nommer tout ce que vous n'êtes pas, comme sur une immense palette. Que se passera-t-il ? vous n'aurez plus de repère, de point d'ancrage, de direction. Vous serez donc à l'arrêt. Explorez cette pause, vous constaterez avec évidence que vous pouvez saisir uniquement ce côté négatif. Votre intellect est impuissant à déceler ce que vous êtes vraiment. Allons au bout de nos facultés de discrimination, afin d'atteindre leurs limites, et nous serons guidés par ce que nous avons dépassé.

Si nous pensons : je ne suis pas mon corps, mes sens, mes émotions, mes pensées, tout ce qui est observé n'a plus de réalité ?

Quelque chose digne d'être appelé réalité ne peut être ce ramassis illusoire et passager. Cela dépend de ce qui le perçoit : la conscience. Comme je ne cesse de vous l'indiquer, cette conviction amène un répit et entraîne automatiquement un saisissement : l'ultime lucidité. La fusion entre contemplateur et chose contemplée s'est effectuée dans une non-préhension. C'est une autre dimension, qui pourrait apparaître comme une explosion, en quelque sorte.

Est-il possible d'approcher la vérité sans employer une voie traditionnelle ?

Qu'entendez-vous par voie traditionnelle ?

Le Jnâna-yoga, le Râja-yoga par exemple, avec une discipline stricte ?

C'est-à-dire ce qui est transmis de maître à disciple. Posez-vous la question : quel est le motif profond qui me pousse à entreprendre une démarche traditionnelle, comme celle de l'Inde ? N'est-ce pas simplement un besoin de sécurisation ? l'espoir de trouver ailleurs ce que vous n'avez pas rencontré encore ? Est-ce qu'obscurément vous n'avez pas au fond de vous-même le désir de maintenir, malgré tout, la notion d'un moi ? Si vous obéissez à l'un de ces motifs, ce serait tout bonnement encore une fuite. Seul un appel impérieux doit nous inciter à prendre un cheminement plutôt qu'un autre.

Mais est-ce que je puis étudier les textes anciens pour orienter ma démarche ?

Ces textes, en principe, nous orientent, nous guident, pointent vers quelque chose que la pensée ne peut atteindre. Si vous les étudiez, sachez voir entre les lignes. Soyez ouvert à ce qui dépasse l'entendement. Tout ce que vous comprenez dans un texte sacré sur le plan de l'intelligence doit se

consumer, s'effacer, afin qu'au-delà des mots, derrière eux, vous sentiez votre nature profonde, le silence.

Mais ce silence n'est-il pas inaccessible si on le cherche ? Ne devons-nous pas attendre avec discernement et humilité qu'il se présente ?

La pensée, le mot sont issus du silence, ils y retournent. Chaque perception se dirige vers ce que nous sommes profondément, mais comme nous ne l'accueillons pas vraiment, spontanément, elle devient immédiatement un problème psychologique. Nous ne sommes presque jamais dans la réalité, nous permettons à un moi de s'introduire pour comparer, évaluer, conclure. Ce que nous appelons la vie n'est qu'une suite de réactions.

Le moi doit-il se perdre dans le silence ?

Oui, la pensée « moi » surgit de la totalité pour s'y replonger ensuite. Tout ce qui est perçu se rapporte à la globalité, à cet état qui n'en est pas un, à cette présence. Une attention bienveillante, dégagée de tout choix, permet déjà de pressentir votre véritable nature. Votre écoute doit être de plus en plus attentive jusqu'à ce qu'elle soit complètement vacante : vous n'avez plus rien à programmer, vous n'êtes rien, uniquement libre, disponible. Faites cette expérience.

Bien souvent nous ne savons pas être ouvert, réceptif aux pensées, aux sensations qui nous assaillent. Laissez-les venir, n'intervenez pas, afin qu'elles se livrent à votre regard vierge. Cette écoute sans choix est détendue, paisible, et nous voyons l'espace s'agrandir peu à peu, hors de toute préhension, hors de toute mémoire. Le contenu de notre psychisme se révèle, s'actualise, nous contemplons d'une façon désintéressée nos agressions, nos fureurs, nos peurs, nos anxiétés. Tôt ou tard, elles se résorberont dans notre observation, et la transformation, la transmutation, se font dans cette résorption. Malheureusement nous n'allons pas jusque-là. La personne se défend, elle n'approfondit pas complètement ses constatations. Elle remet cette étude à plus tard, n'en ayant soi-disant pas le temps, sans vouloir comprendre le motif qui la guide. Cultivez l'observation, ne refusez pas une approche attentive, cet approfondissement vous rendra autonome. Vous êtes déjà conscient. Vous êtes déjà le percipient, mais vous êtes collé, attaché à la perception qui se présente à vous. Ne l'empêchez pas de vivre. Prenez du recul, et par votre attention, votre désintéressement, elle deviendra mouvement. Son indépendance dépend de son extension. Cette approche est l'aimant qui

l'attirera vers la totalité dont elle est une manifestation.

On pourrait dire que notre désir d'absolu est une profonde nostalgie du « retour à la maison » qui subsiste en nous à l'état latent, sans que nous n'en comprenions bien le sens. Nous pressentons la réalité, mais dans cette contemplation, notre psychisme crée en même temps la tentation d'abandon. Si notre nostalgie est assez forte, les résidus du passé disparaîtront en un seul instant. Sinon, observées avec lucidité, notre peur, notre agression, se résorberont peu à peu dans cette observation, entraînant la transformation, la mutation.

Si vous voulez savoir comment une cité est composée, vous raisonnez : les places, les avenues sont à tel et tel endroit, les rues sont dirigées dans tel sens, etc. Il en est de même pour le contenu de notre mental. Regardez-le attentivement, avec discernement, afin qu'il se dévoile à vous, qu'il s'actualise pour pouvoir s'évanouir ensuite. Rendez-vous compte que vous empêchez l'épanouissement de ces constatations. Vous cherchez à vous en servir pour vous défendre. L'individu refuse de s'effacer, la mémoire vous persuade que vous avez un rôle à jouer.

Vous reconnaissez aussi les séquelles du passé par le rêve, qui est généralement une continuation de l'état de veille, de choses mal ou imparfaitement vécues. Nous ne tenons pas à aller jusqu'au bout de nos investigations, comme je viens de vous le dire. Pourquoi ? Paresse de l'esprit, bien sûr, et surtout défense de l'ego qui se sent attaqué dans ses manifestations et qui veut rester maître du terrain. Voyez d'où vient cela. Acceptez ces réactions afin qu'elles s'épuisent. Dans le sommeil profond, ce qui a été vécu n'est pas écrit sur la pellicule. Le film tourne calmement. Ces énergies sont devenues mouvement naturel, sans observateur et chose observée.

Pourtant, lorsque je peins, je précise, je nomme ?

Vous avez d'abord un regard global, puis il est tout à fait normal de nommer ; ensuite, vous revenez à la perception pure. En tant qu'artiste, vous percevez facilement la différence dans ces approches. Vous remarquez une maison avec un toit rouge. Cette masse rouge que vous appelez toit vous attire. Si vous êtes retenu par le mot « toit », vous soulignez, vous donnez une forme à ce qui est apparu, et cela devient une fonction intellectuelle. Vous enfermez le rouge dans un contour.

Ceci n'est pas réservé aux artistes, et se présente dans la vie de tous les jours, au cours des tâches

les plus modestes. Le réflexe de la forme et du nom est sans inconvénient. Il est naturel. Le problème commence quand cette perception s'appuie sur la personne avec un jugement. Nommer est une convention nécessaire entre nous. Si nous n'avions jamais vu un avion, nous dirions : il y a un bruit. Nous saurions que ce n'est pas le même que celui de la charrue, mais nous ne saurions trouver la forme correspondante. Donc, à l'apparition de la forme, il est normal de la désigner. L'intervention du psychisme se manifeste au moment où nous qualifions, interprétons, jugeons ; l'objet alors se rapporte à nous-même, auparavant il se rapportait à notre présence.

Nous disons très rapidement : ceci est un arbre, et nous ne nous sommes même pas rendu compte que notre précipitation nous a poussé à préciser immédiatement : ceci est un arbre. Nos premiers mouvements sont périphériques, acceptons-le, ne les contrarions pas. Une autre couche plus profonde apparaîtra ; si nous pénétrons en nous-même, couche par couche, en quelque sorte, cette animation finit par s'estomper, se calmer : nous répondons enfin à la totalité. La situation du moment, l'existence, se joue dans un espace-temps qui provient directement de l'absolu, notre réaction en est aussi une expression.

Cette émission d'énergie dans un espace-temps qui se meurt dans la réalité est une jubilation du tout : on ne peut y déceler un but, c'est le jeu cosmique.

Oui, je crois comprendre.

Ne projetez pas une compréhension. Ne vous évertuez pas à saisir. Soyez seulement ouvert, notez vos résistances, faites face à vos interprétations, à vos jugements. Avant tout, sachez que vous n'êtes pas propriétaire de votre capital mental, ni de votre corps. Celui-ci apprécie sa santé, sa vitalité ; votre personne, vos biens, de tout cela, vous n'êtes qu'administrateur. Si vous vous considérez réellement comme tel, vos réactions seront différentes, vous êtes déjà « distancié » par rapport aux questions d'intérêt, de situation, de problèmes familiaux ou autres. Vous ne serez plus impliqué.

Est-ce cela, le vide ? La vacuité ?

Ce vide est encore objectif, il se situe entre deux pensées. Cette absence d'activité nous semble négative ; en fait, la vacuité à son tour s'efface. Réfléchissez : comme tout ce qui est perçu, elle n'a pu se manifester sans lumière. Où se trouve cette clarté, cette luminosité ? C'est votre présence, votre conscience immuable, éternelle.

Est-ce que ce vide conduit à l'indifférence ?

L'indifférence est une réaction psychologique qui n'intervient pas dans ce cas. Personne n'est en cause : plaisir et déplaisir nous isolent.

Comment être ainsi dégagé et le faire accepter par ceux qui nous entourent ?

Lorsque vous lisez un poème, sa beauté vous apparaît après l'avoir lu. Dans le déroulement d'un texte musical, vous jouissez pleinement de la musique lorsqu'elle est terminée. N'échafaudons pas de concept, de percept au sujet de notre environnement. Quand vous êtes en présence de quelque chose que vous n'avez jamais vu, il vous faut plusieurs coups d'œil pour l'embrasser. Vous êtes entièrement imbibé, sans analyse, sans jugement. C'est une expérience globale. Ensuite vient le côté anecdotique. Puis de nouveau, vous êtes renvoyé à la totalité. Rencontrez vos proches de cette manière. Qu'ils soient toujours nouveaux pour vous. N'ayez pas une image toute faite dès que vous les apercevez.

Par ailleurs, si vous pensez : j'aime cette personne, elle m'est sympathique. De quoi provient cette appréciation ? Tout simplement de ce qu'elle vous a donné la liberté d'être, qu'elle ne vous a pas catalogué, qu'également elle n'a rien surimposé. Chacun de nous se sent confortable s'il est abordé ainsi. Il n'est pas compartimenté, jugé, classé. Il se sent vivant.

Je médite parfois le matin, mais dès que je reprends la vie courante, l'état dans lequel j'étais s'efface. Il n'en reste rien. Comment garder cette paix, cette ouverture, en moi ?

Vous ne pouvez pas les garder. Ce sont elles qui vous gardent. Mais vous les refusez, et vous les quittez.

Soyez calme, réceptif, devant les expressions de l'existence, et constatez que vous êtes bien souvent dans un mouvement de devenir. À ce moment-là, vous n'êtes pas relié au courant de la vie. Vivre dans le futur est une répétition.

Dans une attention très lucide, vous êtes clairvoyant, aussi bien corporellement qu'émotionnellement, dans le domaine de la pensée et sur ce qui se passe dans votre entourage le plus proche. Vous avez parfaitement conscience de tout cela. Cette observation silencieuse est un état d'amour qui facilite une communication véritable avec vos amis, ce n'est pas le contact d'une personne avec une autre.

Dans ce cas, la tranquillité reste toujours en arrière-plan, et la personnalité se déploie normalement. Celle-ci surgit lorsqu'il en est besoin et se meurt ensuite dans l'ultime réalité. Vivre ce que nous sommes profondément, en communion avec nos semblables, dans une écoute non volitive, sans choix, entraîne l'action appropriée. Notre geste est spontané, puisque la mémoire n'est pas intervenue, et il n'en reste aucune trace.

Une attitude momentanée dans laquelle vous entrez et sortez serait forcément un éloignement. Mais si vous êtes ébloui par l'immensité qui se présente à vous dans la tranquillité, si vous baignez dans cette paix, l'apparition des états, des objets, se manifeste sans vous perturber, pour s'évanouir dans le Tout. Cette félicité n'est pas localisable, c'est un état originel, elle ne peut non plus se nommer ni se décrire.

Tout doit s'accomplir en nous, sous forme de fonction à laquelle nous n'essayons pas de nous identifier. Il se crée alors une certaine distanciation. Nous sommes alors en parfaite identité avec la tranquillité, où toute perception fait partie du jeu de la vie.

L'activité à laquelle vous vous livrez le matin lorsque vous méditez vous permet d'examiner : comment vous êtes assis, pourquoi vous êtes assis, qui est assis, quelle est cette masse assise, quelles sont les tensions, les crispations qui l'habitent ? Contemplez-les : cette observation non volitive supprime toute complicité avec ces nœuds, ces lourdeurs, et les éléments qui les ont suscités se consumeront automatiquement dans votre attention. Une métamorphose s'accomplit alors.

Cette constatation n'est pas seulement corporelle, elle doit s'effectuer aussi sur le plan psychique. Vous verrez l'équanimité dans laquelle se déroulera votre vie à la suite de cette discrimination ; si vous n'êtes pas impliqué psychiquement, votre façon d'agir est toujours appropriée. Le soir, oubliez l'effort de la journée. Déposez effectivement ce que vous n'êtes pas, de la même manière que vous enlevez vos vêtements avant de vous coucher. Débarrassez-vous du fardeau accumulé afin d'être dans une parfaite liberté. C'est ce même départ que vous vivrez un jour, définitivement.

Quand je me lève le matin, je ne pense pas à la personne ; mais à force d'en entendre parler dans ces entretiens, je la cherche !

Et vous l'avez trouvée ? Alors je vous félicite.

Vous êtes la vie qui s'exprime sous forme d'énergie. Un problème situé sur le plan sujet-objet ne peut se régler vraiment. Mais quand, grâce à notre discrimination, il devient impossible au moi de trouver une prise, nous le contactons d'une façon impersonnelle, nous ne sommes pas concernés, nous sommes à l'extérieur. Plus exactement la situation est en nous et s'explique dans notre totalité. Quand quelque chose est tout à fait intégré, le percipient et la chose perçue se fondent dans notre présence ultime, innommable, essence de toute manifestation.

Comprenons-le bien et examinons très attentivement les motivations, le contenu de nos agitations, de nos peurs, afin qu'elles s'épanouissent, s'épuisent et disparaissent dans notre observation, qui n'est pas une faculté mais une manifestation de notre essence où la substance anxiété est entièrement consumée, comme toute perception lorsqu'elles ont pu se développer librement.

Une action commandée par l'ultime présence, sans intervention de notre mental, est toujours juste. Bien des « moi » peuvent ne pas l'accepter, mais l'acte – qui sur le moment paraît peut-être incorrect à l'individu – est certainement adéquat. Il est conforme en général à nos possibilités, et notre intelligence interviendra le moment venu. Un architecte, par exemple, voit les dimensions qui se déploient dans un espace en tant qu'artiste, mais les idées qui lui viennent sont étroitement liées aux possibilités techniques ; les instruments forgés par notre passé sont en quelque sorte nos serviteurs.

Nous parlons souvent de l'attention qui nous aide à nous orienter vers notre vraie nature. Ne créez surtout pas un état avec cela. Une présence attentive n'est pas une attitude, une disposition intellectuelle, un objet de perception ; aucune technique ne peut nous faire aboutir à ce qui est déjà ! Intrinsèquement, foncièrement, nous sommes ce que nous cherchons désespérément. Alors, que pourrions-nous atteindre, découvrir, acquérir ?

Ce n'est même pas un arrêt interprété comme absence de pensée, mais seulement une ouverture complète dans laquelle les expressions de la vie se manifestent. Ce silence intérieur fait accepter, aimer, comprendre ce qui se présente et que nous considérons à ce moment-là comme un cadeau. Toute perception, toute pensée est une énergie en mouvement, retournant automatiquement à son origine. Laissez donc l'objet s'épanouir, il se perdra et révélera votre conscience ultime, accueillez chaque rappel, qu'il soit sous une forme ou sous une autre, sans immixtion d'aucune sorte entre lui et votre présence.

Vous avez une mémoire organique, corporelle, de la détente. Le corps s'y reporte de lui-même et provoque un lâcher-prise. Toute tension, toute crispation, toute localisation disparaissent lentement, sans effort. Vous savez discerner vos moments d'agitation et ceux où vous êtes tranquille : n'intervenez pas, l'espace s'agrandira entre vos sensations et votre laisser-faire. Dans cette dimension, le pressentiment de la présence s'éveillera ; la volonté de matraquer, maîtriser, régler, est alimentée par l'inconscient. N'importe quelle perception non interceptée par ce réflexe se résorbe dans notre attention, dans l'unité sans observateur et chose observée.

Il est incontestable que le mental peut améliorer, changer éventuellement une situation, mais ce que l'on appelle une transmutation est impossible, du fait que c'est toujours arbitraire. La concentration

marque la limite de cette discrimination utilisée dans un but, et nous retombons dans les errements passés, tandis que l'attention dont nous parlons est multidimensionnelle, c'est un épanouissement, un élargissement dans lequel se glisse la prémonition de la tranquillité.

Nous nous cristallisons sur le spectacle joué sur la scène du monde. Tout nous apparaît joué du point de vue de nos sens, de notre mental. Nous restons dans le « j'aime », « je n'aime pas ». Constatez ce qui éclaire cette comédie, cherchez son support. Vous serez sur un autre plan où elle s'exprime, le jeu des pensées s'épuisera, s'éliminera, et que restera-t-il ? Votre présence, l'essence primordiale.

Saisissez bien tout d'abord ce que vous n'êtes pas et qui n'a aucune existence en soi. Ce sont des expressions, des manifestations de la conscience ; un silence vous envahira. Appelez cette transformation la grâce par excellence. Vous n'ignorez pas que tout événement est la projection dans un espace-temps d'une énergie provenant de l'inexprimable et ayant le désir de retourner à sa demeure. Quand elle a pris toute son ampleur, elle se résorbe dans la connaissance, la révélant alors à l'intéressé.

Se résigner à ce que nous ne pouvons éviter, nous sacrifier, sont des élucubrations intellectuelles. L'acceptation « en vue de connaître », est intime, réelle, elle ne laisse aucune trace, aucun regret, on se sent libre, ouvert vis-à-vis de ce que l'on accueille sans réticence. Rien de psychologique ne surgit, nous ne sommes pas impliqués. Nous voyons clairement la situation avec ses conséquences, mais nous restons en recul, ne nous sentant pas concerné en profondeur.

Souhaitons la bienvenue à ce qu'une journée nous apporte automatiquement. L'accent sera mis non sur ce qui requiert notre attention, mais sur l'ouverture.

Mais si ce qu'apporte cette journée est désagréable ?

Désagréable pour qui ? Cette sensation ou son contraire apparaît à la personne et lui semble telle au moment où elle se produit. Vous voyez la question sous un seul angle. Tandis que si vous regardez le problème sans intervention mentale, votre vision n'est pas faussée par la mémoire, par des attirances ou des refus personnels. Vous remarquerez beaucoup d'autres aspects qui vous avaient échappé et qui se développeront dans votre laisser-faire. Ce comportement a une immense puissance. Vous admettez simplement, sans ingérence dans quoi que ce soit. Dans le lâcher-prise, il reste encore une volonté de ne pas intervenir.

Mais nous devons tout de même nous assumer !

Je vous pose la question : assumer qui ? Dans une totale nudité, vous êtes un canal par lequel les choses « sont agies ». Vous n'êtes responsable de rien. La réponse serait : lisez davantage votre livre, regardez mieux le film sans vous identifier au récit ; vous êtes la lumière qui l'éclaire, ce qui connaît le livre n'est pas dans le texte. Le film, l'histoire s'écoulent indépendamment de vous, et lorsque vous croyez l'influencer, c'était aussi inscrit sur la pellicule. Au fond, rien ne nous est personnel. Notre corps est composé d'organes qui sont les mêmes pour tous. Ambition, jalousie, haine, avidité, sont identiques – à des degrés différents, bien sûr – chez chaque individu. Vous êtes un personnage qui a son rôle à jouer sur la scène du monde, une maille dans un immense filet. Personne n'est tout à fait comme vous, personne ne peut vous remplacer, et vous-même changez constamment. N'oubliez pas que vous n'êtes qu'un acteur ; ne vous confondez pas avec le personnage. Ce sont souvent nos réactions que nous appelons le monde.

Alors pourquoi la réincarnation ? Qu'est-ce que ça veut dire ?

Réfléchissez. Il faudrait quelqu'un qui se réincarne. Cette idée d'incarnation vous concerne, tant que vous croyez être une entité personnelle. Admettez que vous n'arrivez pas à vous dégager de cette fausse interprétation ; acceptez-le tranquillement avec un sourire. Vous savez bien qu'en vous braquant contre vous-même, en luttant, vous resterez dans cette chaîne ininterrompue et sans espoir. Alors laissez vivre cette notion erronée, ne la contrariez pas, accueillez-la, elle ne trouvera plus d'aliment pour se fortifier, pour subsister, et votre énergie se libérera, vous permettant une vue plus juste.

Nous devons penser tout de même à vivre ! Il y a tout de même la vie ?

Tant qu'il est question du moi, de la personnalité, cette idée est factice, artificielle, par contre, la survie biologique est inscrite dans notre corps. Comment réagir lorsqu'il est en insécurité ? On ne peut codifier ce qui dépend des circonstances. Un tigre ne réfléchit pas lorsqu'il est attaqué. Toute sa vitalité est en jeu et fonctionne en conséquence.

Vous avez des aptitudes nécessaires pour connaître votre capital vital, et vous constatez que vous êtes en mesure de combattre. Dans ce cas vous faites évidemment les gestes voulus. Vous avez un mari, des enfants, une vache à nourrir, cela fait partie aussi de votre film, et vous vous organisez pour que tout se déroule normalement. Si vous êtes dans une forêt et qu'un serpent se dresse devant vos

pas, vous faites un choix instantané, instinctif : vous fuyez, vous lui écrasez la tête avec une pierre, ou vous le caressez, selon votre imagination et vos moyens. Pourquoi ne pas rester assise en le regardant dans les yeux ? Vous lui semblerez peut-être très belle !

Tant que la pensée d'être une personne n'est pas éteinte en vous, il reste un sentiment d'insécurité qui mobilise votre imagination. Si vous en êtes consciente, au moment où ce processus s'installe, vous serez en dehors. Donnez-vous à cet arrêt, il n'est plus dans un espace-temps, il a une autre dimension, c'est une vigilance non seulement intellectuelle, mais totale.

Mais comment laisser faire, puisque j'ai peur ?

En premier lieu, ainsi que je viens de vous le dire, le laisser-faire est votre nature foncière. Nous sommes naturellement attentifs. C'est un acte involontaire. Voyez votre peur, vous en détectez quelques éléments que vous avez perçus, mais vous ne la connaissez pas vraiment, vous la repoussez. Examinez-la, approfondissez son motif, je ne vous demande pas de vous familiariser avec le concept peur, mais avec sa perception qui est une énergie bloquée, fixée. Laissez-la s'exprimer, se détendre, afin qu'elle s'évanouisse dans votre ouverture.

Monsieur, comment pourrais-je contrôler mon intuition, qui n'est peut-être qu'imagination ?

Vous voulez dire qu'il y a un contrôleur. Pourquoi voulez-vous contrôler votre intuition ?

Elle vient par moments mais n'est pas toujours là.

Lorsqu'elle est là, est-ce le résultat d'une analyse ? Je ne le pense pas. Vous êtes ouverte à une situation sans la qualifier, cette investigation est spontanée, alors que contrôler ? Ce serait une caricature par le biais de laquelle le moi examinerait si cela est agréable, sinon, il la rejeterait. Ne mettez jamais en question ce que vous avez senti intuitivement.

La dualité est-elle provoquée par le langage, ou au contraire les mots servent-ils seulement à l'exprimer ?

La dualité est une manifestation de la mémoire qui est elle-même une façon de penser. Lorsque vos yeux se portent sur quelque chose, la vision est vierge, pure, c'est l'unité. Vous voulez mémoriser, le témoin se présente, vous dites j'ai vu ceci ou cela. Notre langage est dualiste et a pour fondement la non-dualité.

Qu'est-ce qui progresse dans la présence à soi ?

Il ne peut y avoir de progression sur ce plan. La présence à soi est ou n'est pas. Nous pouvons parler d'évolution dans la compréhension, mais vous êtes naturellement attentif, et si cette lucidité se maintient sans intervention de la mémoire psychologique, l'attention en expansion n'est plus un reflet de notre cérébralité, elle est hors de l'espace-temps, elle est immensité.

Maintenez simplement votre vigilance. Constatez simplement les réflexes qui se reproduisent constamment : jugement, critique, conclusions, références au passé, comparaisons nous assaillent. Explorez ces manifestations sans appréciation. Discernez, expérimentez combien il est merveilleux de ne pas conclure. Quand une image se présente, gardez un contact direct avec elle, ne la nommez pas. Vous le ferez probablement, c'est un réflexe instinctif qui vous pousse à préciser la forme et le nom. Mais ne vous y attardez pas. Tâchez de rester uniquement avec ce qui vous obsède un peu, et le concept se dissoudra dans le percept.

Regardez alors cette sensation se déployer devant vous. Il restera encore une attitude de lâcher-prise, comme nous le disions tout à l'heure, mais cette énergie en action doit s'intégrer dans la réalité. Si vous êtes en position d'accueil, elle pourra s'exprimer et vous révélera la vérité lumineuse. L'unité se sait en tant que telle et ne peut être perçue.

À certains moments dans la journée, lorsqu'une action ne s'impose pas, vous êtes dégagé des mécanismes d'anticipation, de mémorisation. Vous êtes dans le présent, hors de l'espace-temps. C'est une éternité. Vous rencontrerez ce vécu entre deux actions, deux pensées, deux états, et vous vous apercevrez que ces moments sont plus fréquents que vous ne croyez.

Mais ne vous faites pas d'illusions. Si entre deux perceptions, vous avez une impression de vide, vous êtes encore dans l'objectivité. La présence est absence de vide, au-delà de cette sensation. Les objets se reflètent dans un miroir. Ils peuvent changer mais le miroir n'en est pas altéré. Vous allez vivre cette présence entre deux pensées, deux percepts, et sciemment vous en rendre compte. Puis

ensuite, au cours des actions courantes, et c'est ce qui est important.

L'activité ne perturbe pas l'arrière-plan ? Peut-on y demeurer au cours de son travail ?

Bien sûr, si vous êtes noyé dans votre travail, vous vous identifiez à lui, comme une guêpe tombée dans du miel. Mais si vous n'êtes pas psychologiquement impliqué, vous prenez de la distance. Il y a fonction, exécution, sans que personne exécute. Cela se fait. C'est pourquoi votre occupation en soi n'a aucune importance. Ce qui compte, c'est votre façon de l'aborder.

Oui, mais bien souvent l'individu intervient tout de même !

L'action se présente d'abord, la notion de ce mouvement vient par la suite. À vous de ne pas la nourrir. Examinez très souvent où vous en êtes au niveau corporel, visitez votre corps hors de toute mémoire ; vous ferez des constatations extraordinaires. Vous le connaissez bien peu, de même pour votre mental, ils se tiennent. Ce ne sont du reste pas eux qui sont importants, mais votre attention. Vous vous voyez surtout en rapport avec les objets, les situations. Essayez de mieux permettre à votre pensée, à vos sensations, de se montrer pleinement, dans tous leurs méandres. Être libre de soi-même apporte le bonheur, la joie, la sécurité. Cette lucidité attentive à chaque instant, dans chaque circonstance, révèle votre présence. Laisser faire, c'est déjà pressentir son autonomie.

Quand il y a action, nous n'en sommes pas forcément maîtres, nous sommes quelquefois « agis » ! Comment maîtriser mes actions ?

Ne cherchez pas à être maître de vos actions, commencez en premier lieu par mieux en approfondir les motifs.

Lorsqu'on fait appel à l'intellect pour se demander quel est le sens de notre vie : « qui suis-je ? » nous mettons à contribution une faculté tout à fait différente de celle que nous employons dans la vie de tous les jours où la personne est toujours impliquée. La pureté du raisonnement qui porte à nous

demander « Qui suis-je ? », à nous sonder plus profondément, à une autre dimension.

Dans l'enseignement védantique, cette réflexion qu'on ne peut nommer : (*Vidyâ-vritti*) est élaborée par une possibilité supérieure en nous, bien au-delà des niveaux proposés par le yoga. Elle se développe au fur et à mesure de l'élévation de notre pensée, libérée alors de toute affectivité. L'approfondissement de cette interrogation dépouillée de toute objectivité entraîne une réponse vivante, créative, que ne peut provoquer le point de vue de la personne.

Je me sens troublé par ce que vous nous dites. Ce que je vous demande – me semble-t-il – est dicté par mon mental ; s'il s'efface, je n'ai plus rien à solliciter. Je ne comprends pas bien non plus comment laisser notre totalité s'exprimer puisque nulle entité particulière ne se manifeste ni d'un côté, ni de l'autre ?

Parfaitement. La personne est une fraction de la réalité. Mais dans le cas qui nous occupe, elle en est une fonction – si l'on peut s'exprimer ainsi. Elle ne se rapporte pas à un centre, le moi, mais à l'unité, et là s'établit le véritable contact, qui n'a ni besoin, ni problème. Pourquoi alors se retrouver ? En fait, nous ne sommes guidés par aucun but, mais simplement par la joie d'être, par la joie de se réunir dans une unité merveilleuse. Du reste, vous connaissez déjà des moments où vous n'éprouvez pas la nécessité de solliciter quelque chose.

Est-ce l'occasion de percevoir un peu ce qu'est le Soi ?

C'est une rencontre sans référence.

Si une question vraiment épurée reçoit d'elle-même sa réponse, pourquoi la poser ?

Si elle est vraiment profonde, elle contient et suscite sa réponse juste, créative. Malgré tout, on

peut lui donner une direction, mieux l'orienter vers sa résolution. Lorsqu'une ouverture de cet ordre se fait, restez consciemment dans le silence qu'elle crée sans rien chercher. Ce qui vous distrait va perdre toute substance. Laissez-vous habiter par cette accalmie, et si vous restez ainsi avec votre entourage, une très grande humilité, une complète simplicité s'installeront. Cette humilité, cette simplicité, sont l'expression directe de ce que nous sommes réellement, spontanément. Elles sont constantes, puisque nous avons compris qu'il n'y a rien à défendre, rien à conquérir.

C'est à ce moment-là que nous pouvons nous poser la question « qui suis-je ? »

En général, on croit être une entité personnelle et on cherche à la justifier. On emprunte des idées, des états, pour lui donner plus de saveur. Très souvent, derrière cette humilité qui se figure être vraie, vous pressentez un immense orgueil accompagné de certains gestes qui le ponctuent. La simplicité est une expression naturelle qui se manifeste quand on a saisi l'erreur fondamentale sur laquelle on s'appuie habituellement.

Quel besoin avons-nous d'avoir un corps puisque c'est une illusion ?

Ne vous posez pas cette question. Voyez plutôt ce qui l'a précédée, ce qui l'a provoquée. Constatez que c'est le silence, et accordez-vous avec lui sciemment, lucidement. Jusqu'ici, vous vous connaissez en relation avec votre corps, avec les choses, avec les événements ; approfondissez ces instants où, toute situation s'étant réglée, votre vacuité est totale, sans représentation possible. Vous découvrirez que le connu est toujours porté par cet arrière-plan vécu en présence et en absence de toute figuration. Là se trouvent humilité, simplicité, liberté. C'est la vie. Le reste en est une expression qui devient quelque chose de sacré par notre adhésion, notre compréhension.

Détecter le faux, ce qui reste est le vrai, en quoi la voie de l'évolution se développe-t-elle de cette manière ?

Si vous discernez, discriminez, il se crée une autre faculté en vous. La pensée calculatrice,

rationnelle, scientifique, part toujours du connu, de la mémoire. C'est un peu comme si nous utilisions un kaléidoscope pour remuer des images. Elles semblent changer, mais ce sont les mêmes éléments qui constituent celles qui sont soi-disant nouvelles. Lorsqu'on le voit clairement, on se rend compte, en se posant le problème de notre vraie raison de vivre, « qui suis-je ? », de l'impossibilité d'y répondre de cette façon. Alors on se trouve dans une attente sans attente, et c'est dans le silence de cette immensité vacante, sans frontières, sans limites, sans centre, que la lumière, la vérité, peut surgir.

Nous sommes obligés de constater que notre existence est en grande partie remplie par des spéculations, par une recherche intellectuelle ou scientifique. Cette recherche semble pure, mais elle spéculé consciemment ou inconsciemment sur un résultat, et en fin de compte, elle n'est pas vraiment créative. Pour discerner le vrai du faux, on ne doit pas affirmer, dominer, mais simplement admettre, interroger. Au fond, il en est de même pour ce que nous appelons sacré ou profane. Nous transformons le profane par notre disposition intérieure, par notre façon de l'accueillir. Chaque manifestation est issue de l'ultime sujet et y retourne. Nous parlons d'objet au moment où nous lui donnons nom et forme, mais si nous savons examiner plus en profondeur, nous saisissons que cette manifestation est une expression, une prolongation du silence. Ce qu'on appelle transcendant, immanent, perd donc toute signification. Où commence la transcendance ? Où commence l'immanence ? Nous vivons peu avec nos questions, nous laissant happer par les mouvements de la vie. Pourtant, c'est par la discrimination qu'elles se métamorphosent, se simplifient, se désobjectivent et deviennent vivantes, contenant elles-mêmes leur solution.

Si l'on n'attend pas une réponse immédiate, est-ce une peur de lâcher prise ou parce que nous l'avons anticipée involontairement ?

Notre attente est, si l'on peut dire, polluée par notre mémoire. Elle n'est pas encore pleinement réceptive, pas encore digne de recevoir ce qui lui est promis, pas tout à fait épurée.

Notre attente est tout de même liée à l'ouverture du cœur ?

Oui, elle sait déjà ne pas pouvoir obtenir de réponse à travers le passé qui nous permet de nous sécuriser en tant qu'individu et nous enferme. Du fait de cette compréhension, nous sommes en quelque sorte saisis par une intelligence universelle. Vivez cette merveilleuse lucidité sans désir, sans anticipation ; cette approche libre des limitations, des contradictions de la personne est positive,

c'est la réalité.

Le Soi est en dehors de l'espace-temps. Or, cette voie de l'évolution comporte une implication dans le temps. Elle passe par un agent, et n'est donc pas sur le même plan !

Le temps est créé par la pensée ; c'est le rapport d'une chose à une autre, comme l'espace.

Notre erreur ne serait-elle pas d'attribuer une réalité à l'espace-temps ?

L'espace-temps surgit d'un silence que notre pensée, notre esprit, ne peuvent atteindre. Chronologiquement, astronomiquement, il est dans le présent, tandis que sur le plan psychologique, il n'est jamais dans l'instant, il s'accroche au passé-futur par un mouvement constant de devenir. Comprenez la différence qui existe entre vivre en reproduisant ou vivre en créant. Dans le premier cas, la répétition engendre l'ennui, l'on va d'une compensation à une autre. Dans le second, tout est donné, c'est une prière, une offrande dans l'unité.

Peut-il y avoir évolution ?

Cette ouverture dégagée de tout apport psychologique n'est pas sujette à évolution : elle *est*. Dieu est perfection et n'a pas besoin d'évoluer pour se perfectionner.

Une question aura-t-elle une réponse ou se dissoudra-t-elle d'elle-même ?

Elle vient en apportant sa solution. C'est le chercheur qui est cherché.

Si je suis le silence, pourquoi est-ce que je m'éloigne de mon centre ?

C'est une mauvaise habitude. Remarquez ce geste automatique qui vous conduit à vous éloigner de vous-même. Sans pensée, sans représentation, vous êtes dans votre gloire ! Libérez-vous à tout prix de ces coutumes néfastes, instaurées dans la société. Vous agirez d'une façon positive pour la collectivité, laquelle commence par vous-même. Mais voyez-le sur le vif, non en tant qu'idée, conviction, croyance, et constatez que nous sommes toujours conditionnés par un centre, le moi. Nous sommes l'immensité. Le film se déroule devant nous, et nous en sommes l'éclairage. Là s'explique sa signification, il nous permet de nous voir en tant que lumière, que présence.

L'ultime sujet est de toute façon immuable. Pourquoi la manifestation se déroule-t-elle ? Est-ce obligatoire ?

C'en est une expression ; ne cherchez pas de but, c'est un jeu qui est de la nature du Soi. Ne cherchez pas de sens. Comme je viens de vous l'indiquer, c'est le film qui nous permet de réaliser que nous sommes la lumière, la toute présence, cet ultime sujet.

Autrefois, le travail était un don, un rituel. Qu'est-il maintenant ?

Tout dépend de notre approche, de cette nécessité, de ce jeu de l'ultime. Si nous nous penchons non sur ce que nous faisons mais sur l'attitude intérieure vis-à-vis de l'acte bien exécuté, nous sommes dans une attente heureuse, paisible.

Prenez du recul pour regarder les choses. Vous n'aurez plus de centre auquel vous référer. Khrishna Menon, dans un poème (je ne me souviens pas exactement du texte), disait à peu près : « tu dois te trouver derrière toi ». Il voulait nous faire comprendre que pour finir, nous ne sommes nulle part. Libérons-nous donc de cette exigence de nous situer quelque part, de cette appréciation. Notre seul appui doit être la vacuité, notre silence intérieur. Vivons-le avec intensité.

J'ai l'impression que lorsque je procède comme vous le dites, je ne peux plus nourrir mes buts personnels. Sur le plan de la vie quotidienne, je dois aller ou bien à gauche, et laisser faire, ou bien à droite, et me plonger dans les difficultés d'un homme de trente-cinq ans. Ce conflit est-il réel ou est-ce moi qui l'invente de toutes pièces ?

Ayez une approche intelligente de votre existence, cas par cas. Vous ne pouvez la changer. Prenez-la telle qu'elle se présente. C'est la personne qui veut apporter des modifications à la marche des choses. Essayez plutôt de voir votre environnement sans idée préconçue, sans but. Vous serez étonné de ce qui surgira et que vous n'avez pas remarqué auparavant. Interrogez-vous sans vouloir rien dominer, rien affirmer d'une manière non affective. Celui qui se remet en question n'est pas lié, compromis par ce qui l'entoure, et qui devient peu à peu transparent. Son attitude intérieure est parfaitement autonome. Voir clairement suscite les modifications. Sachez être vous-même, votre environnement en fait partie. Au lieu d'être perdu dans l'objet, c'est lui qui est perdu maintenant en vous, dans votre laisser-faire, attitude complètement différente. C'est l'amour. On est lié sans être lié.

Comment clarifier ce qu'on entend par corps énergétique ?

Tout d'abord, votre attention ne doit pas être concentrée mais accueillante ; constater vraiment les choses est tout à fait primordial. Nous nous connaissons généralement d'une façon superficielle, extérieure, mais peu sur le plan physiologique. Nous ignorons notre corps énergétique. De la même manière que nous regardons une lampe ou un cheval, nous avons la faculté de communiquer avec nous-même, et c'est très important. Dans ce cas, cette observation ne doit pas être orientée, elle est sans désir, elle est vierge, multidimensionnelle, elle ne peut se situer. C'est une vacuité totale, dans laquelle le corps apparaît et nous raconte ses heurs et malheurs.

Puisque nous sommes pour l'instant loin de nos habituelles sécurisations, de notre travail, de notre vie de tous les jours, profitons de l'éveil plus intense de notre intérêt pour nous donner une attention pleinement accueillante, offerte, afin que chaque chose se présente en rapport avec notre totalité ; n'opposons aucune résistance, soyons impersonnels, nous n'aurons plus de bagages à porter. C'est une attitude d'amour.

Cela revient à ressentir la situation du moment ? Mais on peut également être observateur non impliqué. Avons-nous le choix entre ces deux positions ?

C'est une observation sans choix, neutre. L'option va peut-être se faire mais indépendamment de vous. C'est la situation qui l'a provoquée. Elle a une valeur seulement dans l'instant, dans la circonstance immédiate, mais pas dans l'absolu.

Le corps est rarement habité, ce qui veut dire que la plupart du temps nous ignorons notre corps énergétique. Qu'advient-il de lui en ce cas ?

Il est toujours là. Seulement nous ne sommes pas suffisamment conscients de sa présence. Notre structure musculaire, nerveuse, nos réactions se surimposent et annihilent cette perception.

Lorsque le corps physique est malade, qu'en est-il du corps subtil ?

C'est lui qui en grande partie est défaillant.

Comment y remédier ?

Un vieillissement des cellules et d'autres éléments peuvent intervenir, aussi. Mais la guérison, quand elle est possible, part du corps énergétique.

Pouvons-nous soigner un organe malade à travers ces énergies subtiles ?

Nous sommes composés d'un certain nombre de couches que nous désignons par leur qualité. En fait, elles sont une seule chose. Si vous prononcez un mot, aussitôt toute votre structure affective, musculaire, chimique, est en réaction. Lorsque le corps énergétique s'éveille, un lâcher-prise se fait. Ceci est instantané sur le plan métaphysique, mais dans la pratique, la mémoire joue, et nous devons

recommencer. Seulement, c'est une répétition qui n'en est pas une, et à un moment donné, nous établissons une attitude corporelle juste, engendrant la santé.

Dans la journée généralement, tout ce qui nous entoure est perçu par la personne : j'aime, je n'aime pas, profitable, non profitable. Nous sommes non seulement isolés de ce qui nous sollicite, mais de plus constamment sur la défensive. La fatigue à tous les niveaux est entraînée en majeure partie par nos résistances, nos refus, nos réactions. En le comprenant, nous perdons cette néfaste coutume de nous considérer comme tel ou tel individu, et les choses sont reçues dans notre totalité. Un autre fonctionnement s'établit. Nous laissons l'objet – n'importe lequel – se fondre dans notre présence, ce que nous sommes réellement mais qui ne se laisse jamais objectiver. C'est dans ce sens qu'Openheimer a dit : « en physique, nous pouvons découvrir les substances les plus infinitésimales, mais non l'observateur ».

Tant que toutes les résistances ne seront pas brûlées, nous ne pourrons connaître la réalité ?

Dès que les résistances, les réactions s'évanouissent, ce qui surgit dans notre observation se résorbe aussitôt dans la conscience. Tout énergie née dans l'espace-temps se déploie et meurt dans le silence. Quand l'observé a vidé son sac, l'observateur qui n'a plus de rôle à jouer se meurt aussi, et il reste le silence. L'acteur, le penseur ont disparu. Nous ne sommes qu'un canal à travers lequel tout passe ; je dirais poétiquement : le jeu divin s'accomplit.

Quand le corps énergétique se manifeste, ce mouvement n'a aucun point de contact avec la personne ?

Oui, c'est un instrument parfait.

Les vicissitudes de l'existence sont ce qu'elles sont. Ne vous en tourmentez pas. Seul le « Qui suis-je ? » doit vous préoccuper.

C'est par la conviction qu'il n'y a rien à trouver, à acquérir, que le lâcher-prise s'effectue, et vous êtes ouvert à la réceptivité. La créativité nous est donnée. C'est un cadeau qui jaillit du silence. Voyez les mécanismes qui vous guident, ne vous identifiez plus avec la personne, un arrêt se fait, vivez-le sciemment, vous vivrez l'éternité dans l'instant.

On attribue cette phrase à Lao-tseu : « si j'étais Dieu, je donnerais à tous les mots le même sens. » Vous qui enseignez par la parole, ne vous est-il pas difficile par moments de vous faire comprendre à cause de la valeur différente que nous attribuons à ce qui est prononcé, n'avez-vous pas envie de renoncer à toute formulation ?

Bien sûr, nous ne devons pas donner trop d'importance à la syntaxe, aux mots, mais l'homme communique de cette façon, c'est un problème de tous les jours. Faut-il nous taire ou trouver une autre manière de communiquer plus précise dans laquelle on ne pourrait relever de sens divergent ? En tout cas, dans l'enseignement qui vous est ici transmis, les mots sont seulement une image. Écoutez-les sans les interpréter, afin de sentir ce qui est derrière, ce qui passe sans intermédiaire. Laissez vivre la formulation sans intervenir, sinon ce que l'on a entendu devient intellectuel, on cherche à s'en souvenir : or ces phrases sont déjà mortes, la mémoire est un cimetière.

Est-ce qu'une fixation inconsciente ne gêne pas l'ouverture ?

Si une observation est totalement vierge, ce que la psychologie appelle l'inconscient surgit à la surface. Une élimination, une résorption se fait. La peur, l'anxiété peuvent se résorber à l'instant ; mais dans la pratique, cela demande plusieurs séances d'intimité avec soi-même. Comprenez l'importance de cette écoute, libre de choix. Elle deviendra peu à peu un arrière-plan constant, une tranquillité toujours égale dans le silence ou dans l'action. Nous devons assumer le monde – une tromperie au fond – et en même temps, ne pas perdre de vue ce qui est caché, ce qui est le fondement de tout.

Lorsque nous disons « je ne suis pas mon corps, ni mes sensations, ni mes pensées, ce sont des véhicules », nous exprimons une idée, un concept. Savons-nous d'abord ce que nous affirmons ? Qu'est ce corps s'il n'est pas moi ? Et nous nous lançons dans une investigation approfondie à différents niveaux. Notre regard doit être sans but, lucide, ne pas refléter d'idées préconçues. Cette approche attentive nous permet d'arriver à une apparente finalité. Cette exploration nous a conduits à la constatation – non pas intellectuelle mais vivante – de cette vérité fondamentale, « je ne suis pas mon corps ». Nous avons discerné qu'en tant qu'observateur, nous sommes en dehors de ce que nous observons, sinon ce ne serait pas possible, mais qu'également ce qui est exploré est en nous. L'observation est la même sur tous les plans. Nous avons compris à ce moment-là que nous ne sommes pas cette personne, ces attributs, mais la conscience ineffable, toujours présente, dont nous sommes l'expression. Seulement ce serait presque une profanation, une violation, d'affirmer ce qui dépasse notre entendement ordinaire et ne peut s'affirmer par des mots. Au fond, vous ne pensez jamais « je suis un homme, une femme », vous le savez, c'est tout. Il en est ainsi pour la réalité ; et

puis nous ne pouvons prétendre « je suis la conscience », puisqu'elle ne peut se conceptualiser.

Cependant, quelle preuve a-t-on que l'on est la conscience ? Qu'est-ce qui permet par exemple que l'on soit en face de quelqu'un d'autre pour lui enseigner cette approche ?

Quand on vit sa véritable nature, cela se manifeste avant tout par le vécu d'une ultime suffisance. On se sait dans une tranquillité immuable, indescriptible, insensible aux mouvements de l'existence. Ce n'est même pas une absence de désir total, on ne s'en sentirait pas atteint, c'est un vécu pleinement présent. Pour répondre à votre deuxième question, personne n'enseigne, il y a enseignement, c'est tout. Les événements arrivent fortuitement, semble-t-il, rien n'a été provoqué. On a l'impression que les choses se font sans que nous ayons participé à leur production.

On peut dire : il y a enseignement, mais pas d'instructeur, pas d'ignorant, et pas de savant. C'est alors une entrevue sans individu au rendez-vous, une autre façon d'aborder la vie. Puisque vous vous prenez pour rien, il ne peut être question d'un autre, et sur un plan d'unité, d'amour, de paix, le contact s'établit. Bien entendu, par la suite, l'intelligence fonctionne, elle a ses exigences, mais au point de vue phénoménal, la relation en ce cas est complètement différente ; vous ne demandez, vous ne cherchez rien. Tout est donné, et vous le savez.

C'est un paradis ?

Oui, si vous ne désirez plus quoi que ce soit, c'est un paradis.

La présence à soi-même est-elle ressentie de la même façon que la présence à l'autre ?

Vous êtes d'abord conscient de quelque chose lorsque rien ne s'interpose entre l'observateur et la chose observée. Vous allez vous rendre compte que vous êtes présence lucide, même en l'absence de l'objet, vous savez être clairvoyant, attentif, vous savez faire partie d'un infini qu'on ne peut concevoir, indiscernable, inexprimable, mais toujours présent ; vous le sentez sans le sentir.

Vous vous savez autonome en présence ou en l'absence de l'objet, et comme celui-ci naît et meurt dans le tout et en fait partie également, la relation avec l'autre est éliminée obligatoirement. Celui-ci étant une émanation, une prolongation de la conscience, vous êtes en unité.

L'espace/temps ne joue plus lorsque vous êtes dégagé de la personne – sauf dans la vie courante évidemment – vous ne voyez plus de présent-passé-futur, tout se montre en instantanéité. La personnalité n'étant plus dans le « je », les choses se déroulent devant nous en un seul instant. Notre cerveau, lui, fonctionne dans le temps, et la parfaite simultanée des choses est difficile à concevoir quand nous sommes dans l'état de veille. Pourtant, les événements que nous vivons dans deux ou dix ans sont déjà inscrits dans notre destinée.

Nous savons très peu de chose sur nous. Notre mémoire joue mal son rôle au fond. Aussi, quand nous constatons les faits, si nous sommes non impliqués psychologiquement, aucun affect ne nous perturbe. Des éléments plus profonds que ceux récupérés par notre mémoire se font jour, ils expliquent la situation, lui permettant de la clarifier.

En est-il de même avec ce que nous voyons juste avant de nous réveiller le matin ?

Dans la transition entre le sommeil profond et notre réveil, une intuition nous permet de voir clairement ce qui se propose à nous. Ne la mettez pas en doute.

Si nous ne déclenchons pas le moindre dynamisme pour vouloir, produire, atteindre, nous sommes reliés à notre véritable nature, nous avons compris l'impossibilité d'obtenir la joie réelle dans le cadre du mental ; ce que nous sommes foncièrement dépasse son entendement : c'est cela, *être connaissance*.

Mais comment ne pas s'identifier au mental ?

Vous croyez être conscient des activités de votre corps, de vos sensations, de vos activités, de vos pensées ; en réalité, vous en avez une idée très superficielle. Connaître, c'est accepter, car l'acceptation est déjà une distanciation. L'exploration n'est possible que dans ce cas. Mais attention, ne mettez pas l'accent sur la chose admise, mais seulement sur le fait d'accueillir, et regardez-vous

ainsi, lucidement, calmement.

Si nous n'avons que vision, la distanciation s'établit-elle ?

Sans observateur ni chose observée, qui pourrait prendre de la distance ?

Alors, quand vous nous conseillez « prenez du recul », quelle est la place de cette distance entre nous et l'objet ? Quand disparaît-elle ?

Au fond, comme nous le disions tout à l'heure, cette formulation n'est pas bonne et provoque une confusion. Elle n'est valable que sur le plan mental où nous l'utilisons. Votre nature profonde transcende l'espace/temps, et en l'absence de celui-ci, où pourrait être le recul ? L'objet « espace/temps » est né, éclos de ce vide lucide. Il serait mieux de dire : il y a sensation spatiale.

Au moment où vous regardez un objet, ce n'est pas lui que vous percevez en premier lieu, mais c'est l'espace autour de lui. Lorsque vous entendez de la musique, vous ne mettez pas l'accent sur le son, mais surtout sur les intervalles. Les sons, les mots émergent du silence. Ils sont objets de la vacuité, et n'ont leur véritable signification que dans leur rapport à l'infini.

Comment créer ce rapport avec l'intervalle, l'espace ?

Vous êtes l'espace.

Vous dites pourtant que je suis en dehors !

Vous êtes l'espace non meublé, que vous ne pouvez localiser, puisque ce n'est ni un percept ni un concept. Il est important pour vous de vous accorder dans la journée des moments de silence, sans activité, sans pensée. Le geste juste, adéquat, même s'il dérange, s'il surprend, est issu, lui aussi, de ce vide lucide.

Même s'il dérange ?

Absolument. Tout objet émane du Soi et y retourne. Reprenons le même exemple : vous écoutez de la musique. Bien sûr, vous ressentez une certaine joie, un certain plaisir ; puis vous videz l'atmosphère du contenu de cette mélodie. Il se résorbe dans le silence, et vous goûtez alors pleinement la véritable joie esthétique. Il en est de même lorsque vous lisez un poème, ou Shakespeare ; le véritable vécu est après la pièce. On peut même aller encore plus loin. La rencontre avec son prochain se situe après l'entrevue.

Pourriez-vous nous expliquer encore ce qu'on appelle la réalisation du Soi, de l'ultime, de la réalité ?

Comment la décrire ? C'est en quelque sorte une méditation constante, qui n'est pas une fonction, une activité, nous ne pouvons pas la situer ici ou là. Vous devez uniquement prendre note, constater, faire face sans laisser intervenir jugement, interprétation, comparaison, sans que l'espace soit pollué par l'affect. Dans cette présence, la personnalité n'a pas sa place et peut seulement en être une expression parmi d'autres. C'est une connaissance silencieuse qui est l'arrière-plan – si l'on peut dire plutôt le point de départ – de tout ce qui se manifeste, sa raison d'être, le support de chaque apparition. Par une constante vigilance de chaque instant, position éminemment réceptive, nous sommes ouverts à nous-mêmes, dans l'état de veille, de rêve ou de sommeil profond ; c'est une attention multidimensionnelle. Apparemment elle semble d'abord une faculté cérébrale, mais en la maintenant, elle devient conscience, intelligence. La vision, l'audition, la sensation, ne cherchent plus à saisir, elles sont uniquement réceptives. En fait, notre vraie nature est réceptivité, acceptation, ouverture.

Vous parlez d'être ouvert, il me semble revenir dans le monde de l'enfance.

C'est une observation innocente, dans le sens d'être ouvert à la créativité, à la spontanéité, autrement nous projetons ce qui est déjà connu, ce qui est répétition. Une attention vierge accepte toute possibilité, sans frein mental pour la retenir. La vie est dans l'immédiat, non celui auquel nous pouvons penser, il n'est déjà plus actuel, mais un présent vécu à l'instant.

Quel rapport y a-t-il entre l'action née de la créativité et les actions ordinaires de chaque jour ?

Ne changez pas la manière dont vous faites face à vos obligations journalières. Soyez alerte, attentif. Ce que vous appelez activité, ce sont des tableaux que vous dessinez d'une façon répétitive ; vous remarquerez les gestes que vous renouvez machinalement, et vous vous mettez à l'écoute de vous-même. Ne modifiez surtout pas volontairement vos occupations habituelles, interrogez-les, et cette écoute, où personne ne peut s'introduire dans l'espace où elles s'effectuent, ne sera plus habitée par l'affect, vous éprouverez une sensation d'intensité, vous ne serez plus collé à l'action, et un jour vous serez dans l'écoute, sans projection d'aucune sorte. Là se trouve la joie de vivre. Elle ne provient jamais de nos divers travaux, de ce que nous faisons ou ne faisons pas, mais de la façon dont nous abordons chaque chose.

Si vous regardez un paysage, ou un beau tableau, vous les appréhendez avec vos cinq sens, mais la véritable joie, le silence, arrive après la contemplation, car la beauté vous met en relation avec cet espace libre de toute sonorité, de toute vision : le silence. Les œuvres d'art et les beautés de la nature sont surtout des poteaux indicateurs sur notre route. De même, la personne ou l'objet soi-disant cause de votre plaisir ne sont plus présents au moment où vous vivez en unité avec le Soi, l'ultime.

Quelque chose m'échappe : si c'est après la sensation vécue que la joie arrive, ce n'est plus l'instant présent ?

Rencontrez-vous d'abord vous-même, et vous serez dans le silence où la joie est établie.

Est-ce un écho de ce qui ne peut être perçu ?

Admettons que vous ayez vécu cette écoute en profondeur. Personne n'était là, il n'y avait pas de cause, et pourtant, vous avez été percuté, imprégné par cet instant. Lorsque votre corps se réveille, vous dites : « j'ai bien dormi ». Vous vous reportez à l'expérience profonde éprouvée, néanmoins votre corps en a subi le contrecoup ; il se sent reposé. C'est la même chose, toute votre structure est bouleversée quand vous vous rencontrez vous-même.

Si votre regard est retenu par une chose qui vous enchante, et que vous n'empêchez pas cette perception de vivre, à un moment donné, elle n'a plus de rôle à jouer, elle s'efface, et donc aussi le percipient. Ce qui reste est votre présence. Donnez à l'objet l'occasion de s'épanouir pleinement.

Généralement, après l'image, nous formulons le nom, et l'émotion s'épuise.

Le concept part, la sensation reste. La chose perçue n'a pas de réalité en soi, mais par vous qui l'acceptez.

Quand nous sommes auprès de vous, des résonances se manifestent parce que nous sommes calmes, tranquilles. Mais il est plus difficile de trouver son centre, le vide, avec d'autres personnes dans la vie courante.

Dans l'attention non meublée – c'est notre état naturel – votre environnement requiert votre intérêt, cela se fait dans votre ouverture. Familiarisez-vous d'abord avec elle, soyez cette ultime félicité, elle n'est jamais affectée par les joies et les difficultés de la vie.

Est-ce le présent ? Comment agir ? Comment retrouver ce centre dans la vie courante ?

Vous devez agir dans votre espace qui déclenche l'impulsion. L'action se situe dans le temps, vous le savez. Elle est une expression du silence, et pour l'exécution d'un acte, il faut bien un artisan. C'est notre psychisme qui crée la division : passé, présent, futur. Quand vous êtes libre d'un devenir, elle n'existe plus.

Encore faut-il être libre !

Comprenez que vous devez vous dégager en premier lieu de cette illusion, de ce fantasme : vous voulez vous affirmer en tant que personne ; constatez-le afin de vous sortir de ce mécanisme sans espoir. Alors vous ne pourrez plus parler des trois temps. Vous serez en quelque sorte derrière la scène. Vous verrez dans une parfaite simultanéité l'immense événement de la vie. On ne peut y accéder dans un devenir.

On est derrière le rideau, non sur la scène ?

Vous êtes sciemment en retrait, et le spectacle se déroule, mais surtout vous n'êtes pas concerné par la pièce jouée, vous êtes la liberté qui ne se situe nulle part. Ce vide est éternité. Le reste est un accident, ou si vous préférez, il est là pour révéler la réalité.

Est-ce un accident ou un songe ?

L'existence est un songe. À l'instant où vous rêvez, peut-être est-ce l'état de veille, et à l'inverse, rien ne vous prouve que vous ne rêvez pas.

Donc, à un moment, on va se réveiller ?

Oui, et c'est la vraie naissance.

En dehors de l'illusion de la personne, si rien n'existe, pourquoi en parler ?

Je n'ai pas dit qu'elle n'existe pas, mais que vous prendre pour elle est une illusion. C'est un simple objet de transmission.

Mais si c'est la seule illusion que nous puissions vivre, et s'il n'y a rien de saisissable dans ce fantasme, pourquoi en parler ?

Les choses que vous voyez seulement à travers votre personne n'ont aucune réalité. Quand vous avez compris que tout ce qui apparaît et disparaît provient du silence, de la vacuité, et y retourne, logiquement, vous pouvez conclure : ce qui s'éveille et s'endort quelque part n'est donc rien d'autre que ce quelque part. L'illusion alors s'arrête. Dans un éclair, vous comprenez, sans doute possible, que ce que nous appelons « nous », « je », est une expression de la conscience, de la réalité.

Quel rapport y a-t-il entre les formes primordiales et l'homme ?

Ne faites aucune différence, pour la simple raison que l'homme est cette totalité, et il n'y a rien d'autre. Vous êtes le résultat de la rencontre de deux personnes qui sont le résultat de la rencontre de deux autres et ainsi de suite ; si vous continuez, vous êtes issu de toute l'humanité. Ce sont les cinq éléments qui permettent votre existence : vous mangez des légumes, de la viande, vous buvez de l'eau, vous êtes le produit des cinq éléments, votre corps et celui de votre voisin sont semblables, vous avez comme lui foie et vésicule. Peut-être apparemment êtes-vous jaune, blanc ou noir, mais la composition est la même. Qu'y a-t-il de personnel là-dedans ? Nous sommes tous la totalité.

Pensez-vous que l'on puisse être à l'écoute de cela, et l'exprimer, le résumer sous une forme qui sera de l'art sacré ?

Tout est sacré. Quand ce que vous regardez vous semble indépendant de votre conscience, c'est un art profane. Sinon, si vous considérez les objets en partant de votre présence, ce qui est émis par le Soi est sacré. C'est une expression de votre nature primordiale.

Et quel est l'artisan qui exécute l'action ?

C'est le mental. Pour un architecte, le sens du volume, de l'extension, est un surgissement instantané de la beauté, cela ne s'apprend pas, pour écrire un poème, on doit aimer les mots, mais l'action se passe toujours dans l'espace/temps, et les règles de fabrication doivent être connues.

Pour conclure, n'oubliez pas : sachez regarder. Vous vous apercevrez dans le regard même ; ce miroir reflète la joie véritable, l'amour, la paix.

Avez-vous approfondi le motif qui vous a poussés à venir ici aujourd'hui ?

Vous nous demandez pourquoi nous sommes ici ? Mais vous y êtes vous aussi !

Si je vous ai fait cette réflexion, c'est pour vous engager à détecter le mobile de vos actions. Bien sûr, c'est par amitié que nous nous retrouvons. Seulement avez-vous remarqué que très souvent vos actions sont en réalité des compensations ? Compensations de quoi ? La plupart du temps, vous ne le savez même pas, c'est une sensation de vide, une carence que vous essayez de combler. Interrogez ces manques : vous allez au cinéma, vous téléphonez, vous faites votre valise pour partir en voyage... Sans remarquer qu'en général, vous masquez à vous-même la véritable raison de ce besoin d'agir. Je ne veux pas dire : n'allez pas au cinéma, ne voyagez pas, n'allez pas au concert, évidemment non. Mais au moment où vous sentez une incomplétude vous tourmenter, contemplez ce malaise, interrogez-le. Venir ici peut également être une sécurisation, ce n'est pas forcément le cas, mais ce n'est pas impossible, voyez-le.

Si cela est exact – même partiellement –, dépassez ce stade. Cherchez pourquoi vous êtes habité par ce vide morne, anxieux. En fait, c'est l'homme qui a toujours besoin de se rassurer. Seulement, la réponse est derrière le chercheur. Celui-ci ne peut jamais accéder à l'ultime suffisance. Une intuition, un appel puissant de l'être vous aidera à vous interioriser et fera disparaître votre angoisse. Cette plénitude ne peut se présenter sur un plan verbal, c'est le profond saisissement d'un soi-même. Un moment où disparaissent le désir d'être ceci ou cela, la division sujet-objet, observateur-chose observée, moi et le monde, Dieu et moi, etc. Voilà pourquoi je vous suggérais qu'il aurait peut-être été préférable de rester chez vous à examiner les motifs qui vous font agir. Bien entendu, ceci n'empêche pas l'agrément et aussi l'ouverture plus lucide que peuvent susciter nos rencontres, tout au moins je l'espère. Certains jours sont mieux appropriés que d'autres pour vous interroger ainsi. Vous pouvez être dans de meilleures dispositions et portés à faire face à vos inquiétudes au lieu de fuir vos carences. Le noyau qui les secrète est l'idée de vous prendre pour une entité personnelle. Celle-ci est toujours isolée, elle se sent seule, malheureuse, et veut y remédier, vous le savez. Soyez donc à

l'écoute pour saisir l'instant opportun, afin d'affronter cette sonnette d'alarme qui vous permet de vous situer d'une manière plus juste, plus exacte. Vous devez le comprendre. Je ne vous parle pas de la compréhension obtenue grâce aux éléments que vous connaissez déjà, mais plutôt de vivre avec ces arguments, d'« être compréhension », et vous vous sentirez envahi par une évidence, elle se transformera chaque jour, chaque semaine, elle perdra son côté concret, et votre totalité apportera la réponse vivante.

Une véritable question surgit d'un besoin intuitif de connaître, de savoir. En fraternisant silencieusement avec elle, vous lui donnez la possibilité de se dévoiler. Cela ne peut se faire au moyen de la mémoire. D'autres choses montent à la surface et consomment cette inquiétude, révélant en quelque sorte la réponse. Dans la vie nous ne devons jamais déterminer, affirmer, conclure. Bien sûr, nous y sommes contraints de temps à autre, mais cette conclusion a sa signification dans l'instant même pour un cas particulier.

Sommes nous la Conscience ? Est-ce notre état ultime ?

Notre conscience est la suprême réalité, elle ne se laisse pas représenter, pas objectiver. La personne ne peut la situer, elle est au-delà de la perception, au-delà des possibilités du mental, et se reconnaît donc seulement elle-même. Lorsque vous êtes attentif – geste naturel inhérent à notre intelligence – sans ingérence de jugement ou d'évaluation, et que vous laissez tout ce qui est perçu se livrer entièrement à vous, cette attention prend une forme d'expansion, elle croît et devient conscience/présence.

Au-delà de ce que vous nous dites, il passe quelque chose. Est-ce dû uniquement à votre présence, ou bien est-ce une projection, une création de notre imagination ?

Pour que quelque chose passe, restez à l'écoute, ne vous référez pas à votre mémoire, à ce que vous savez par ailleurs. L'explication sollicitée surgit de cet « au-delà ». Elle ne se rapporte à rien d'objectif, mais à ce que vous êtes profondément, à votre totalité. Pour que le message soit ressenti, votre comportement, votre réceptivité jouent un rôle très important. Vous voulez souvent rester au niveau intellectuel que vous avez choisi ; il est essentiel d'examiner le point de départ de votre interrogation. Si elle n'est pas superficielle, si elle est véritablement vécue, vous l'exprimez, puis il y a attente. C'est une ouverture totale, exempte de tout désir de comprendre au plan verbal, un lâcher-prise de toute extériorisation. Alors vous êtes saisi par l'inexprimable, la réponse est vivante comme

nous le disions à l'instant.

Si nous discutons de problèmes d'objet, vous pouvez obtenir certains renseignements, il peut être fait allusion à des références, à des analogies. Vous avez une représentation, par exemple du goût de l'orange ou de la mandarine par des comparaisons approximatives. Nous parlons actuellement d'un vécu qui ne peut être objectivé, on ne peut le chercher dans le domaine des concepts, des percepts.

Si le corps n'est pas un concept, qu'est-il ?

C'est un objet fait des cinq sens, il n'a pas de réalité au sens ordinaire que nous attribuons à ce mot, c'est-à-dire « quelque chose qui a une existence en soi ». Il n'a pas d'existence indépendante, il a besoin de la conscience pour être connu, dans ce sens-là il n'a pas de réalité.

La compréhension grâce à l'approche corporelle émane-t-elle de la conscience ?

Nous sommes attentifs, conscients au moment où nous donnons un ordre à notre corps. Mais si vous avez vraiment saisi ce qui vous est enseigné, vous verrez qu'en lui accordant momentanément une importance, c'est notre manière de l'approcher qui est visée, une écoute de notre comportement à tout point de vue, libres de volition. C'est une attente qui nous intéresse, le reste n'est que prétexte. Elle doit être identique dans nos activités journalières, dans nos contacts avec les autres et vis-à-vis de nos sensations. Un centre qui interprète ne peut prétendre connaître les perceptions, il voit par le biais de ses résistances, de ses réactions. L'objet daigne nous confier son secret si nous l'accueillons dans une lumineuse ouverture.

Dans le travail corporel, quand votre intérêt n'est plus dirigé vers l'individu, vous n'êtes plus noyé dans cet objet, un espace s'ouvre entre l'observation et la chose observée. Une écoute attentive vous fait sentir ce recul, vous n'êtes plus concerné, impliqué, et ce détachement entraîne le pressentiment de la présence, le pressentiment de votre autonomie.

Votre lucidité a d'abord été retenue par quelque chose ; conscience fonctionnelle, puis, lorsque cette perception s'efface, la pure conscience se révèle à vous.

Pour en revenir à notre problème, le corps est un objet perçu comme les autres.

La personne humaine doit se rendre compte qu'elle dépend de l'ultime témoin, et faire de cela sa raison de vivre ? Comment résoudre cette contradiction puisqu'elle n'a plus de but ?

Le moins ne peut discerner le plus. La personne est dans l'impossibilité de comprendre, étant elle-même une perception. Je me demanderais à votre place : qui connaît la personne ? Elle est en grande partie composée d'éléments qui assurent la survie en tant qu'individu, de choses apprises, d'éducation, d'expérience. C'est un produit de la société auquel vous vous identifiez. Je poserais plutôt la question d'une autre manière : quelle est la lumière qui l'éclaire, qui est derrière toute représentation ? Vous ne trouverez jamais la réponse ; vous serez saisi par un silence, présence ultime qui se suffit à elle-même.

En parlant de manifestation, vous choisissez le film comme point de comparaison. Je croyais qu'il était fixé une fois pour toutes ; par ailleurs, vous nous indiquez que les événements se créent d'instant en instant. Par moments j'ai pourtant l'impression qu'on peut intervenir dans le déroulement de la bobine ?

Cette intervention est également inscrite sur la pellicule. Vous n'êtes qu'une maille dans une immense toile d'araignée, multidimensionnelle. Imaginez cela : vous êtes une simple maille minuscule !

La réflexion : qu'est-ce que la vie ? Quelle est la mienne ? est sur le film, et la décision que vous prendrez également. Tout ce qui se passe y est déjà inscrit.

À quel moment se prépare le scénario ?

À chaque instant. N'oubliez pas que nous sommes conditionnés par le triple temps : passé-présent-futur. C'est notre pensée qui fonctionne de la sorte. Nous ne pouvons saisir la simultanéité des choses mais une seule à la fois. Nous connaissons bon gré mal gré les événements en succession. En réalité, le temps n'existe pas, il est inventé par la mémoire. Tout est instantanéité, que nous l'acceptions ou non ; du reste, cela aussi est sur la pellicule.

Je peux oublier cette constante interrogation en regardant la mer, mais en tant que maillon, ne dois-je pas chercher, quel est mon rôle, ce que fais-je là-dedans ?

C'est vrai, mais comprenez que tout est déjà inscrit, sauf vous en tant que conscience. C'est cette présence qui éclaire le film. Sans elle, il ne pourrait défiler. Elle est la vie, ce qui se déroule en est une expression, un jeu. Ne l'interprétez pas dans le sens d'une évolution. Cela se passe, c'est tout.

Vous nous donnez pourtant des conseils !

C'est inscrit également.

Je m'entraîne sans résultat depuis des années à me convaincre de cette idée « je suis le Soi », mais je n'arrive pas à le croire vraiment.

Ne cherchez pas ce que vous êtes ; vous vous éloigneriez ; pensez plutôt à ce que vous n'êtes pas.

Ici par exemple, je contemple la mer, et toute angoisse existentielle disparaît. Cependant je n'ai pas eu de révélation qui me permette d'être un avec ce qui m'entoure.

Vous vous révélez en vous-même. Là se trouve la joie, raison d'être du film. Si l'on s'y réfère, ce qu'on appelle « les éléments qui le composent », ce sont des manifestations de la vie qu'elle laisse filtrer en les illuminant, car tout ce qui est en vous est beaucoup plus extraordinaire, plus grand, plus merveilleux qu'il n'est possible de l'imaginer.

Le souvenir de ma petite enfance m'a été parfois douloureux. Maintenant je regarde ces réminiscences avec joie.

Cette image fait aussi partie de ce qui a filtré, mais le fait d'en parler vous montre que vous en étiez l'éclairage. Vous l'êtes toujours, soyez-le sciemment, c'est tout.

Comment le vivre sciemment ? Mon regard n'est pas aussi pur devant vous que devant la mer : j'attends encore quelque chose de vous.

Vous me regardez du point de vue de la personne, vous pensez : voilà un corps, il fonctionne. Le jour où vous vous considérez seulement comme éclairage, vous voyez uniquement l'éclairage en face de vous. Pour le mental, tout a un nom, une caractéristique, etc. Du point de vue du Soi, tout est conscience.

Il me semble important d'examiner ce que vous appelez votre vie, qui n'est évidemment qu'une expression du Soi. L'existence de la maille que vous représentez dans cette immense toile d'araignée est inscrite depuis l'éternité, passé-présent-futur. La lumière de la totalité, de l'ultime réalité, fait apparaître l'ensemble, comme pour chacun d'entre nous. Ne montez pas sur la scène, ne vous identifiez pas aux acteurs, vous jouerez obligatoirement votre rôle, restez tranquillement assis dans un fauteuil, vous serez heureux, en paix, croyez-moi.

Le créateur du film ne se manifeste donc jamais durant le scénario ?

Tout ce qui est objectivé y apparaît. Nous le percevons en succession. Votre position affecte non seulement votre entourage, mais Madras, Rome, Shangaï, Singapour. Vous êtes étroitement lié à l'univers en tant qu'acteur. Vous connaissez par ailleurs des moments merveilleux où vous êtes en dehors de ce jeu qui continue pourtant. Cultivez-les sans monter sur la scène, car si vous le faites, vous boiterez. Dans l'absence du jeu, d'une représentation sous une forme ou une autre, conceptuelle ou perceptuelle, vous n'êtes pas enfermé dans la structure d'un mental qui évalue, compare et juge ; vous occupez la globalité. L'absence du positif entraîne celle du négatif. Ils sont tous deux éliminés. Cette présence n'est pas individuelle, elle habite tout être vivant. Appelez-la Amour, c'est je crois la meilleure formulation. L'individualité n'a pas de place lorsque nous vivons cet amour. Nous l'utilisons à l'occasion, bien entendu. Mais nous ne nous confondons plus avec les caractéristiques de notre personnalité. L'artisan a besoin de certaines connaissances pour extérioriser son imagination.

Nous les employons normalement, c'est la mission de notre intellect en quelque sorte.

Dans la totalité, si la personne est absente, la relation entre les êtres est une non-relation, sinon c'est un contact d'affaires, toujours intéressé, le véritable don se fait dans une absence à soi-même. Voyez-le sur le vif, et vous ne vous laisserez plus charmer par l'idée d'être tel ou tel.

Oui, mais quel recours avons-nous le jour où cette personne déborde la conscience ? Vous nous avez dit qu'on ne soignait pas le mental par le mental. Nous connaissons ces moments privilégiés évoqués à l'instant, nous connaissons également ceux où nous sommes envahis, noyés dans notre ego : que faire en ce cas ?

Votre moi vit dans votre présence dont il découle. Ne vous défendez pas de ces débordements. Laissez-les s'exprimer, sans chercher à les diriger, à les atténuer. Votre lucidité va s'éveiller et vous vous situerez à l'extérieur, en quelque sorte. En réalité, ces débordements sont en vous, vous n'êtes pas eux. Constatez-le, il se fera automatiquement un lâcher-prise devant ce déploiement effréné d'énergie dans l'espace/temps.

Mais nous n'en sommes pas souvent maîtres !

Vous vous sentez envahi par toute l'affectivité que cela comporte ; allongez-vous, laissez passer ces vagues. Nous sommes parfois stimulés par d'anciens schémas du passé, par des actions de notre entourage qui nous suffoquent, nous sommes hors de nous. Lâchez prise, ne soyez pas complices de ces débordements.

Rendons-nous compte que de toute manière, nous faisons toujours du cinéma, à longueur de journée. Nous vivons dans un temps psychologique, nous vivons dans notre passé, projetons le futur, et vivons peu dans le présent. Observez-le. Il est bien difficile d'arriver à une vision saine du jour au lendemain. En principe si, mais nous sommes tellement conditionnés que nous retombons généralement dans nos errements passés. Nos actions sont-elles chaque fois nécessaires ? Probablement non. Mais nous restons dans la conceptualisation, et le moi veut survivre. Comprenez bien : la véritable présence se manifeste seulement dans l'absence de projection d'un personnage, le manque est uniquement expérimenté par lui. Vivez cette conviction et vous constaterez la légèreté, la liberté, la joie, l'amour qui vous empliront alors. La vie de tous les jours nous commande bien sûr diverses actions, par contre ce n'est pas l'intellect discriminatif mais la situation qui dirigera nos pas.

Il est hors de doute que la vie est toujours le présent, le maintenant. Mais l'incarner, le vivre vraiment ? Où est la présence ? Qu'est-ce que le maintenant ?

Vous pouvez uniquement le découvrir dans la vie de chaque jour, dans les moments où tout semble être accompli. Votre esprit est au repos, sans que le passé intervienne pour échafauder le futur. Soyez en identité avec cet instant privilégié, sans représentation : telle nationalité, telle qualité, tel compte en banque, telle connaissance. Notre carte d'identité nous isole. Nous cherchons la sécurité, nous cherchons à être, mais n'allons pas dans la bonne direction. Ce que nous sommes ne peut être objectivé. Lorsque nous disons je connais le monde, nous l'avons vu sous un certain angle, nous en avons saisi une fraction, l'action qui en résulte n'est pas harmonieuse, elle laisse des résidus, vous risquez un échec.

Si vous regardez un problème globalement, sans personnage interposé, vous ne remarquez pas seulement les éléments qui l'auraient choisi, mais l'ensemble de la situation. Les choses les plus simples, les plus directes, nous semblent souvent plus difficiles, vous le savez par expérience. Quand nous voulons acquérir quelque chose, nous nous documentons, nous accumulons, afin d'avoir un instrument apte en différentes circonstances. Nous voulons acquérir la réponse au « qui suis-je ? » d'une façon identique ; comme si nous voulions jouer aux échecs ou nous servir d'un instrument ! Vous ne pouvez conquérir ce que vous êtes foncièrement de toute éternité ; c'est hors de l'agir et du non agir, de la pensée et du silence voulu, hors de toute formulation du passé-futur. Vous êtes là, c'est tout. Et lorsque vous l'êtes vraiment, consciemment, un saisissement vous submerge, vous êtes présence, globalité, dans le silence et dans vos activités.

Peut-on encore parler de libre-arbitre dans la non-dualité ?

Cette question ne se pose plus dans l'absence d'un vous-même. En ce cas, parler encore de libre-arbitre serait une prétention. Le film est prêt, il se compose et se déroule à chaque instant, mais est programmé, il est écrit aussi : je le crois ou ne le crois pas.

Quel peut être l'apport de la philosophie indienne pour nous ?

Qu'entend-on par philosophie indienne ? C'est la conviction vécue d'une vérité qu'on appelle *Âtman*, c'est-à-dire Dieu seul est. Toute manifestation dans un espace-temps est une expansion de Dieu. C'est lui qui se prolonge, qui s'objective, se manifeste. La dualité n'existe pas. Si la personne est absente, vos actes, vos pensées émanent en quelque sorte de Dieu. Sur cela se sont greffées différentes psychologies, différentes formes, différentes religions, mais même très élaborées, elles se réfèrent toutes à *l'Âtman*, au divin, à l'un.

Nos rencontres pour moi font partie du domaine de l'exploration : il existe une réalité, un principe en nous, qui transcende toutes les vicissitudes possibles. Vous voudriez connaître cet état qui n'en est pas un, et nous allons chercher ensemble comment vivre cette ineffable béatitude.

Commençons donc ; explorer à mon sens signifie prendre note, discerner l'effet des choses sans passer par l'affirmation, la manipulation, l'organisation. Il est donc nécessaire d'occuper un poste d'observation non pollué par la pensée, la mémoire, et avec un lâcher-prise total vis-à-vis du connu. Cela correspond un peu je crois à un état d'admiration : nous sommes ouverts, réceptifs, accueillants.

Maintenant, comment devenir conscient de notre mode de fonctionnement dans notre investigation ? Nous constatons facilement notre distraction. De plus, nous sommes superficiels, peu tenaces dans nos résolutions, et nous anticipons, évaluons, comparons, jugeons, concluons constamment. Au fond, nous ne connaissons pas beaucoup l'objet que nous étudions. En d'autres mots, nous avons quitté l'ouverture, l'état d'admiration. Lorsque vous aurez compris combien ce processus est illusoire, vous serez spontanément dégagé de tout schéma, renvoyé à vous-même.

Au cours de ces quelques instants pendant lesquels votre mémoire n'est pas intervenue, vous étiez libre, parfaitement présent.

Il me semble qu'il est important de suivre l'évolution de ce mécanisme intérieur et extérieur. Du reste, pourquoi évoquer deux plans distincts ? En réalité, les mots extérieur et intérieur n'ont aucun sens ; il serait plus exact de dire : objet de notre attention. Si je creuse encore davantage, ce poste occupé sciemment n'est pas localisable, il est hors de l'espace/temps.

Vous allez enfin vous rendre à l'évidence : ce que vous observez est au fond dans l'observation même.

Une écoute spontanée ne dépend pas de la volonté, laquelle est pourtant la seule arme possible pour lutter contre la force d'inertie ou la force de l'habitude. C'est un paradoxe. Comment alors combattre notre motivation insuffisante ?

L'écoute dont nous parlons est une expression naturelle. Elle ne requiert pas d'effort. Rendez-vous compte que vous n'observez pas vraiment, ainsi que nous venons de le dire. Afin de ne plus être impliqué dans ce système de réaction, de résistance. C'est une attitude puérile, sans profondeur, qui vous quittera peu à peu grâce à votre lucidité, pour enfin disparaître. Ce que nous n'utilisons plus s'estompe d'abord, et finalement s'évapore.

Votre attention est particulièrement stimulée lorsque vous examinez votre vie de tous les jours d'une manière réceptive. Vous remarquerez des choses que vous n'aviez pas vues auparavant, et ces nouveaux éléments, surgissant devant votre regard, l'élargissant, l'éclairant, amènent une autre compréhension, qui conduit au changement. Toute modification suscitée par la volonté en fait partie ; elle ne peut donc être durable, réelle. Les habitudes reprendront leur cours. Vous en avez certainement fait l'expérience.

Je ne saisis pas bien ce que vous entendez par une autre compréhension, celle dont il est question actuellement est tout de même un phénomène temporel ? Dans le domaine objectif, ce que j'ai compris m'apparaît net et clair. Mais lorsqu'il s'agit de la réalité d'un principe, vous ne pouvez l'appréhender de la même manière que l'objet, puisqu'il ne reste plus de représentation ; personne ne saisit, ne s'interpose, c'est en quelque sorte « être compréhension », comme vous dites toujours ; et vous ajoutez : nous n'avons plus de but. Or, jusqu'ici, ma recherche m'a poussé à découvrir quelque chose en dehors de moi. Cette découverte est donc vouée à l'échec ? Je suis toujours désespérément en quête de la meilleure méthode pour trouver ce que j'appelle de tous mes vœux. Ne sachant pas trop que faire, petit à petit, la vie de tous les jours m'absorbe à nouveau.

Vous connaissez certainement des moments dans la journée où, après avoir accompli une action, vous ne prévoyez plus rien dans l'immédiat ; toute énergie, tout dynamisme sont au repos. Observez ces instants, vous les croyez négatifs, vous les prenez pour de l'inertie, du temps mort. N'oubliez pas que dans un esprit non meublé, la présence n'est plus gênée par l'intellect. Profitez-en pour être conscient de la grâce qui nous habite ; de même, avant l'éveil du corps, avant de vous coucher, vous déposez spontanément sur la chaise avec vos vêtements toutes vos activités, toutes les difficultés qui vous ont préoccupé afin de dormir tranquille.

Mais un certain mouvement demeure ; dans le repos de mon intellect, mes yeux bougent, des idées traversent à nouveau mon esprit. Celui-ci veut goûter le silence, mais je n'obtiens pas un arrêt total, ou si je l'obtiens, il est très fugitif.

Acceptez tout simplement ces agitations mentales, physiques, mais d'une façon fonctionnelle, non psychique. De ce fait, n'étant plus alimentés ou contrariés, ces parasites s'effacent. Votre écoute n'est pas suffisamment innocente, elle reste intéressée par un but, un résultat, elle est encore objective, affective. Une attitude passive/active permet la véritable observation : passive parce qu'elle n'interprète pas à l'aide des termes de la mémoire ; active, c'est-à-dire absolument alerte, dynamique.

Je ne dois donc pas essayer de lutter contre une distraction ?

Vous ne pouvez jamais obtenir ce « vide plein » par une discipline, un acte de volonté. C'est votre état naturel. Comment atteindre ce que nous avons déjà ? Dans l'admiration vous êtes ouvert, réceptif.

Quand je suis attentif, j'en suis conscient. Pourquoi n'ai-je pas la véritable connaissance à ce moment-là ?

Vous vous savez à l'écoute ; c'est la personne qui le sait. Tandis que la véritable attention est votre totalité.

Quelle place reste-t-il pour remplir mon rôle dans l'existence ?

La mémoire psychologique a disparu, mais la mémoire fonctionnelle joue toujours son rôle. L'action se fait. C'est un état de prière sans rien demander.

Mon inquiétude n'est-elle pas provoquée par la peur de voir ce que je préfère oublier, ce qui me semble désagréable ?

Agréable ou désagréable pour qui ?

Pour le monde !

Qui est le monde ?

Celui qui se pose la question.

J'aime, je n'aime pas, antipathie, sympathie, ne jouent plus dans la véritable attention qui seule motive nos rencontres.

L'inconscient est-il à la portée de cette présence ?

L'écoute ne se réfère pas à l'individu.

La psychanalyse peut-elle aider dans une certaine mesure à se connaître ?

Non, parce qu'elle croit à la personne. Elle peut la rendre harmonieuse, mais pour finir, celle-ci restera insécurité, et ne pourra s'en affranchir. Elle souffre de la séparation et emploie tous les moyens à sa portée pour calmer son angoisse, forcément sans y parvenir. Ne nous restreignons pas à être une entité si vulnérable, si misérable, elle n'est que mémoire. Votre éducation a amené la société à créer cette entité, et en s'adressant à vous, elle a recours à cette création. N'entrez pas dans son jeu, ne lui donnez pas de prise, délivrez-vous de ce carcan, vous serez libre.

Vous venez de dire que pour arriver à une ouverture totale, nous devons passer par le corps afin

de voir tous les nœuds se dénouer. Pourtant, malgré mon corps, j'ai l'impression d'être très présent !

Quelle est la question ?

J'ai la sensation de ne pas avoir assimilé tout ce que vous nous indiquez : au niveau de mon corps, je suis encore plein de nœuds. Je me demande... (long silence) Ce silence qui existe maintenant n'est pas une absence de question. Est-il plus important que le fait d'en poser une ?

Votre esprit de temps à autre est au repos, mais sa nature est de fonctionner. La tranquillité dont nous parlons, comprenez bien, se situe derrière l'action et la non-action.

L'action est-elle une fonction de la tranquillité ?

La tranquillité *est*. Avant, pendant, et après toute action, elle n'est pas concernée, elle ne change pas.

C'est donc le Soi qui s'exprime dans tout mouvement ?

Non, l'action s'exprime dans votre totalité fondamentale qui ne peut être objectivée. Les trois états : sommeil, rêve, veille, en découlent de la même manière. L'écran ne subit pas de modification, seules les images changent.

Alors, la conscience ne s'apparente ni au bien ni au mal ! Elle y est tout à fait indifférente ?

Ce n'est pas qu'elle soit indifférente, mais elle n'est pas impliquée. Nous ne pouvons la qualifier, la penser. Nous pourrions éventuellement suggérer – pour essayer de nous servir du langage au sujet de l'indéfinissable – elle est suprême suffisance. Tout se fonde en elle. L'harmonie y règne. Quand vous lisez un poème, sa beauté vous transporte après la lecture, de même pour la musique, pour une pièce de théâtre, vous ressentez la joie esthétique à la fin du concert, du spectacle. La vraie beauté vit dans la totalité : la forme, la couleur, le volume sont des véhicules qui nous y conduisent.

Est-ce que c'est le mouvement qui limite ou crée l'espace ?

Vous créez l'espace et le temps au moment où vous y pensez.

Mais qu'en est-il de la conscience comparée à cette dimension ?

Cette dimension fait partie de la mémoire. Regardez une fleur : il y a vision, c'est tout. Ensuite vous dites : j'ai vu une fleur. Comme il est impossible que ce soit simultanément, vous avez élaboré l'espace et le temps.

Vous dites que la mémoire engendre l'espace. Y aurait-il vision sans un endroit où situer l'objet ? Sans mémoire ?

Pour parler poétiquement, je vous répondrai : un peintre, un artiste, consciemment ou inconsciemment, réalise l'espace, ce qui est autour de la fleur, et dans lequel elle paraît. De même, si vous contemplez une peinture chinoise, votre regard se dirige vers la partie non remplie, vers la vacuité, le vide. L'objet n'est qu'un prétexte. La vraie musique se conclut dans le silence. La création est une expression, une prolongation du silence. Quand vous appréhendez une chose, vous le faites avec vos cinq sens. La sensation ressentie, vous lui donnez un nom, une qualification, vous avez ajouté un concept. L'une et l'autre s'émoussent, s'atténuent, disparaissent : que reste-t-il ? Le silence. Nous devons vivre spontanément, sans effort, dans un état d'ouverture, et être conscient de cet abandon. La mémoire psychologique passé-futur vous porte à former un dessein en vue d'une fin

hypothétique ; vous ne pourrez jamais être dans le présent, puisqu'il est inédit. Remarquez ce hiatus, et en même temps, soyez attentif à l'écho provoqué par votre réaction. Sentez-le. C'est une prise de conscience qui – la personne ne s'interposant plus – entraîne le retour à soi-même, à la réalité, présence attentive dans laquelle la créativité se manifeste.

Vous nous parlez du silence. Comment arriver à une suspension de la pensée ? Comment ne pas récapituler, anticiper ?

Nous essayons justement de cerner cette difficulté, d'élargir notre point de vue à ce sujet. Constatez sur le vif le motif qui vous conduit à penser. Découvrez ce geste automatique vous poussant à vous reporter au passé, à imaginer un avenir pour vous donner une existence, ne pas éliminer la personne. Accueillez ce fantasme, non pas psychologiquement, mais afin de mieux le percevoir et l'encercler ; faites-le de plus en plus profondément, cela vous permettra d'en démonter les rouages subtils. Cet acquiescement purement fonctionnel mais lucide provoque déjà la mort du moi-je. Par la suite, votre présence attentive suscitera un saisissement, vous serez dans un espace multidimensionnel qui ne peut être perçu. Vous vivrez dans la totalité en le sachant, sans le savoir à votre manière habituelle. N'adoptez pas une discipline, une méthode, un système pour arrêter la pensée, puisque celui qui veut l'interrompre en fait partie. Accoutumez-vous à une acceptation comme nous l'entendons ici. Cette agitation mentale s'épuisera d'elle-même quand elle aura dévoilé ses motifs, ses limites, et ainsi que je viens de vous le dire, vous serez attiré, happé par votre état naturel, ce que vous êtes foncièrement, la tranquillité.

Quand vous avez besoin de réfléchir, vous le faites. Quand vous avez besoin de marcher, vous marchez. Mais pourquoi torturer votre intellect si rien ne le sollicite ? C'est incohérent. Prospectez afin de saisir ce qui suscite ce processus pour qu'il s'épuise au maximum. Vous savez très bien que lorsqu'un acte est accompli, le silence qui suit n'est pas une absence mais la présence d'un vous-même.

J'ai connu fréquemment des instants de non-pensée ; mais quel est le but poursuivi, et en fait, y a-t-il un but ?

Comprenons-nous bien : cette paix qui nous intéresse est derrière, si je peux m'exprimer ainsi, l'activité et la non-activité. Notre cerveau est normalement animé, mais par moments il n'est pas agité. Cultivez déjà cet apaisement, et vous connaîtrez un jour une tranquillité qui a une autre

dimension.

Malgré tout ce que vous nous dites, malgré moi, je cherche désespérément à être conscient de la véritable tranquillité.

Je ne peux que vous répéter la même chose. Essayez de bien vous en imprégner. Personne n'est conscient, vous le savez sans le savoir, vous le sentez sans le sentir. La tranquillité est près de vous, rien ne peut être plus près, mais on n'a pas la possibilité de la définir, elle est vous-même.

Vous vous promenez dans la forêt, vous ne dites pas : j'entends un chant d'oiseau, vous ne nommez pas les arbres, vous ne spécifiez pas : « je sens la terre », vous marchez simplement, l'idée d'avancer ne se présente pas, vous êtes là, c'est tout.

Vous parlez toujours de l'attention : est-elle liée aux objets ou à rien ?

Nous sommes généralement attentifs à quelque chose. Ce n'est pas ce dont nous parlons ici. Imprégnez-vous d'une évidence : l'observation sans interférence d'aucune sorte, que ce soit jugement, évaluation ou comparaison, nous libère de la personne. Cette conviction entraîne la disparition des complémentarités : bien, mal, positif, négatif, et votre vigilance non dispersée se développe, elle prend de l'acuité, devient plus lucide, elle a une autre dimension. Vous ne pouvez le percevoir, ce n'est pas un objet, ce qui est regardé est regardé, sans que vous « accrochiez » ce regard, vous écoutez, vous prêtez l'oreille à ce que vous entendez, mais vous écoutez l'entendement, jamais l'écoute. Voyez la différence : il ne s'agit pas de saisir, mais d'accueillir. Vous serez autant à l'écoute de l'autre que de vos réactions, créant ainsi une distanciation. Ce recul permet la véritable attention que rien ne peut troubler ; et, à ce moment-là, c'est votre présence, source de toute chose, votre centre. Cet axe ne peut être circonscrit comme un objet, ni vu, ni entendu, ni touché, ni senti. Ce n'est pas non plus un concept. Et pour finir, les mots axe, centre, sont également impropres pour nommer ce qui ne peut l'être.

Je vous propose une expérience intéressante qui vous fera mieux comprendre ce que je vous expose. Allez un soir à un concert écouter une musique qui vous plaît. Elle vous semble attrayante, merveilleuse, extraordinaire, elle vous bouleverse. Vous êtes donc pleinement attentif – le rideau se ferme. Vous êtes alors renvoyé à vous-même. Tout dynamisme de saisir est éliminé et se perd dans votre conscience. On se sent être *présence* sans pourtant l'appréhender, la fixer. On se sait

intuitivement vivre en harmonie dans la réalité. Je ne sais si vous me suivez ? Apprenons à regarder sans affects notre vie, notre environnement. Les situations, tout ce qui apparaît, prennent alors une tout autre signification, une autre perspective. Nos affectivités nous font bâtir un monde illusoire en nous et autour de nous. Sans ces fantasmes, ce sont les choses qui nous saisissent. Elles ne se rapportent plus à un point de vue mais à la globalité, et le changement se produit grâce à la compréhension ainsi obtenue. Si vous voulez vous libérer de la peur, de l'inconfort, regardez-les, lucidement, sans fuir, acceptez ces perceptions afin de les traverser, de les dépasser ; ne les refusez pas afin de leur donner l'occasion de finalement vous révéler la présence qui est la vôtre.

Y a-t-il une différence entre cette attention et la présence ?

Remplacez le mot attention par lucidité pour mieux la discerner. C'est une faculté inhérente à la fonction cérébrale, elle est forcément, comme tout phénomène, une expression de la réalité. Si nous la maintenons sans la perturber par une manipulation de la personne, elle peut s'approfondir, s'ouvrir, devenir totalité. Elle est alors la conscience. Notre langage est dualiste : on est conscient de quelque chose ; ici, il est uniquement question de la pure Conscience.

La recherche est-elle un prétexte, une aide ?

C'est une information, le mental est informé. Ce que vous êtes foncièrement, fondamentalement, ne peut être enseigné, puisqu'en fait, il n'y a rien à apprendre, à savoir. Admettez-le tout simplement, et par la suite vous comprendrez que tout effort en ce sens est un éloignement. L'enseignement verbal ou écrit cherche au contraire à faire saisir à votre esprit que chaque pas dans cette direction vous en écarte. Nous ne pouvons penser ce que nous sommes profondément, cela dépasse les possibilités de notre intellect. Le constater provoque le lâcher-prise qui enfin vous dégagera.

Le corps a des fonctions qu'il doit remplir, mais l'amour, la joie, la paix, ne sont pas de son domaine ; ce ne sont pas des concepts. Rappelez-vous les moments de votre vie, pendant lesquels vous aviez l'impression que tout était parfaitement accompli, le champ de votre conscience était non meublé, sans représentation. L'espace et le temps s'étaient effacés, car il n'y avait plus de pensée. Vous pouvez communiquer au moyen de la parole, mais non transmettre l'esprit, celui-ci se transmet dans le silence, dans la présence intérieure commune à tous.

Qu'est-ce que la vie ? Pourquoi cette activité ? Qui suis-je ?

Vous ne pouvez évidemment pas avoir de réponse. Vivez avec ces interrogations. Au début, vous dites « je ne sais pas » ou alors, « j'ai tel âge, je me souviens de mes diverses occupations, de toutes les connaissances que j'ai acquises, les événements vécus, les plaisirs, les désagréments traversés ».

Laissez ces péripéties se dérouler devant vos yeux et demandez-vous : est-ce la vie ?

À la suite de cette investigation, déposez ces éléments de votre existence sur une table. Constatez ces faits se présentant devant vous, puis restez en attente. À votre étonnement, vous verrez, vous sentirez qu'il se forme un immense espace, un décollement, si je puis dire, tout perdra l'importance momentanée que vous lui aviez donnée. Seul restera un : je suis, qu'on ne peut définir.

La réponse est en vous, elle surgira un jour du silence, non de ce que vous connaissez déjà. Bien sûr la personne se sent en très grande insécurité pendant cette recherche, car dans : « je ne sais pas », ou dans une attente sans volition, elle trouve la mort, mais en même temps, sa vraie naissance. Tout ce qui apparaît se rapporte à ce silence, et doit se déployer complètement, sans mémoire psychologique. L'action en découle directement, sans évaluation, comparaison, et chaque situation apporte elle-même sa solution.

Dans cette dimension, c'est notre centre qui commande, ou plutôt ce qui n'a ni centre ni périphérie. La joie de vivre, la vie, toutes les apparitions, toutes les représentations, en sont des expressions et font partie de notre vrai nous-même. Elles en proviennent pour s'y perdre à nouveau. Aucune attention ne se manifeste dans cette pause, c'est une suffisance absolue, totale en soi, tandis que si nous objectivons, si nous représentons, nous formons constamment des projets, l'insécurité nous oppresse, nous nous sentons isolés, inquiets ; sachez vivre avec vos questions. La demande se sera consumée dans votre attente, votre ouverture, elle ne laissera aucun résidu dans ce cas.

Ce que vous appelez résidu, est-ce la mémoire ?

Ce sont les éléments de vos interrogations, non entièrement épuisés, qui continueront à vous perturber. Quand un problème à résoudre vous plonge dans une immense insécurité, vous cherchez souvent son règlement par l'intermédiaire de votre mémoire, si bien qu'il reste concret, angoissant ; c'est le laisser-faire, sans intervention d'aucune sorte, qui provoque la métamorphose. Cette attente sans volition contient en quelque sorte la réponse, toujours vivante, au « qui suis-je ? » Celle-ci ne se laisse pas formuler mais vous révèle votre totalité. Vous l'expérimentez sans expérimentateur, vous la vivez dans une parfaite unité.

Savoir attendre est un très grand art. La personne qui n'a plus aucune prise se sent dans un immense inconfort. Situez-vous dans ce vide plein, afin qu'elle abdique. La mémoire restera, elle sera toujours active sur le plan fonctionnel, mais plus dans le domaine de l'essentiel. L'inquiétude, l'élément psychologique est éliminé.

Bien entendu, ce dont nous parlons en ce moment, se réfère à l'ultime question « Qui suis-je ? Qu'est-ce que la vie ? », cela seul est important, le reste est fractionnel et illusoire.

Vivre avec la question, cela veut-il dire qu'elle est toujours là mais sans que je la concrétise d'aucune façon ?

Vous pouvez l'exprimer par des mots, mais non la réponse. Si vous ressentez profondément, avec acuité, « Qui suis-je ? Qu'est ce que la vie ? », vous n'avez pas de prise pour converser avec ce malaise, cette angoisse. Cependant, habiter avec cette demande pressante en vous élimine tout ce que vous n'êtes pas. C'est le plus souvent un problème de temps, d'attente sans impatience. Tout ce qui n'est pas réel, qui n'a pas d'existence en soi, s'effacera peu à peu par une discrimination s'effectuant parfois lentement. Vous comprendrez enfin que la conscience seule n'a pas besoin d'intermédiaire pour être connue. Cette investigation profonde déclenche la consommation de ce qu'on n'est pas jusqu'au jour où elle révèle ce que j'appellerai notre axe. Nous le cherchons constamment, plus ou moins consciemment. Sachez vivre avec cette question, elle est très fragile, difficile à cerner en un sens, car dans notre existence, nous ne savons manipuler les événements que par l'intellect, la mémoire. Toute évocation, toute action, toute émotion, notre manière d'approcher notre environnement, tout émane de ce centre.

Ici, la pensée, la mémoire, le passé ne jouent pas ?

La mémoire est une façon de penser. Le passé est aussi une notion actuelle sur laquelle nous collons une étiquette : hier, il y a deux mille ans, ou demain. Dans tous les cas, l'idée nous effleure toujours à l'instant même.

Être présent d'une façon très attentive, très ouverte à ce qui se manifeste, est pour nous la seule approche ? Le « je », celui qui juge et veut se rassurer ne se montre plus ?

Oui, très exactement. Nous sommes alors dans une parfaite unité, sans division ni jeu entre positif, négatif, agréable, désagréable, plaisant, déplaisant. Nous comprenons enfin vraiment que tout cela est purement mental.

Je suis préoccupé par la difficulté de transposer, c'est-à-dire : dans un moment de tranquillité semblable à ceux que nous avons ensemble, il me semble qu'il manque une continuité entre ici et le reste de notre existence.

En ce moment vous êtes totalement ouvert dans une attente sans choix ni sélection. C'est une lucidité où ne peut intervenir rien d'extérieur ni d'intérieur, aucune énergie excentrique ni concentrique n'est sollicitée. Par cet accueil spontané, vous serez amené à la présence constante, elle est derrière toute formulation, toute existence, elle est continuité. Vous allez d'abord la vivre entre deux pensées, deux perceptions, deux états. Lorsqu'un objet désiré est atteint, ou à la faveur d'une rencontre. Chaque activité, chaque pensée en sont une expression. Vous le savez bien, nous ne parlons pas ici de la tranquillité du mental, de l'esprit, celui-ci peut être calme de temps à autre, sa nature n'est pas non plus agitation, elle est action – mais la sérénité qui nous occupe a une autre dimension. Du reste, ceci est aussi une formulation incorrecte ; elle est en dehors de tout plan.

Votre vacuité, votre espace ne peuvent se mesurer. Cette présence est absence totale d'un vous-même. Familiarisez-vous davantage avec ce moment, ne cherchez en aucun cas à l'objectiver, on entre et sort de l'état : « je suis tranquille » ; c'est d'un non-état que tout surgit. Évitez de brusquer, de vouloir intervenir, évitez toute impatience lorsque vous vivez intimement avec vous-même. Comment pourriez vous acquérir ce que vous êtes déjà, ce que vous êtes pleinement ? Toute action, toute croyance ne sont qu'éloignement.

Les instants de tranquillité, d'émerveillement que nous traversons parfois vont-ils agir et déclencher en nous une joie véritable ?

Oui. Prenons un exemple. Notre attention est davantage éveillée devant la nature. Celle-ci se révèle chaque fois de manière inconnue, et une prolongation de l'observation, fonction purement cérébrale au début, deviendra ensuite vigilance puis conscience. Apparemment une croissance pourrait être détectée, mais si la situation vous amène à maintenir cette ouverture sans vouloir vagabonder vers quelque référence au passé, à vos désirs, elle reste devant l'objet, et vous donnez à

celui-ci l'occasion de se dévoiler entièrement.

Vous pouvez alors sentir cette expansion, cet élargissement de la perception, qui deviendra lucidité, conscience. Au début, on dirait que vous avez mis une masse d'énergie sur l'objet, puis une démarche à rebours va se produire, et au fur et à mesure que la réalité se révèle, elle se vide en quelque sorte de l'observation.

C'est ainsi que l'instrument nous conduit à notre présence attentive parce qu'en vérité, chaque chose trouve sa raison d'être, son existence, dans notre attention. Elle n'en a pas en elle-même. En fait, la conscience et son objet font un, celui-ci perd donc son intérêt grâce à notre compréhension, il nous renvoie à l'essence primordiale, à l'essentiel.

Ne laissons pas notre imagination vagabonder ; certains objets sont fascinants, comme la musique, l'architecture, la sculpture ; nous avons tant à découvrir que nous ne pouvons nous arracher à un tel enchantement.

À un moment enfin, on se sait présent ? L'objet nous a renvoyé à l'ultime sans l'intervention de la personne ?

Une intuition, un parfum, nous donnent le pressentiment d'être au seuil du réel. Quand cet arôme se maintient d'une manière vivante en nous, une réorchestration se fait sur d'autres plans. Nous regardons différemment nos activités de tous les jours, nos centres d'intérêt changent d'eux-mêmes, nous sommes en quelque sorte orientés. Une transformation de notre existence courante se fait déjà par cet aiguillage.

Nous vivons notre autonomie, notre liberté dans cette écoute ; nous ne ressentons plus de pesanteur, pas de charge, tout se joue dans cet espace, cette ouverture. Nous comprenons que le connu est toujours dans le connaisseur et que l'inverse ne peut se produire.

Vous dites : le connu est dans le connaisseur, sinon il n'y aurait pas de connaissance. Au moment où l'homme cherche à capter les caractéristiques de son corps, par exemple, il découvre que celui-ci est le connu dans le connaisseur ?

Oui. Il est une expression de la conscience. Il n'existerait pas sans elle. Je me connais en tant que corps uniquement, parce qu'il émane de la présence qui, elle, n'est pas psychologique.

Essayez de sonder profondément, de méditer sur ce qui vous est le plus proche, l'ultime sujet. Il est vous-même et se manifeste, si l'on peut dire, à travers chaque chose créée, vécue, pensée. C'est magique ! Par la suite, vous interprétez à la lumière de votre expérience passée ; si elle est agréable ou désagréable, vous l'identifiez avec un autre objet, mais en vérité, vous connaissez le plaisir qu'il vous a procuré, ou les affres qu'il a suscitées, sans plus.

Prendre en considération de cette manière, sans juger ou évaluer les situations qui vous sollicitent tout au long des jours, est un premier pas éminemment important. Rien n'est jamais identique. On peut noter de temps à autre une certaine ressemblance, mais nous ne pouvons codifier notre comportement puisque les circonstances, les problèmes se modifient, ne se répètent pas, notre vue en est très partielle, très incomplète.

Notre relation avec les êtres qui nous entourent est souvent superficielle. Il y a beaucoup plus de richesses en eux qu'il ne nous paraît. On invente un répertoire dans lequel on puise ensuite pour se sécuriser, se faciliter, croyons-nous, les contacts ; mais sans faire vibrer les différentes palettes qui sommeillent en chacun.

Le jour où nous voyons ce jeu si peu créatif, si peu imaginatif, si négatif, il s'arrête. On ne projette plus rien, on vit l'instant dans toute sa plénitude. Ce sont des moments très importants en dehors de l'espace/temps. Éveillons-nous, ne soyons plus inertes, sans ressort, passifs, tant de choses extraordinaires ne demandent qu'à se révéler si nous nous ouvrons à elles afin de les recevoir.

Comment dans mon existence quotidienne l'intention apportée à chaque chose peut-elle alterner avec l'observation ?

Vous donnez l'ordre à votre corps, à vos sens, de se comporter d'une certaine manière, c'est une intention. Quittez la région où celle-ci se localise, et il vient une perception corporelle, globale. Vous utilisez la mémoire pour chercher vos sensations. Restez donc à l'écoute, regardez-la se former sans vouloir provoquer quoi que ce soit. Dans une perception pure, quand vous observez sans appréciation d'aucune sorte, vous faites un avec ce que vous percevez, et cette écoute dépourvue d'intention, de qualification, est tout simplement un regard pouvant provoquer une transformation physique. C'est votre observation qui permet au corps de trouver sa sensation. Observer signifie : regarder sans juger, sans comparer, sans apprécier. Du reste, ce mot lui-même est inadéquat en la circonstance, car il suppose que vous créez une fixation sur ce qui est en question. Vous ne pouvez prendre de recul. Il semblerait plus juste de dire : accueillir ce qui se passe à chaque instant, être totalement ouvert, réceptif, ce qui donne pleine liberté à la perception et lui permet de se déployer, de s'épanouir.

Une constatation foudroyante, éblouissante, vous fait saisir que les objets, les représentations, n'ont pas d'existence intrinsèque. Ils dépendent obligatoirement de votre présence consciente qui saisit alors les différents plans de l'être, et opère alors la transformation.

Mais alors, je me demande, à quoi sert la méditation ?

S'il est permis de parler de but, on peut dire que la méditation, dans la plupart des cas, est un moyen d'entretenir nos illusions. L'entité qui cherche la vérité des choses, la paix, ne l'obtiendra ni par l'intermédiaire d'une béquille, ni par celui de l'intellect. On se heurte aux limitations de ce dernier.

Une découverte aussi évidente entraîne instantanément la cessation de la méditation, qui n'a plus de raison d'être, et donc la disparition du méditant. Il reste un éveil dans la présence.

Observez ce qui est perçu : votre corps, vos sensations, votre émotivité, vos pensées, votre entourage, tout ce qui fait partie de la manifestation ; vous verrez qu'en réalité, votre attention est distraite, partielle, meublée par la mémoire, vos insécurités, vos peurs, vos anxiétés, etc. Cette constatation va aiguïser votre lucidité qui, par la suite, perdra son caractère volitif. Une fusion s'élaborera à ce moment-là entre l'observateur et la chose observée.

Si vous regardez avec plus d'acuité, un peu plus en profondeur, vous vous apercevrez que l'objet de votre intérêt existait uniquement parce qu'il était maintenu, alimenté par le méditant. Lorsque celui-ci perd sa qualité, l'objet en question ne trouve plus d'argument pour subsister et meurt en quelque sorte. Seule la disparition du contrôleur permet donc une véritable transformation.

Arriver à l'observation pure, spontanée, est-ce un état naturel ? Il semble qu'il faille une discipline de spartiate pour arriver à la maintenir ?

Examinez sur le vif votre mode de fonctionnement, vous vous apercevrez que tout d'abord vous êtes libre de pensées. Par la suite, après l'action, vous vous mettez à nommer, à qualifier.

Regardez soigneusement le développement de ces deux mouvements, vous serez étonnés par l'interférence psychologique qui a réussi à s'infiltrer entre la première et la deuxième étape. En

second lieu, votre observation n'était plus réelle, mais imprégnée d'un dynamisme de sécurisation. Vous aviez arraché quelques éléments de ce qui s'était présenté, en vue de vous reconforter. Votre regard était devenu sélectif.

Rendez-vous compte de cela à chaque instant, au fur et à mesure, très clairement ; peu à peu, la transformation surviendra. Seulement, n'oubliez surtout pas ceci : celui qui veut s'améliorer fait partie de ce qui est à changer, et le mental n'a pas la possibilité de se modifier lui-même. Vous êtes naturellement attentif, vous n'avez pas à l'apprendre, c'est une fonction inhérente au cerveau. L'observation doit trouver elle-même sa source en quelque sorte. Par exemple, au moment où vous êtes absolument émerveillé, vous êtes véritablement vigilant, vous attendez sans attendre dans une ouverture complète. C'est un abord réceptif des choses inédites. Elles le sont toutes dans ce cas-là, et cet accueil s'adresse à lui-même. La solution se trouve déjà contenue dans la question qui naît, sinon vous ne pourriez répondre qu'avec les éléments du passé. On en revient toujours à l'attention non-volitive.

Seule une lucidité libre de toute attente, de tout souvenir, permet à la perception d'avouer son secret ; c'est comme si vous regardiez le regard ; vous ne le scrutez même pas, cela se contemple en vous, vous vous laissez entièrement imprégner. En passant par vos facultés cérébrales, bien sûr, mais pour finir, tout est simplement une expression de votre observation. Il n'y a pas de dualité.

Cette lucidité sans but se réfère-t-elle toujours à elle-même ? Est-elle sans objet ? Quelle est sa source ?

Lorsqu'elle est en extension, elle se dépouille totalement, c'est la Conscience.

Si j'essaie de voir le point de départ de mon observation, je suis sans cesse ramené à mon corps. Comment le vivre ?

L'attention pure, sans représentation, est votre espace, votre totalité, tout ce qui vous apparaît s'y rapporte. Néanmoins, tant que vous vous considérez comme une entité particulière, chaque évocation en entraîne une autre. C'est une relation d'objet à objet. Le mieux serait de vous poser cette question : qu'y a-t-il de plus près du près ? C'est forcément la Conscience. Toute chose, vous-même y compris, en sont une expression, une prolongation, à laquelle vous donnez un nom. Retirez ce nom, vous voilà identique à ce que vous évoquiez, une émanation de la réalité. La différence illusoire entre son essence et la vôtre s'est évaporée, le témoin et ce qui l'examine se sont fondus dans l'ultime.

Tout ce qui existe est en quelque sorte dans la conscience qui n'est ni devant ni derrière, ni en haut, ni en bas, elle occupe l'espace et s'y exprime, s'y prolonge, sans subir le moindre changement. Elle est du reste au-delà des conceptions de notre intellect.

Peut-on tout de même la situer dans l'espace ?

L'objet apparaît dans la conscience. Il est important de savoir que nous en sommes un jaillissement parmi tous les autres. Seulement, il est impossible de nommer, de localiser ce dont nous émanons. Si vous arrivez à une profonde tranquillité, une attente vide de désir ou de besoin, vous connaîtrez déjà une ouverture qui se réfère à elle-même. Tout ce que vous regardez alors, corps, activité cérébrale, sont détendus, reposés, réceptifs, c'est une première étape.

Ensuite, lorsque cet apaisement s'approfondit, votre attention est plus alerte, plus aiguë. L'énergie condensée sous cette forme s'est libérée grâce à votre présence en tant qu'observateur. Les justifications psychologiques n'auraient pas permis cette élimination. Enfin, le moment arrive où tout se fond dans l'unité primordiale.

L'objet considéré comme un obstacle, peut-il devenir une aide, un révélateur ?

Vu sous l'angle de la dualité, par un regard intéressé, il est un obstacle. Mais lorsque notre vision devient pure en l'absence d'un soi-même, il nous révèle la réalité, la plénitude.

Est-ce le témoin ? Qui en prend acte ?

C'est une vision originelle, sans percipient ni chose perçue, votre totalité se saisit elle-même sans intermédiaire.

Que devient alors le témoin ?

Cette abstraction a disparu.

Et la joie aussi ?

Le mot joie est interprété le plus couramment d'une façon psychologique. Vivre sciemment votre absence n'a pas de formulation possible. Peut-être pourrait-on dire « état d'amour », personne n'aime, ce n'est pas non plus un état, on n'est nulle part, et pourtant, éminemment là.

Et le moi ? Qu'est-il devenu ?

Le moi, la personne est une fabrication de notre société, de nos imaginations, de notre éducation, de notre expérience. C'est un ramassis de choses auxquelles on s'identifie et qui vous laissent dans l'insécurité. Notre discrimination nous fait discerner que nous vivons dans un univers de concepts et que nous cherchons à nous en dégager par de multiples compensations. Devant notre impuissance, quelque chose en nous se demande : comment en sortir ? N'essayez pas d'avoir une réponse. Vous n'ignorez pas que celui qui veut s'évader de cet univers de contraintes en fait lui-même partie ; vous êtes enfermé dans une cage, pourquoi taper contre les barreaux ? Cette conviction provoque un arrêt. Vivez-le, et vous vous trouverez enfin en dehors de tout ce processus. Une grande humilité surgira. Les situations se développeront clairement devant vous dans cette simplicité. Tout sera alors net, limpide, éclatant d'authenticité.

Vous avez parlé des limites de l'intellect, à quoi cela correspond-il ?

L'amour, la joie, la liberté ne peuvent être pensés. Il est possible d'avoir une idée, des informations, à leur sujet, mais vous n'en connaîtrez pas le goût de cette manière-là. À un moment donné, après avoir fouillé à droite, à gauche, en haut, en bas, on lâche prise, et on se trouve sans direction. Il nous reste alors la source de toutes les directions, c'est-à-dire : celle du cœur, qui a une autre dimension.

Est-ce un abandon ou un appui sur une instance supérieure ?

C'est un abandon de la mémoire. Ce que vous appelez votre peur psychologique est sur la pellicule ; votre attention qui éclaire n'y est pas.

S'il faut revenir à notre innocence primordiale pour observer, ce n'est pas facile avec les émotions qui nous jouent des tours.

Examinez aussi cela, sans juger pour autant. Bientôt elles n'auront plus de rôle à jouer.

Comment se fait-il que l'on perde cet état naturel, cette paix vécue en face de vous... aussi parfois ailleurs ? Faut-il créer quelque chose pour le retrouver : se lever tôt le matin pour consacrer une heure à la méditation, sachant fort bien que plus tard on ne le fera plus ?

C'est une décision de l'intellect, mais n'est-ce pas aussi se donner la possibilité d'un vécu ?

Cette question est importante pour moi : faut-il faire intervenir la volonté dans ce qui n'en nécessite pas ? N'y a-t-il pas un entraînement de l'instrument qui le rende de plus en plus souple, libre ?

Cette joie que vous constatez quelquefois, cette paix se manifeste toujours en l'absence d'un vous-même. Dès que vous ne faites plus intervenir votre mental, vous sortez de ce personnage. Vos efforts vous font abandonner la sérénité, voyez-le. Par quelle ascèse voulez-vous conquérir ce que vous ne pouvez cesser d'être ?

Que vais-je devenir alors ?

Rappelez-vous les moments de calme pendant lesquels vous n'aviez plus de perception. Vous aviez la sensation ultime de la disparition de toute représentation. Cet oubli du moi provoque dilatation, expansion, ces moments sont comme un vide.

J'ai peur de me laisser aller dans cette espèce de vide.

Oui, le « je » ne veut pas mourir, il se défend à sa manière. Dans la disparition d'un vous-même, vous êtes appelé par une présence.

Dois-je donc changer ma façon de vivre pour l'entendre ?

Ne changez surtout rien. Soyez uniquement lucide, vigilant.

Et quand, après bien des années, on ne connaît toujours pas ce regard innocent dont vous nous parlez ?

Dans la véritable attente dénuée de projections, tout vous est donné. Les éléments qui composent cette attente proviennent de la réalité et vous y dirigent ensuite à nouveau.

Est-ce un lieu sans espace ?

En termes religieux, on pourrait dire : il *est*.

C'est uniquement dans votre absence que vous vivez votre présence. Restez dans ce vide où tout peut advenir. Vous vous trouverez alors face à la vie, aux événements, sans choisir, sans sélectionner, sinon vous resterez dans la chaîne des plaisirs et des souffrances. Transcendez cette complémentarité, cette dualité.

L'absence dont vous parlez est-elle la mort ?

La mort est un concept, une idée, de même que la pensée de la naissance. Savez-vous à quel moment vous êtes né ? Ne vous attardez pas là-dessus. Essayez plutôt de comprendre la vie qui s'exprime évidemment sous de multiples aspects qui naissent et meurent. La vie n'est pas liée à cela, elle *est*. Vous disparaîsez à tout instant pour renaître aussitôt.

On peut se souvenir d'une première perception, c'est en quelque sorte notre naissance ; est-ce comme lorsqu'on s'éveille le matin ?

Oui, de même vous créez le monde dès que vous le concrétisez dans votre esprit.

Voir la lumière me semble le premier souvenir que l'on ait. Il remonte très loin.

Oui, c'est notre première perception, elle a varié constamment depuis lors, mais celui qui perçoit est immuable.

Quand vous dites : attendre sans attendre, est-ce parce que tout est là ? Vivre notre absence devient aussi un concept dans ce cas ?

Si vous prenez ce mot dans le sens courant du terme, c'est un concept, c'est une absence à

l'absence que nous devons vivre. Vous serez la totalité, et la vraie communication avec le monde s'ébauchera, s'ouvrira.

Le Maharshi recommandait de poser sans cesse la question : qui suis-je ? Cela conduit-il à une image de soi-même ?

La personne ne peut résoudre ce problème. La réponse vivante vous envahira en quelque sorte. Si vous êtes empli de cette interrogation lancinante, angoissante, vous comprendrez l'impossibilité de la formuler, de l'approcher par la mémoire. Que vous restera-t-il alors ? Vous ne chercherez plus à comprendre, à agir, vous vivrez totalement avec le Qui suis-je ? En le laissant peu à peu se vider de l'angoisse qui l'a provoqué, et qui se consumera d'elle-même. La solution est sur un plan où il n'y a plus de pensée, d'extériorisation, elle se dévoile seulement lorsque vous n'intervenez plus. Ne cherchez pas à appréhender, à produire, à manipuler. Vous serez ouvert, vous accueillerez tout ce qui se présentera à vous.

Qui s'éveille le matin ? Qui perçoit quelque chose ? Qui agit ? Je me demande si ces interrogations ne me font pas dériver, ne m'écartent pas du principal.

Vos interrogations demeurent mentales, abordez-les d'une autre manière.

Dois-je me poser la question ainsi : que suis-je ?

Je verrai d'abord ce que je ne suis pas. En d'autres mots, ce qui n'a pas de réalité en soi : le corps, les sensations, les affectivités, les pensées ; ils dépendent de la conscience. Cette élimination vous apportera peu à peu une sorte de repos intérieur. Après avoir parcouru ce chemin, vous vous trouverez en face d'un immense : « je ne sais pas », un vrai : « je ne sais pas », où il n'y a plus de savoir possible. C'est le saisissement d'un soi-même qui vous amène là où centre et périphérie n'ont plus de raison d'être, et qui est pure conscience.

Pour accéder à cet état, ne faut-il pas un travail d'observation ? Constaté que tous les éléments enracinés ont été dissous par le feu de l'attention ?

Comme nous l'avons déjà formulé, pédagogiquement, on devrait considérer ce qui est perçu comme un objet ; par exemple, le corps. Quand il devient une perception directe, la complicité avec son conditionnement issu du passé se présentant sous forme de réaction, de résistance, disparaît. C'est la personne qui maintenait ce fantasme.

Dans une lucidité sans sélection, cette image n'est plus alimentée, donc elle ne survit pas. Un lâcher-prise des différentes couches de réactions négatives, superficielles, s'est effectué. Les ressources énergétiques de votre corps, mieux dirigées, se sont développées, ses réflexes sont beaucoup plus subtils. Une véritable explosion va se produire, toutes les énergies bloquées, fixées, maintenues par la personne, s'élimineront.

Ce travail se développe-t-il dans un temps donné ?

L'élimination se réalise dans le temps ; par contre, la prise de conscience « je suis » est instantanée. Votre absence réelle et spontanée, vous la vivez d'une façon foudroyante.

Cela peut-il se produire maintenant ou dans quarante ans ?

À l'instant même. Et tant mieux pour vous !

Peut-on décider du moment ?

Ce n'est pas une décision, c'est une ouverture en nous, elle a permis cette illumination. C'est tout.

Ce qui est inscrit sur le thème astrologique d'une personne sera-t-il dépassé ?

La personne n'est pas dans le thème. Celui-ci est un ensemble de fonctions, un ensemble de faits façonnés par la suite en tant qu'individu ; la vie qui s'exprime par ce dernier, même le témoin se situe en dehors.

L'étude astrologique serait simplement le cheminement historique de la personne ?

L'accumulation des éléments qui se présentent est attribuée à une personne. En réalité, celle-ci n'existe pas. C'est une composition de choses dont vous êtes seulement le témoin, et avec lesquelles est construit l'individu. Comparez ce schéma avec les événements se succédant sur une pellicule au cinéma. L'éclairage qui permet de les voir n'est pas dans le film.

Il est très important de vous en rendre compte si vous voulez comprendre un thème astrologique et le transmettre à quelqu'un d'autre ; vous devez lui faire saisir ce qu'il n'est pas.

À proprement parler, la vérité d'un être n'est pas dans le thème. Les éléments que l'on y trouve tout comme l'individu, et le thème du reste, sont des concepts.

Nous avons abordé la question du témoin entraînant une prise de conscience qui n'occulte pas le déroulement de la vie courante. Cette prise de conscience consiste-t-elle à être témoin du témoin ? Est-ce le « je suis » ?

Cette notion est une béquille très importante dans l'enseignement. Elle vous évite de toujours entrer dans les mêmes réseaux : je suis celui qui agit, qui souffre, se réjouit, je suis l'auteur, je suis l'acteur de mes actions. Nous nous servons de ce biais pour sortir de ce moule, et afin de faciliter la compréhension. Par la suite, votre thème se déroulera dans votre conscience. Lorsque vous l'aurez parfaitement assimilé, vous verrez que cette imagination est également vous-même. L'individu est une prolongation, une extension du Soi, de la Conscience. Au fond, vous pouvez considérer la vie comme un rêve. Le « je suis » vous rapproche au maximum de la réalité. Quand il devient une totalité vécue, il s'efface aussi.

Nous sommes réunis aujourd'hui pour voir ensemble comment rendre plus vivante, plus actuelle, la compréhension de ce vous-même, de cette paix infinie qui ne vous a jamais quitté, mais qui reste voilée par tous vos conditionnements. Il me paraît utile de faire connaissance avec ce qui est à la base de notre existence quotidienne, c'est-à-dire notre corps, nos sensations, nos sentiments, nos pensées. La connaissance de soi, de ce qui compose notre personne, demande une attention ouverte, alerte, sans intention, et qui permette à la perception de se dévoiler, de s'exprimer pleinement, de s'harmoniser. Nous savons que notre personne n'a pas d'existence réelle, elle dépend toujours de la conscience pour être connue. Celle-ci, au contraire, n'a pas besoin d'intermédiaire, elle se sait elle-même, par elle-même, et toute la création en est une émanation, une expression.

Vous proposez souvent un travail corporel en nous montrant que certaines zones sont plus lumineuses, plus subtiles que d'autres. Grâce à notre lucidité, elles vont s'étendre sur les parties du corps encore opaques.

Certaines zones de notre structure sont purement énergétiques, d'autres au contraire sont fermées. Vous constatez tout d'abord dans diverses régions une qualité, une grande sensibilité, une sorte de vibration, dans d'autres zones par contre, vous avez l'impression de quelque chose de concret, de solide, de sombre. Partez des régions particulièrement sensibles, soyez très attentif et vous sentirez des vibrations envahir les parties récalcitrantes. En commandant alors quelques mouvements à votre corps subtil, les membres physiques suivront d'eux-mêmes, sans que vous interveniez le moins du monde, et toute votre structure sera intégrée dans la pose. Cela se traduit au début par des picotements, ensuite, plus en profondeur, vous remarquerez une qualité vibratoire d'une nature élastique, pourrait-on dire. Cette approche permet déjà de nous dégager peu à peu des nœuds qui s'étaient formés sur ce plan. Vous êtes le connaisseur. Cela commence par une perception. Regardez-la seulement, ne la nommez pas, faites-lui face directement. C'est possible quand votre attention est sans tension, sans but ni recherche d'un résultat. Si vous éprouvez lucidement, pleinement la sensation, il ne reste pas de place pour la fixation d'un moi. N'ayant plus de complice, la perception se dissout dans votre présence.

Cette notion n'est-elle pas parfois entretenue par des conceptions morales dont nous ne sommes pas affranchis.

Je ne parle pas de la cause, de l'origine de la sensation. Dès que vous la sentez, faites-lui face immédiatement, sans la nommer. L'observateur maintient en quelque sorte ce sentiment de crainte. Lorsqu'il est totale attention, purifié des a priori, une fusion s'effectue entre l'observateur et la chose observée. Cette transmutation entraîne la disparition de la peur. Soyez un avec cette émotion, aimez-la afin de pouvoir la dépasser.

Monsieur, dans la relation avec les autres, les pensées me sont imposées par les situations. Comment peut-on rester ancré dans un arrière-plan, comment essayer d'être disponible et ne pas se figer dans les idées préconçues, imposées par les situations ?

Regardez votre fonctionnement : dès que vous êtes confronté à un problème, vous vous apercevez que vous ne lui donnez pas la possibilité de s'exposer, de se dévoiler entièrement. Vous jugez, comparez, interprétez, cherchant instinctivement à vous trouver en sécurité devant la difficulté. Voyez-le ; dans cette attitude, vous ne pouvez faire un avec elle. Vous restez obnubilé par vos réactions, vos résistances. Si vous savez rester dans la perception directe telle qu'elle s'est présentée à vous, elle se réfère à votre totalité, non à l'image que vous avez créée, elle se démasque, apporte sa solution et l'action juste.

Observez votre façon de procéder dans la vie de tous les jours, démontez au fur et à mesure ce mécanisme qui vous fixe. Votre esprit veut choisir entre l'agréable et le désagréable, le beau et le laid ; tant que vous vous situerez comme une entité particulière, votre vision sera fragmentaire, inexacte. En vivant dans une fraction, vous avez un point de vue fractionnel. Faites connaissance avec vous-même, c'est essentiel si vous vous voulez vivre harmonieusement, et surtout ne vous laissez pas emprisonner par le personnage que votre environnement a inventé de toutes pièces.

Tant que vous croyez être une personne, votre entourage garde précieusement cette qualification pour vous. Un objet ne peut voir que des objets. Lorsque vous aurez détecté que le ramassis d'expériences, d'informations, est le produit de la mémoire, ce besoin vous quittera et vous vous trouverez naturellement dans un espace sans représentation. Vous êtes à ce moment-là dans une immensité, une vastitude sans schéma, et vous êtes un avec l'autre ; présence d'amour dans laquelle les personnalités se manifestent. C'est une non-relation, qui permet à une véritable relation de s'établir.

Ce n'est pas très clair pour moi actuellement. Il me semble que l'individu émane beaucoup de son environnement : un peu du ciel, un peu de la terre, un peu de la droite, un peu de la gauche. Cet amalgame forme un tout que je perçois comme très mouvant, très changeant, produit par mille petites choses ?

Le mythe d'un soi-même est un peu le résultat de notre entourage. C'est la société qui l'a suscité. Vous êtes un individu pour celui qui se prend comme tel. N'adhérez plus à ce fantasme, cela favorisera déjà une prise de conscience. Vous découvrirez un jour, avec un immense sourire de soulagement, par quelle aberration a pris naissance l'idée chimérique de se croire quelqu'un. Cela n'enlève pas les influences diverses qui ont joué. Elles ne disparaissent pas d'un seul coup à ce moment-là. Mais une constatation lucide entraîne une vision claire, juste, c'est une ouverture à la grâce.

Nous avons tous des idées préconçues derrière lesquelles nous nous rangeons par habitude, sans hésiter. L'homme qui vit avec une femme l'a suivie des yeux en de multiples circonstances. Il finit par ne plus voir que le robot créé par son esprit. C'est tragique et cela peut durer jusqu'à quatre vingt ans.

C est une image que chacun projette sur l'autre et sur soi-même ?

Oui, on vit dans les répétitions, la relation n'est pas positive, on demande sans cesse. Même lorsqu'on croit offrir, une vague attente se profile à l'horizon.

Il doit être possible de vivre d'une façon créative, plus réelle !

Avant tout, rendez-vous compte de l'incohérence qui régit votre existence. Que se passe-t-il ? Quelle est votre réaction ?

J'en ai parfaitement conscience, mais la situation ne change pas pour autant !

Vous vous accommodez de ces manques. Ce n'est vraiment pas sérieux.

Je me pose beaucoup de questions sur la liberté et le choix ; je me demande si la liberté est uniquement un regard complètement détaché de l'enchaînement de l'objet appelé moi par habitude. Le regard qui est « derrière », peut-il seul agir sur cette entité dont les actes semblent programmés à l'avance ? Le fait de se situer dans cet arrière-plan de soi-même, permet-il un choix ? Dans tant d'années, je serai arrivé à tel endroit puis ce sera la mort. La fin du passage sur terre, et au fur et à mesure que le sentiment de liberté augmente en moi, l'impression de n'être qu'une fusée dont la trajectoire est tracée de tout temps se confirme davantage !

Quand vous êtes libre d'un vous-même, vous êtes libre de l'objet. Si vous vous référez à votre mémoire psychologique, la personne est maintenue et veut choisir.

Voyez clairement que votre personnage apparaît dans votre silence, dans votre tranquillité. Il y surgit, il y meurt. Vous comprenez alors qu'il est fait pour révéler votre arrière-plan, révéler la Conscience. Décorez-le, rendez-le beau en hommage à la réalité dont il est une émanation, vous aurez raison. Voyez l'objet dans ce sens, il pointe vers votre nature fondamentale, et en tant qu'artiste, embellissez-le pour fêter ce que vous êtes profondément, foncièrement.

Vous dites : le connaisseur de l'image, le connaisseur de la peur. Est-il encore l'émetteur ?

Le sujet est encore un objet-sujet. Celui qui veut intervenir, qui veut réformer, bâillonner, a inventé la peur. Dans une attention sans concentration, sans direction, elle n'a plus de prise et se libère. Nous sommes créateurs de notre angoisse.

Monsieur Klein, vous avez dit un jour : la vie se déroule comme un film dans lequel nous n'avons pas l'air d'avoir un bien grand rôle à jouer. J'aimerais connaître la relation existant entre ce film qui suit un cours inéluctable et notre présence, notre être. Quelle action peuvent-ils avoir sur l'histoire ?

L'histoire était écrite d'avance, mais la lumière qui l'éclaire n'en est pas tributaire. C'est vous qui l'éclairez. L'être humain n'a pas de rôle à jouer. Il y a fonction, c'est tout. Cela se joue. Personne ne fonctionne, n'est l'auteur. Posez-vous la question : quel est le connaisseur de ce cliché ? Aucune réponse ne se présente, et un arrêt se fait. Voyez-le, débarrassez-vous de toute projection, et en l'absence de dynamisme, d'énergie, pour établir une représentation, l'attention se reporte sur elle-même. C'est une aperception instantanée de ce qui n'est plus un individu et ne peut être pensé ; de notre vraie présence.

Si la conscience se connaît sans passer par aucun intermédiaire, pourquoi nous arrêter sur le corps ?

Nous apprenons à le sentir dans toutes ses extensions. Nous ne mettons pas l'accent sur lui, mais sur celui qui le contemple et le dirige.

Ne plus vouloir juger, est-ce une faiblesse ou de l'amour ?

C'est de l'amour. Mais avant de ne plus juger, voyez clairement que votre appréciation se réfère clairement à votre personnage. Rendons-nous compte que notre action n'est pas adéquate en certaines circonstances, mais sans conclure. La notion de bien et de mal est mentale. Toute action commandée par notre totalité, sans intervention de la personne, est forcément juste, appropriée.

Oui, mais à ce moment-là, comment le percevoir ?

Vous occupez votre pure conscience. La situation s'y reporte. La notion d'être responsable ne se soulève même pas. Selon les circonstances, il y a action, cela fait partie de la situation. Cette action est obligatoirement pertinente. Vous nagez comme un canard dans l'eau en quelque sorte.

Mais même alors, nous mémorisons nos actes ! Pourquoi, à quoi nous sert cette mémoire ?

C'est pour maintenir la personne en vie. Nous ne sommes pas assez dans cette présence qui ne se pense pas. Nous sommes constamment dans le passé-futur, dans le devenir, la mémoire psychologique, ce temps auquel nous nous rapportons toujours, passé-futur, passé-futur. Le temps astronomique, lui, ne soulève pas de problème, il ne revient pas en arrière. Quant à la mémoire fonctionnelle, elle apparaît lorsqu'il le faut, elle est utilisée pour écrire notre biographie par exemple. Vivons l'instant présent, sans référence d'aucune sorte.

Il arrive que notre sensibilité se trouve blessée par un regard, une intention. Comment faire face ?

Regardez-vous alors en rapport avec les autres. Tout s'aplanira. Les yeux sont les organes qui nous indiquent le mieux notre relation avec autrui.

Ne le percevons-nous pas également dans le son ?

Nous le saisissons par tous nos sens.

Je voudrais revenir sur ce que vous avez expliqué tout à l'heure. Si j'essaie de faire abstraction du passé-futur, je ne peux échapper à l'envie de mourir qui me saisit. C'est donc une pensée qui à nouveau me sort de l'instant présent.

Sur le vif, examinez ce qui vous porte à revivre le passé pour programmer un futur : c'est un sentiment d'insécurité, il vous pousse à fouiller dans vos souvenirs pour vous rassurer. Observez très souvent cette réaction, et à un moment donné, le disque cessera de tourner ; mais il reste la mémoire organique. Dans le meilleur des cas, l'enregistrement stoppé ne repart pas, et l'énergie libérée est employée d'une manière positive. Nous en gaspillons beaucoup en voulant créer un futur, comme d'ailleurs avec les rêveries qui nous assaillent dans la journée, elles en font plus ou moins partie. Nous dépensons une force considérable avec ces absurdités.

Je me demande ce qui me pousse à venir ici ? Un amalgame hétéroclite de désirs et de pensées entraînant la personne à venir se faire couper la tête ?

C'est peut-être un manque. Regardez-le. Vous pouvez aussi venir pour la joie de se retrouver, d'être ensemble.

Peut-être pour échanger des images ?

Oui, mais on sait très bien n'avoir rien à demander, à attendre. On ne vient pas pour être autre, on vient sans but. Une sorte de raboutage se fait quelque part, et quelque chose s'en va.

Monsieur Klein, il a été question de la vue, du son. J'aimerais vous parler des couleurs. On voit la couleur d'une personne par son aura, mais qu'est-ce qu'une aura ?

Lorsqu'un enfant répond à une situation, il en voit parfois très intensément la couleur. Une grande personne dissimule, parce qu'elle a appris à le faire, mais quand nous exprimons très naturellement une idée, toutes nos sensations se manifestent : la voix, le regard, le parfum aussi. Toute une palette de couleurs apparaît également. Nous ne pouvons le cacher à qui sait regarder.

La personnalité est en fait un ensemble de pensées, de désirs, d'émotions, de sentiments qui nous habitent. Quelqu'un en est témoin, en est conscient. Mais derrière cette conscience-là, il y a autre chose. Alors, comment s'opère le passage du témoin à la conscience, puis au Soi lui-même ? Vous disiez tout à l'heure que nous étions ici par amitié les uns pour les autres. Je viens pour une raison extrêmement profonde qui dépasse même votre personnalité. En fait, je me cherche.

Votre formulation est bonne. Je n'ai pas fait l'effort d'aller dans cette direction. C'est surtout l'opportunité de se trouver soi-même qui motive notre venue.

Alors, pouvez-vous nous dire ce qu'on entend par maître intérieur, et comment il se manifeste ?

Votre Soi vous cherche. Il suscite en vous un besoin intuitif de vous « retrouver ». Il se manifeste surtout au moment où votre esprit bien informé sait qu'il n'a rien à atteindre, rien à trouver, rien à poursuivre, il se rend compte de ses limites, de son impossibilité de concevoir l'amour, la paix. À ce moment-là, il lâche prise et a une aperception de la présence : pas celle qui se laisse penser, elle concerne le passé-futur. Mais une présence en dehors de l'espace/temps. Il est très important que notre esprit sache reconnaître son impuissance, qu'il soit informé sur la perspective qui s'offre à nous de vivre dans notre nature foncière. Cette compréhension supprime toute dispersion. Un mental averti, orienté, est déjà au seuil de la vérité.

On parle souvent de concentration, d'attention. Il me semble important de clarifier ce que nous entendons par ces expressions. L'attention est un mouvement naturel d'énergie, elle fait partie de la nature même du cerveau, elle n'est pas contaminée par le moi, le je, elle est sans direction : l'œil est là sans qu'une chose soit vue, il y a l'audition, et rien n'est entendu, elle n'entraîne aucune réaction. Si cette lucidité se maintient, elle s'ouvre, s'épanouit, s'élargit, elle est intelligence, elle occupe notre globalité. On peut dire qu'elle croît en quelque sorte et devient conscience.

Mais, puisque nous sommes observateur, c'est encore un déploiement d'énergie très subtil, nous sommes toujours dans une dualité. Seulement, comme il n'y a pas de choix, d'évolution, l'observation se replie sur elle-même, elle est alors présence sans que personne ou rien soit présent. Ce non-état nous est naturel, on ne peut du reste l'appeler ainsi puisqu'on entre et sort d'un état. Il n'est pas possible de le ranger dans une catégorie, vouloir apprendre serait un éloignement. Nous pouvons uniquement comprendre ou plus exactement nous rendre compte que nous sommes dans ce silence. C'est une dimension nouvelle pour la majorité d'entre nous ; on se situe généralement en relation avec un objet, tandis qu'ici, on est conscient, on explore un domaine dans lequel la pensée ne s'est pas introduite.

Ces moments d'absence de volition sont-ils compatibles avec un certain courage, indispensable pour affronter la vie ? J'ai l'impression qu'il nous en faut beaucoup pour faire face à des sentiments très forts, à des émotions. Est-ce possible sans volonté ?

Notre mental est divisé par ses compléments, ses opposés. Dans une volition, il se fait un choix inspiré par une fraction de nous-mêmes. Quand vous occupez la globalité, les fonctions inhérentes à notre corps, les décisions se prennent en charge, pourrait-on dire. Marcher droit n'est pas un effort, c'est un réflexe normal, et il en est de même pour les problèmes qui se soumettent à notre totalité, c'est elle qui détermine l'action. Il y a volonté alors, mais elle est seulement fonctionnelle, et ne fait pas partie du monde de la sélection. Le courage surgit spontanément, sans effort, de cette absence de choix.

J'aimerais savoir quel est le lien entre cette attention et la sensation.

La sensation est un objet perçu, l'attention n'est pas perçue, elle est, c'est tout. Lorsqu'elle se maintient pour de multiples raisons, on se sait attentif, mais sans aucune perception. Vous occupez

l'arrière-plan, l'espace ; les événements s'y déploient, vous n'y êtes pas le moins du monde impliqué. Tout s'exécute sans que vous soyez impliqué dans ce fonctionnement. Aussi, faites bien la différence entre attention et concentration : l'attention est du domaine de la compréhension, la concentration limite la conscience, elle a un but, recherche un résultat, nous confine dans nos anciens moules de comportement, de réaction, de résistance. Elle est utile pour nous cultiver, bien sûr, mais à condition de la mener d'une manière juste, adéquate, équilibrée. La présence est toujours derrière elle, comme derrière toute activité.

Vous avez parlé de concentration juste ?

Une concentration juste comme nous l'entendons en ce moment n'anticipe pas, elle est sans tension. Même ainsi, elle limite la prise de conscience qui, en se décontractant en quelque sorte, en se globalisant, s'épanouissant, entraîne la perception instantanée de notre totalité.

Y a-t-il une différence entre cette observation et la présence ?

L'observation est une énergie en mouvement. Nous sommes encore dans une relation sujet-objet, nous sommes encore dans la dualité. La présence annihile cette relation. Elle n'est pas un concept, mais un vécu.

Je voudrais faire déjà un premier pas et ne sais trop par quoi commencer.

Ne faites rien, tout ce que vous essaieriez vous éloignera au contraire. Nous sommes cette présence, ici, maintenant, toujours, c'est notre profonde réalité. Nos efforts nous écartent de la compréhension.

Explorez lucidement l'instant présent. Discriminez sur-le-champ, avec votre sensibilité, les diverses modalités de votre fonctionnement, observez, écoutez. Prenez un exemple : vous vous mettez devant un aquarium, vous voyez les poissons, le monde végétal, bouger, une vie se déploie devant

vos yeux. Vous aimez ce spectacle et votre intérêt se maintient. Brusquement, une pensée s'introduit, et vous ne suivez plus les mouvements du poisson, vous le voyez partir dans une direction puis vous le perdez de vue parce qu'il a filé d'un autre côté. Cela vous prouve que votre observation n'était pas continue, elle était superficielle et s'est relâchée pour un rien. Découvrez-vous de la même façon, ce qui vous permettra de constater que vos réflexes vous poussent toujours dans un sens par un déploiement d'énergie vers l'extérieur. Une démarche à rebours va alors s'instaurer, et vous permettra une observation totale dans laquelle personne n'est attentif. Tous vos organes sont en état d'ouverture : la vue, l'ouïe, l'odorat, sans restriction, sans intériorisation. Votre observation est enfin multidimensionnelle. Vous saisissez ? C'est en regardant votre comportement instant par instant que vous ferez ce premier pas dont vous venez de parler.

Quel rôle joue l'écoute de la sensation dans une approche corporelle ?

Votre réflexion semble prouver une approche unilatérale. Une véritable approche ne comporte aucune restriction. Nous sommes pleinement ouverts. Pour vous répondre au sujet de notre corps, il est habité par beaucoup d'antécédents, de défenses. Laissons-le se présenter à notre attention quand celle-ci est ultime sujet, quand celle-ci n'est plus dans une relation sujet objet, qui choisit, sélectionne ; notre observation n'est plus seulement une fonction cérébrale, elle devient un instrument de la totalité. Seulement, il arrive très souvent que ce lâcher-prise, cette totale relaxation, soit encore conceptuelle, qu'elle soit une sensation. Nous donnons l'ordre à notre corps de se comporter d'une certaine manière, de se détendre, mais il reste un résidu à l'ordre donné. Le concept réalisé, la sensation seule doit surgir. La personne n'intervient plus, et vous avez dans ce cas une perception directe. C'est une méditation constante.

Toutes les grandes traditions sont libres de l'individu. De même, un commandant sur son bateau en péril donne des ordres qui ne proviennent d'aucun calcul : ce sont les circonstances qui dictent ses décisions, claires et rapides. D'une façon générale, dès que le choix intervient, il y a confusion, interprétation, comparaison, hésitation.

Sommes-nous trop impliqués dans les choses perturbantes, et ainsi, quittons-nous notre liberté, notre vie ?

Sachez bien distinguer entre la vie et ses expressions, bien que cette distinction disparaisse aussi le jour où l'on découvre la vérité en soi. Tout est vie, à ce moment-là.

Je me demande parfois quelle est au fond l'utilité d'un quelconque travail, yoga ou autre.

Vous voulez connaître le rôle possible du yoga au cours de votre approche ? Grâce à son intermédiaire, le corps se libère de toute tension. Il n'est même plus question d'observation mais de réceptivité qui à son tour nous quittera. Les éléments conditionnés s'éliminant, nous pouvons accueillir et souhaiter la bienvenue aux manifestations de l'existence.

L'attention doit être dépouillée de toute volition, de l'envie de saisir, de prendre, d'acquérir, de posséder, elle est éminemment passive-active : passive, parce que nous n'intervenons plus par le truchement du moi, active car nous sommes ouverts, vigilants devant la situation qui se propose à notre regard. L'ego n'ayant pas de rôle à jouer, le réflexe de se prendre pour quelqu'un nous quitte, nous sommes vacants dans un espace sans représentation. Bien sûr, nous continuons à agir normalement. Mais pourquoi nous identifier à ce personnage ?

On éprouve beaucoup de sensations dans l'extase, je crois. En éprouve-t-on dans la vacuité ?

On ne peut parler de sensation dans cette présence-conscience. La vacuité ne peut se représenter d'aucune façon. La pensée se manifeste toujours selon le langage des sens. Mais comment exprimer ce que votre intellect ne peut cerner ?

Lorsque nous entrons dans cette pièce, les objets qui s'y trouvent, siège, tapis, accrochent l'œil, nous ignorons les murs. Notre intérêt sera éveillé uniquement si chaises et lampes sont changées. Il en est de même pour nous-même. Nous connaissons seulement notre ameublement, nos états, et laissons dans l'oubli ce qui seul est important, l'essence, notre nature originelle, ce qui est vraiment nous.

On doit tout de même déceler un goût, une imprégnation de bien-être !

Vous voudriez que j'emploie un mot pour indiquer ce qui dépasse les facultés de notre esprit ! Ce

sont les murs qui donnent l'interprétation la plus proche. Nous connaissons nos états, pas notre espace. Nous mettons l'accent sur notre personnalité, mais nous ne connaissons rien de la vie, de ce qui est impensable, indiscernable, insaisissable.

Mais quelle est notre quête ? Que voulons-nous ?

Notre souhait profond est de vivre sans désir. Regardez intensément, lucidement en vous, et vous en serez convaincu. Notre seul vœu véritable est d'être sans désir.

Oui, c'est pourquoi on goûte un moment d'apaisement après la possession d'une chose convoitée, puis tout recommence.

Oui, lorsqu'un objectif souhaité est atteint, vous connaissez un moment de satisfaction. Soyez très lucide alors. Vous comprendrez que ni la cause de cette paix, ni la personne que vous vous figurez être, n'étaient présentes à ce moment-là. Seule une plénitude vous imprégnait. En réalité, l'amour, la joie sont inhérents à notre nature. L'objet nous a simplement permis de faire cette constatation. Vous en arriverez logiquement à conclure qu'aucune situation, qu'aucun fait ne peut produire ce que vous êtes depuis toujours et pour toujours. Votre mental sort donc de la dispersion. Vous êtes orienté, c'est-à-dire vous avez reconnu la joie profonde qui est en vous et qu'on ne peut trouver en aucune circonstance. Les expressions du Soi nous conduisent au pressentiment, nous font prendre la direction de l'inexprimable, de l'incommunicable qu'elles ne peuvent procurer.

Ceci me semble très intellectuel.

Cette démarche est intellectuelle, bien sûr. Néanmoins, si vous avez compris, vous serez orienté, vous ne vous disperserez plus. Le but de notre quête est toujours d'arriver à un état de non-désir, puisque notre langage nous oblige à représenter par un mot ce qui ne se peut exprimer. L'esprit doit être informé, clair, au cours d'une interrogation spirituelle, il doit accepter ses limites et voir ce qui n'est pas de son ressort.

Nous voulons la tranquillité. La personne qui en ignore la nature explore désespérément dans toutes les directions. Une maturité se fait en nous à la suite de ces investigations en tous sens : « cette paix durable semble ne se trouver nulle part, pour quelle raison ? J'ai parfois connu un état sans désir, et il m'a quitté au moment où je n'étais plus présent à cette paix que j'attribuais alors à une cause, laquelle n'était pas présente non plus. » Après avoir fouillé ici et là, vous allez constater ceci : « j'ai vécu dans une parfaite unité tant qu'il n'y avait ni observateur ni chose observée, la tranquillité est donc en moi, elle est ma nature profonde. » Voyez-le simplement. Ce n'est alors plus intellectuel.

Quand je veux méditer, une grande lourdeur m'envahit, une somnolence me gagne ; une énergie négative s'étend, s'amplifie, puis le sommeil m'accable.

Ce sommeil équivaut à une absence d'activité. Un silence. Il va croître, mais ce n'est pas encore un silence sans objet. C'est pourquoi vous vous endormez. Lorsque votre attention silencieuse a une autre dimension, non pas l'arrêt des pensées et des sensations, elle occupe alors un immense espace en vous et vous ne vous endormez plus.

Le sommeil, au début de la méditation, ne révèle-t-il pas un état de fatigue qui nous porte au relâchement ?

Ne luttez pas dans ce cas : dormez, si le besoin s'en fait sentir.

Vous n'examinez pas suffisamment votre fatigue corporelle ou psychique ; peut-être est-ce l'ennui qui entraîne cet engourdissement, vous ne vous sentez pas stimulé et vous vous laissez aller. Cette constatation entraîne une régénération.

Le corps a des besoins qui doivent être contentés, mais restez en même temps très éveillé. C'est encore un effort ? Oui. Mais quand le corps s'abandonne à lui-même, restez très présent, ne vous identifiez pas à lui, contemplez-le, déposez tous les éléments composant votre existence sur une chaise, il restera une sorte de flamme, une attention active pendant laquelle la vie continue, même en dormant.

Ce qui existe est une énergie en mouvement. Une certaine qualité de lucidité, de laisser-faire, permet à cette énergie de se reposer de plus en plus, si bien que la flamme seule scintille encore. Au fond, n'ayant plus rien à observer, il reste le silence, et vous êtes présent dans votre sommeil, en

quelque sorte. La toile de fond est votre présence.

Le matin, avant de dire j'ai bien dormi, y a-t-il un moment de pure conscience ?

Elle n'a ni commencement ni fin, c'est la vie, le reste n'en est que des expressions.

Il ne me semble pas aisé de voir la différence entre l'attention à l'état pur dont vous parlez, et un esprit calme, paisible.

Établissez-vous dans votre espace silencieux. Les activités de tous les jours vous sollicitent : fonctionnez. Aux moments de calme, il y a présence, vivez sciemment cette Éternité.

Il est difficile de reconnaître si l'on est vraiment dans cette lumière.

Vous n'avez pas besoin de preuves. Vous serez votre propre preuve et ne poserez plus la question.

Mais cette tranquillité dont vous nous parlez si souvent, peut être traversée par une inquiétude : que faire pour éliminer cette angoisse soudaine ?

Voir que vous n'êtes pas réellement tranquille.

Mais on croit l'être !

Dans ce cas, adhérez pleinement à ce que vous croyez être : sérénité. Toute intention s'y résorbera, s'y consumera. Laisser apparaître une angoisse prouve encore une anticipation, une insatisfaction. C'est un mouvement vers un futur. Essayez de toucher, de sentir cette paix, afin qu'elle se purifie de tout dynamisme de la volonté d'atteindre, d'obtenir ; cette tranquillité qui n'occupait qu'une petite place va vous envahir entièrement. Vous vous apercevrez alors de l'inanité du mot tranquille : personne ne ressent ce calme. L'ultime présence seule se manifeste.

Après la réussite d'une première tentative en ce sens, vous allez être sollicité à nouveau entre deux pensées, deux actions. Vous connaîtrez des intervalles de calme profond jusqu'au moment où, même au cours d'une action, vous resterez dans cet arrière-plan devenu constant. Le matin, au réveil de votre corps, vous aurez l'intime conviction – sans que quelqu'un ait cette conviction – d'être là, serein, non concerné. Ce que vous appelez le sommeil profond met le corps, le mental au repos, mais vous garderez la perception foncière que seul est réel cet état vécu, et il n'en est pas un.

Ne cherchez donc pas à créer la tranquillité. Profitez seulement de ces moments au fil des jours où un apaisement apparaît, et laissez-le se développer.

Pouvez-vous s'il vous plaît nous parler d'un dépassement de la limite. J'ai lu un texte disant que c'était une façon de se délester du moi, sur le plan de l'esprit comme sur le plan du corps.

Vous parlez de limite. Voyez que c'est déjà une anticipation. Libérez-vous de cette idée. Vous ne pouvez en parler que d'un point de vue mental. En chimie, en mathématiques, il en existe une, bien sûr, mais le jour où vous pressentez la vie en vous, toute limite cesse.

La vie elle-même, oui, elle n'en a pas, elle n'a pas de limite, mais nous en avons toujours une !

Qui est ce nous ?

Moi, personnellement.

Qui est ce moi ? Ne donnez pas tout de suite la réponse à laquelle vous êtes accoutumé. En fait, quelle signification donnez-vous exactement à ce mot ?

Ce sont mes comportements, ce que je ressens, ce qui m'entoure, ma vie, telle que j'essaie de l'imaginer, de la construire.

Vous connaissez toutes ces choses ; mais qui est ce vous ? Celui-là se trouve en dehors du comportement, sinon, comment le verrait-il ? alors, interrogez-le « qui ».

Vous pouvez parler de limite du savoir, de votre vitalité, etc., mais votre vraie nature n'en comporte aucune. Si vous n'établissez pas une relation personnelle avec une situation – sans jugement, comparaison, évaluation –, cette sensation n'intervient pas. Le problème se réfère à votre totalité, non à une fraction, le moi. Au contraire, si vous vous identifiez à l'action, vous créez immédiatement un choix, et s'il provoque en vous un déplaisir, vous le repoussez, vous l'ignorez.

Nous interprétons généralement les événements suivant nos réactions, nos résistances. Nous n'expérimentons qu'elles, et même pas toujours du reste, car nous avons quantité de techniques de fuite, auxquelles nous nous accrochons.

Tant que vous vous exprimez par l'intermédiaire de votre intellect, vous allez toujours contre la vie. Il n'adhère jamais, à elle parce qu'il choisit constamment. Essayez de vous habituer à une observation, sans intention, sans but, hors de la poursuite d'un résultat ; à ce moment-là, votre attention sera totalement ouverte. Elle l'est déjà probablement d'une façon partielle. Si vous lui donnez l'opportunité d'être, elle s'épanouit, devient conscience, illumination, devient sans limite. Alors les péripéties de l'existence se reportent à cette lucidité non dirigée. Tout un ensemble d'organes s'ouvre en quelque sorte pour capter ce qui ne fait pas partie de la mémoire psychologique. Vous découvrirez des choses que vous ne connaissiez pas auparavant. C'est une révolution, une transformation.

On devient très fragile dans cet état d'attention, d'ouverture, de non-orientation. N'allons-nous pas être écrasés ?

Qui pourrait être écrasé puisqu'il n'y a personne ?

Je vous assure que l'on ressent une grande fragilité, on supprime les défenses, on souffre, on est trop réceptifs à tout ce qui se passe. N'ayant plus d'orientation, on n'est plus sûrs de rien.

Cela prouve que vous n'êtes pas encore établi dans cette ouverture, le moi intervient à nouveau. Ce réflexe vous quittera au moment où vous comprendrez que c'est une chimère. L'action surgira de la situation, pas de votre choix. Vivez totalement cette attente sans attente ; la véritable approche ne vise aucun objet, elle se réfère à elle-même. Ce n'est pas une présence à quelque chose, mais une présence à la présence.

Il me vient à l'idée, lorsque mon esprit commence à s'activer dans un sens négatif, de vouloir le corriger en pensant à votre enseignement. Je n'ai pas l'impression d'obtenir un résultat très positif, j'ai plutôt la sensation que le silence seul arrivera à apaiser ces mouvements négatifs. Faudrait-il essayer de regrouper des mots, des instants très précis qui animent nos entretiens, et les revivre en quelque sorte ?

Les éléments énoncés ici vous frappent et vous donnent un certain éclaircissement, mais ils ne sont pas à cultiver. Ce sont les événements qui vous solliciteront de temps à autre. Chaque fois que vous serez envahi par d'anciens schémas, ne vous révoltez pas, voyez-le très clairement, faites-en l'objet de votre observation. Vous remarquerez que vous cultivez le côté négatif de votre réflexion. En la regardant comme n'importe quel objet, avec intérêt, sans refuser ce pessimisme, il ne restera personne pour l'alimenter, vous serez ramené à vous-même. Agissez de la même façon pour vos tensions corporelles. Tout d'abord, constatez-les, c'est un fait des choses, alors adhérez-y, allez « avec ». Ce n'est pas une identification avec la contraction, surtout remarquez-le bien. C'est seulement une acceptation. Cela demande une grande intimité avec soi-même, sans violence, un immense amour pour tout ce qui se présente à vous.

Y a-t-il une place pour le désir et la motivation dans la non-dualité ?

Établis dans la non-dualité, tout est don. La bonté découle directement d'un remerciement, le remerciement d'être. Toute communication est en réalité un don, un témoignage d'amour, sans qu'il y

ait quelqu'un en cause. Offrir parce qu'il nous a été permis d'être. Chaque geste vient du centre de nous-mêmes, du cœur, si vous voulez. Ne le sentez-vous pas comme ça ?

Il est très important de l'avoir goûté ne serait-ce qu'un seul instant. Vous aurez des rappels, votre corps vous empêche bien d'oublier le petit-déjeuner, le dîner, il en est de même sur ce plan. Seulement, accueillez ces moments qui vous invitent, soyez ouvert, attentif, ne les ajournez surtout pas. Quand vous aimez quelque chose, vous y pensez fréquemment. Un artiste, un peintre par exemple, peint pratiquement toute la journée. Quand il regarde un objet, il le fait en tant que tel, de même pour un musicien.

En fait, tout en ayant compris que notre nature foncière ne se laisse pas savoir, il reste fréquemment en nous un élément de ce désir. Vivre sciemment ce non-savoir nous conduit à une vacuité totale avec laquelle nous sommes Un. Une compréhension vivante, active, vous permettra d'être en quelque sorte derrière vous. Dans nos réflexions nous partons en général de la région frontale où tous nos fantasmes sont « cuisinés ». Puisque la réalité ne se laisse pas représenter, n'obéissons pas à l'aberration de vouloir la changer en objet, ce n'est pas possible. Quand tous les résidus se seront éliminés l'un après l'autre, il se fera un lâcher-prise en vous, une ouverture : c'est là que le saisissement se produira ; n'étant rien, vous êtes tout. Familiarisez-vous avec cette distanciation. Ne soyez collé à rien.

La spontanéité surgira du présent ?

Elle surgit avant que nous ayons établi une relation affective avec une situation.

Pourquoi est-ce que je change suivant les circonstances, est-ce mon 'émotivité' ?

Si vous ne vous êtes pas impliqué dans le problème, l'action sera spontanée, positive, et ne soulèvera aucune émotivité. Dans l'ensemble nous obéissons plutôt à des réactions. Vous ne pouvez pas toujours d'un seul coup d'œil embrasser l'objet qui nous intéresse. Parcourez-le du regard, la fusion rapide de ce panorama est une impulsion spontanée. Le mental qui discerne, discrimine, n'a pu se manifester. Prenons un exemple : arrêté devant un grand tableau, ne pouvant tout voir d'un seul coup, vous jetez un rapide coup d'œil, puis vous allez d'un fragment à un autre. Une intégration se fait ensuite, et vous jouissez de la beauté de l'œuvre.

L'action spontanée telle que vous la décrivez se révèle toujours adéquate. La question qui vient de vous être posée semble démontrer un processus inverse.

La personne était en cause, et l'action lui paraît appropriée uniquement quand elle lui convient. Votre regard ne doit pas être influencé par la mémoire, ce n'est pas l'individu qui contacte l'événement.

Dans le fond, nous devons faire face au moi pour aller au-delà ? Je vois mal cela pour un être très jeune. Peut-on dépasser ce qu'on n'a pas vécu ? Peut-on connaître l'Amour sans être passé par les petites amours ?

Certains d'entre nous s'interrogent très jeunes sur le motif de leur présence ici-bas. D'autres ne le font jamais. Ils mettent leurs pieds dans l'eau sept ou huit fois, et ne s'en rendent pas compte ! Le problème que vous posez – qui n'en est du reste pas un – vient de la personne. La véritable attitude intérieure, cette demande impérieuse, exigeante de vérité, commence par toutes les questions que nous nous posons, les réponses ne s'y trouvent jamais au même niveau. Il n'y a pas d'âge pour cela. Le temps n'intervient pas.

Pourtant n'y a-t-il pas un moment où une certaine paix provoquée par l'expérience de la vie nous permet de mieux faire cette investigation ?

Soyez à l'écoute, quelle que soit votre date de naissance. Saint Paul disait, peu avant sa mort : « je me rends compte à l'instant que je n'étais pas éveillé ». Il l'était à partir de cette seconde précise.

Lorsque vous vivez avec ce pressentiment de la réalité, de l'éclairage qui donne vie à toute perception, une réorchestration se fait en vous : votre vie se rapporte déjà à cette intuition.

Est-ce une foi, ou une croyance ?

C'est plus qu'une croyance, c'est une certitude. C'est voir où se trouve la vie. Nous avons parlé d'émerveillement devant la beauté. Il n'y a plus de référence dans ce cas ; l'élévation qui nous porte est une expérience sans expérimentateur, ce dernier est exclu lorsque l'élévation est véritable. Elle laisse une trace qui peut vous porter constamment. Ce n'est pas une image mais une sensation de vérité.

Qu'y a-t-il à communiquer ?

Tout ce qui se communique est vie. Vivez votre absence, la vérité, l'amour seront présents. Les éléments qui composent l'existence surgissent directement de notre axe central, et pour être véritable, une relation doit s'établir sur un plan spirituel, non affectif. Mais entendons-nous bien sur le sens du mot « communiquer ». Il recouvre parfois le besoin d'être considéré, aimé, sécurisé, et se présente sous diverses formes pour mieux nous circonvier.

Vous trouvez une pure communication dans les grandes amitiés, dans les relations où il n'y a rien à échanger verbalement, chez quelques personnes ayant une maturité suffisante pour que les mots soient employés, juste pour l'essentiel. Il est merveilleux de participer certains jours à des rencontres où on n'a pas besoin d'oreilles pour écouter, ni d'yeux pour voir. Vous admirez un coucher de soleil, une œuvre d'art, vous entendez de la musique, il n'y a qu'écoute. Une chose extraordinaire se passe alors.

Je ne comprends pas très bien. Vous parlez d'entendre de la musique et rien n'est perçu, rien n'écoute, rien n'est entendu ?

Vous pensez à une observation dirigée, vous êtes concentré sur ce qui vous préoccupe. Quand l'attention est multi-dimensionnelle, c'est en quelque sorte une visibilité sans vision, une écoute sans audition. Bien sûr, les yeux sont là, les oreilles aussi, mais sans entendre, si l'on peut dire. Nos organes fonctionnent normalement, la chose est vue, entendue, mais rien de précis, de catalogué, sinon vous auriez établi une relation avec l'objet en cause.

Par certaines techniques d'introversio, on essaie de se trouver dans un état méditatif. Faites attention, c'est un piège. La méditation n'est pas un état, elle est constante, elle remplit chaque instant du jour et de la nuit, elle n'est ni intérieure ni extérieure. L'introversio est donc inutile pour vivre dans ce confort ; écrire une lettre crée une sorte de bruit ; s'il vous perturbe, c'est que vous avez établi un rapport personnel avec votre porte-plume, sinon il ne vous dérange pas. Votre corps devient

objet de votre observation lorsqu'il attire votre attention dans le but de vous sentir bien dans votre peau, de le rendre transparent, élastique. Vous sélectionnez automatiquement les éléments qui le composent, ceux qui le maintiennent en forme, vous faites donc connaissance avec lui.

Sur le plan spirituel, il ne faut rien changer, rien faire, constater seulement, discriminer, afin de mieux pouvoir saisir ce qui est vrai en vous.

Le véhicule qu'est le corps s'use de toute manière ?

Oui, il est évidemment soumis à la naissance, à la vieillesse et à la mort. La cellule naît et disparaît. Réalisons notre vraie naissance ici et maintenant, c'est la seule chose réellement importante pour nous.

J'ai entendu un bruit de cloches tout à l'heure, j'ai été distraite dans ma méditation ! Un silence complet autour de soi semble difficile à obtenir ?

N'établissez pas de relation personnelle avec ce qui dérange. Certains systèmes préconisent de se couper de la vision, de l'audition, pour méditer. Mais cela n'a pas de valeur réelle. Un son, une image vous agressent ou vous intéressent, la fonction correspondante inhérente à nos organes entre en activité, nos cinq sens doivent jouer leur rôle, cela est normal. Par contre, dès que vous donnez corps à ce qui vous perturbe, dès que vous créez un contact direct, vous provoquez une dépendance par rapport à l'objet en cause : les sentiments agréables-désagréables, profitables-non profitables se manifestent, l'individu s'implique.

L'action peut-elle être vécue comme une libération quand elle est déterminée par une intuition ?

On peut avoir cette prescience sans être engagé dans une action. Mais on peut certainement la vivre comme une libération du doute, de l'angoisse. Celui qui, libre de toute conclusion, ne cherche pas à se fixer, à trouver une prise, vit avec les choses ; il s'aperçoit qu'elles lui sont entièrement ouvertes.

Les situations auxquelles nous sommes confrontés sont comme des sacs sans fond. Notre insécurité nous pousse à essayer de leur en donner un ; mais c'est seulement quand elles se clarifient par une intuition souvent fulgurante, apportant avec elles une certitude sur la solution la meilleure, que nous sommes dégagés du conflit et du problème soulevé.

Les philosophes font généralement une différence entre intuition sensible et intuition intellectuelle. Ils semblent considérer qu'il y a une certaine hiérarchie ?

L'intuition intellectuelle est une formulation propre à René Guénon, et l'intuition sensible fait typiquement partie de l'enseignement de Bergson. Ils ont l'un et l'autre du reste employé ces termes qui à mon avis se sont concrétisés sous forme d'idées pour René Guénon. En fait, l'intuition libère toujours, quelle que soit la façon dont elle se manifeste.

Mais elle doit devenir intellectuelle pour être formulée ?

Oui, c'est une énergie qui percute le cerveau et nous disons : j'ai compris.

Ce que vous nous proposez a l'air simple, mais je me heurte à une conception de moi-même dure comme un roc. Je n'arrive pas à la quitter, je suis dans une position d'expectative où rien ne se passe.

Si rien d'objectif ne se passe, dans ce cas tout se passe. Si nous sommes attentifs à notre corps, il est perçu par les cinq sens, et il est ressenti sans que nous recherchions à lui imposer quoi que ce soit. De même, nous sommes conscients de la masse de schémas inscrits dans notre mental, et nous voudrions qu'ils ne s'interposent plus. Là aussi, le regard doit être direct pour obtenir ce détachement. Et l'obtenir est en quelque sorte un cadeau supplémentaire, un peu comme le ballon offert à l'enfant le jour où on lui achète une paire de souliers.

Ne cherchez pas trente-six sortes d'attention, intéressez-vous simplement à celle qui, dans toutes les circonstances de la journée, n'est pas dirigée vers un but. On ne peut plus se référer à rien,

puisque l'on sait que les choses ne se répètent jamais. Ne rejetez pas le connu, ignorez-le seulement. La pureté de la vie surgit à chaque instant. Pour comprendre vraiment quelque chose, nous devons partir de l'inconnu, comme un voyageur sans bagages.

On incite donc la réalité à se manifester ?

Il est important de vous savoir en état d'accueil, non pas de savoir où cela vous conduit. L'inexprimable est un don, recevez-le sans jugement, sans explication. Lorsque cette prescience s'exprime, elle reste dans un arrière-plan constant, ce qui donne l'impression que tout se passe en nous.

Au fond, si je ne me trompe pas, cette disponibilité est la réponse à la question qui se pose à nous ?

Avant tout, il nous importe de trouver notre véritable centre, le « non-né ». Nous devons donc arriver à l'ouverture où s'exprime la vie ; les manifestations, la toute-possibilité, en sont des expressions. Lorsqu'on croit avoir une existence indépendante des objets, des situations, on n'a pas une vraie recherche spirituelle. Ces apparitions trouvent leur signification, je dirais même leur mission, au moment où elles se rapportent à notre présence. Chaque phénomène a sa juste place au moment où il se réfère à notre attention non dirigée.

Sortons-nous de l'attente à l'instant où nous choisissons et cataloguons ?

Exactement.

Je ne comprends pas. S'il y a une attention non dirigée, le choix ne peut se manifester !

Lorsque notre attention est libre, elle est multi-dimensionnelle. Tout ce qui s'exprime dans les errements de notre existence se rapporte à cette globalité qui opte alors pour la meilleure solution.

L'espace et le temps surgissent-ils simultanément ?

L'instantanéité est une expression de la globalité, mais se réalise dans l'espace/temps. Théo Van Gogh avait écrit à son frère Vincent : « je vois que tu crées des flammes avec des cyprès, comment as-tu pu arriver à cette expérience intérieure ? » Et Van Gogh lui avait répondu : « j'ai vu les quatre saisons en un seul instant, et c'est ce qui m'a amené à ce mouvement. » C'est ainsi que s'était développé le symbolisme de l'arbre que l'on voit dans différentes religions et mythologies.

Vous conseillez un abandon à l'inconnu. Il faut une foi absolue pour le faire.

C'est plutôt une conviction acquise le jour où vous verrez avec certitude qu'il n'est pas possible de vivre un état créatif tant qu'on veut s'appuyer sur le passé. Pour être créatif, le mental doit être libre de la mémoire.

Mais nous devons vivre également dans le présent objectif ?

Vivez dans votre Réalité. Les situations se dessineront très clairement devant vos yeux. Aucun brouillard ne s'interposera. Elles ne seront pas voilées par le psychisme, par l'affect, puisqu'il n'y a pas eu volition. L'objet apparaît alors dans sa pureté avec tous ses contours. Nous ne fonctionnons pas ainsi la plupart du temps. Il y a connaissance, reconnaissance, et nous décidons suivant nos préférences.

Restez ouvert, laissez les événements, les choses s'exprimer, et vous verrez avec quelle évidence les solutions se présenteront.

Si les situations ne sont pas dirigées, comment s'élaborent celles qui nous entourent ?

Vous jouez votre rôle tant que vous êtes citoyen de ce monde, mais vous jouez un rôle, ou plutôt il se joue en vous.

Il me semble que cette vision non-duelle s'apparente à la foi. Est-ce la foi dans l'être, dans l'existence du Soi ?

Tout dépend de la façon dont nous interprétons le mot « foi ». Ce n'est ni une croyance, ni un système adopté comme le comprennent les mystiques, ni une religion, c'est une certitude absolue. N'étant pas le résultat d'un raisonnement, elle ne laisse aucun doute. Vous êtes dans un immense espace vierge, sans objet. Vous ne dirigez pas, et vous sentez que vous faites partie de cette immensité sans représentation d'aucune sorte.

C'est ainsi du reste que nous pouvons voir d'une façon créative. On s'approche ensuite des choses avec une grande pudeur : les fleurs, les oiseaux, les montagnes, la verdure, ils sont dans cette étendue, dans la lumière. La perspective est une vision purement intellectuelle.

Un espace sans objets est-il toujours un espace ?

Tout dépend de ce que nous entendons par espace. Celui qui nous occupe n'a pas besoin du complément temps, il ne se laisse pas mesurer. C'est simplement un symbole, ou plus exactement une sensation sans profondeur. Dans la globalité, il y a aperception instantanée, où vous réalisez le nulle part. Intuition originelle, elle ne se laisse pas figurer, elle est sans frontière.

Vous avez l'occasion de connaître parfois cela en appréhendant une chose entièrement inédite. Puisque vous ne l'avez jamais vue, vous n'avez aucun point de repère, ce qui entraîne un état d'étonnement. Vous ne pouvez rien saisir, ou comprendre, ou expliquer. L'étonnement, l'émerveillement, sont les expériences les plus proches de celles que vous souhaitez vivre.

À ce propos, nous entendons rarement le mot Dieu dans nos entretiens. Pourtant, un jour vous avez dit : « je me réjouis en Dieu ». Cette parole a eu une résonance inexprimable. Cela m'amène à poser la réflexion suivante : si ces échanges reviennent souvent sur les mêmes sujets, je les ressens toujours d'une manière différente, nouvelle ; aussi j'aimerais que vous nous parliez du message christique. Cela revêt une grande importance pour moi.

Vous aurez cette réponse quand vous vivrez dans l'absence d'un vous-même. Tout est Lui, Il est tout.

Cette réponse sera-t-elle à la portée de chacun ?

Virtuellement, potentiellement, oui. Il est difficile pour beaucoup d'assimiler la physique, les mathématiques, mais tout le monde est apte à saisir ce que nous sommes foncièrement. Vous le pouvez à l'instant, immédiatement. Vous vous y refusez. Constatez-le. Prenez conscience sur-le-champ de ceci : je suis assis à cette place. Qu'est-ce qui fonctionne en ce moment ? Pourquoi ? Il n'y a rien à comprendre évidemment. Mais voilà, vous ne restez pas dans l'attente, c'est un réflexe habituel ; vous vous endormez en quelque sorte, et devenez pareil à un mulet restant à l'écurie. Nous ne pouvons rien apprendre, mais nous devons rester ouverts, vigilants, lucides. Seulement, nous avons peur, nous refusons.

Comment se rendre compte de notre refus ?

Posez la question : que dois-je abandonner ? Quelle est la nature de cet abandon ? Tout simplement ce que vous appelez votre personnalité, véhicule auquel vous vous identifiez et auquel vous vous cramponnez. Il est aussi peu vraisemblable de vous prendre pour cette entité qu'il l'est de vous confondre avec Marie-Antoinette ou Cléopâtre !

Sans notre personnalité, quelle relation devons-nous établir alors avec notre corps ?

Vous êtes le connaisseur de votre corps, il est l'instrument vous permettant de vous exprimer au cours de votre existence.

Il est toujours question du vide dans nos rencontres, quelle en est la nature ? Est-ce une sensation ?

On ne peut parler de sensation pour connaître la vacuité, mais uniquement de conscience. On ne peut penser cette présence ; tout ce qu'il est possible de dire est : absence de représentation.

Quand vous préconisez une absence de représentation associée à un silence, je sens alors une lourdeur, un sommeil me gagner.

Ne lutez pas contre le besoin de votre corps. Il est préférable de saisir dans la journée les moments où vous n'avez plus de préoccupation et où aucune activité ne s'impose dans l'immédiat. Bien souvent, on est ainsi appelé à vivre sans effort, mais nous inventons aussitôt une activité mentale ou physique, car quelque chose en nous ne veut pas se mettre au diapason de ce non-effort. Accordez-vous avec ces instants où la vie vous fait don de la tranquillité. Discriminez bien en vous ces différentes phases de votre existence, ces opportunités peuvent vous permettre de découvrir ce qui est réel.

L'attention à l'état pur, comment peut-on la distinguer des moments où l'esprit est seulement calme, sans pensée, quand le mental est paisible ?

Lorsque la vie de tous les jours vous invite, agissez, mais constatez que cette présence seule vous guide, vivez en elle, elle est éternelle.

Monsieur, nous parlons au cours de ces entretiens de recherche spirituelle, d'aspiration spirituelle. Qu'entend-on par là ? Peut-on les distinguer d'une démarche psychologique ?

Tant que vous maintenez le réflexe de vous prendre pour une personne dont la nature est insécurité, vous restez dans le monde de la psychologie. Vous vous sentez isolé, incompris, et fabriquez des situations afin de vous donner confiance. Vous repoussez vos peurs dans l'inconscient.

Lorsque votre observation n'est pas profanée par le moi, elle est sans direction, elle est vierge, elle se déploie, et devient intelligence. Elle englobe toute notre sensibilité. C'est par cette totalité qu'il y a compréhension possible. Cette attention n'est ni intérieure ni extérieure, elle n'a ni centre ni périphérie, elle commence à se connaître elle-même quand l'exploration se fait sans explorateur, uniquement par le constat du fait des choses. Prendre note sans qualifier, entraîne une réorchestration immédiate de toutes nos énergies, constat qui seul a le pouvoir de changer, de transmuter, d'harmoniser.

Que voulez-vous nous préciser par réorchestration des énergies ? Est-ce prendre une autre direction ?

C'est une intégration, une harmonisation ; vos énergies prennent et gardent, pourrait-on dire, leur véritable place, et participent à la totalité. Il y a simplement fonction libre de toute perturbation, de toute contrainte. Les opposés s'annulent, on est en dehors de la structure plaisir-souffrance, positif-négatif.

En vous écoutant, je me sens submergé par une telle énergie que j'ai l'impression de perdre l'équilibre sur ma chaise. J'ai peur et je me raccroche à des idées de tous les jours pour

essayer de me rééquilibrer.

Soyez entièrement ouvert à la perception, à la sensation, sans la conceptualiser, sans réagir, voyez simplement ce qui vous arrive. Cette prise de conscience se situe dans votre observation non dirigée, ce qui comporte une coordination, une mise en ordre certaine. Vivez pleinement cette sensation en l'acceptant sans intervenir sous forme de manipulation, d'interprétation. Tout ira bien, mais n'abandonnez pas... L'énergie mal dirigée auparavant se livrera à vous, et toutes les zones de votre corps s'éveilleront. Vous sentirez les couches superficielles de résistances s'éliminer, il restera une masse de sensibilité, et tout redeviendra harmonieux ; malheureusement, nous connaissons mal nos perceptions, nous les représentons tout de suite par un symbole conventionnel. Le mot « sel » n'est pas salé, le goût qui nous a permis de le dire l'était.

Pour reprendre le sujet qui nous occupe actuellement, ne cherchez aucune référence pour le désigner. Ce qui apparaît est dans l'attention, laquelle n'est pas dans ce qui apparaît. Nous pouvons indiquer ce qu'elle n'est pas, non ce qu'elle est. C'est pourquoi l'action peut donner cette impression de distanciation, d'espace. Dès que nous objectivons, nous créons motif, direction, objet, et nous sommes liés à l'acte, absorbés même en quelque sorte par les choses. Je vous dis toujours : « laissez faire ». Vous pouvez également désigner cela par : « présence attentive ». Les actes : celui de respirer ou de prendre un verre d'eau, se déroulent dans cette présence. Un artiste, par exemple, a une certaine idée de la forme qui lui semble belle, qui l'attire. En réalité, il a en face de lui un tronc d'arbre ! Son imagination pourrait lui permettre d'en supprimer les veines, l'écorce, mais il s'appuie seulement sur ce qu'il ressent. Il est avec l'arbre. En lui, pourrait-on dire. Il est l'arbre. Il ne le nomme pas. Il peint ce qu'il aime.

Toutes les techniques pour éveiller la conscience sont valables, à condition qu'elles se présentent d'elles-mêmes ? Ya-t-il des béquilles dangereuses ?

Toutes les béquilles le sont, puisqu'elles visent un but. Elles cherchent à faire de l'inconnu un connu. On reste dans la relation sujet-objet. Au cours de ces diverses démarches, on peut rencontrer des phénomènes intéressants ; des visions, des sentiments se manifestent. Une telle progression vous conduira peut-être à un très grand dépouillement, mais vous finirez par vous trouver face à un néant, pour ainsi dire, une chose sans objet qui en est pourtant un, puisque vous êtes resté dans cette relation.

Vous venez de parler de la relation sujet-objet. En l'absence d'objet, il y a encore relation d'un sujet à un vide, c'est un renversement, si j'ai bien compris, et c'est une énigme aussi pour l'instructeur ? Si cette impression se prolonge, la situation paraît très inconfortable. Comment l'instructeur peut-il enseigner ce qui pour lui est une énigme ?

Lorsque la personne a emprunté la démarche progressive sous forme de dépouillement qu'elle appelle amélioration, elle arrive à un moment donné à un état de vide. Regardez les personnes qui méditent depuis des années. Elles font face à ce vide, à ce drap blanc, mais il n'y a pas de sortie, pas de joie. Comment enlever ce dernier obstacle ? Si on n'en rencontre pas l'opportunité, le résultat demeure insatisfaisant. Enfin, on se rend compte à un moment donné que l'objet tire son existence du sujet. Qui voit l'objet ? se dit-on. Et on cherche à se libérer de ce « qui ».

Vous voulez bêcher la terre pour entretenir votre jardin. Vous le faites d'une certaine manière, toujours la même, et qui, à la longue, devient une habitude. Vous trouvez le travail fatigant et vous vous demandez ce qui ne va pas. Un jour, vous allez vous rendre compte que vous faites trop d'efforts. La position de votre bêche n'est pas anatomiquement parlant la plus adéquate pour faciliter le travail. Que faites-vous ? D'après ce que vous avez compris, vous essayez de modifier ce qui ne va pas. Au début, bien sûr, vous retombez fréquemment dans vos anciennes manies, mais peu à peu vous rectifierez naturellement votre position.

Dois-je être auprès de quelqu'un qui me réveille en permanence ?

À partir du moment où vous avez compris la meilleure façon de vous servir de la bêche, un bon sens élémentaire vous fera continuer.

Ne faut-il pas un guide qui soit éveillé en permanence ?

Non, vous ne faites rien d'efficace, de valable, de définitif, tant que votre gourou n'est pas en vous, n'est pas vous.

Vous êtes assis en face de moi. Si vous localisez les sensations de votre visage, vous allez remarquer beaucoup de tensions. Par la suite, vous ressentirez une préhension dans le regard, dans l'audition. Renversez les choses : l'objet vous regarde, vous avez l'impression qu'il vous traverse, qu'il se perd derrière votre tête. Vous pouvez avoir le pressentiment de la non-dualité en maintenant

l'énergie au-delà de la nuque. Elle ne peut percuter le cerveau ni créer des pensées. Là encore, le concept n'a pas la possibilité de se former. Il vous semble que vos épaules, vos omoplates, participent à ce déplacement. Vous êtes derrière vous.

En réalité, chaque effort accompli est un éloignement. Se trouver soi-même, se connaître n'implique aucune règle, ni appartenance à aucune culture. Lorsque vous le vivez, les choses se présentent différemment. Vous saurez d'une façon certaine, indéniable, que vous êtes dans la vérité – vous connaissez aussi cette absence d'activité dans votre sommeil. À un moment donné, vous tournerez un bouton, et ce point sera dépassé sans que vous sachiez pourquoi, sans que vous n'ayez rien fait pour cela.

Nous avons tendance à nous localiser sur le visage. La pensée s'effectue-t-elle au niveau du front ?

La pensée se concrétise dans la région frontale. La personne se cherche donc constamment en cet endroit, car elle n'a pas de support en elle-même, et trouve ainsi une apparente réalité. Cette habitude nous empêche d'avoir la sensation vivante, globale, de notre corps. Cette fixation paralyse la sensibilité corporelle. Quand nous avons l'intention de méditer, nous nous situons en général dans cette région pour matraquer l'arrivée des pensées et par là, nous les alimentons, nous les nourrissons en les excitant, en quelque sorte. Ne cherchons pas à éliminer cette partie de notre corps, mais laissons d'autres zones s'éveiller, nous parler. Certaines s'expriment difficilement. Laissons-les venir. Si nous ne nous attachons pas à ce mirage, à ce fantasme cérébral, une vision originelle se présentera à nous, les pulsations du cerveau se calmeront, les pensées n'auront plus de prise. Essayez de mieux comprendre votre fonctionnement. En regardant une chose, il y a connaissance, puis, très rapidement, reconnaissance, référence. Cet espace psychologique vous fait concrétiser, juger, qualifier. Si cela vous concerne, vous vous identifiez à lui, sinon, vous fuyez, vous refusez. Lorsque vous aurez compris ce processus, familiarisez-vous avec la perception directe, la connaissance, sans laisser intervenir la pensée. Un beau jardin fleuri se présente devant vos yeux. Votre conditionnement vous pousse à dire : arbre, fleur, pelouse. C'est inhérent à notre éducation. Restez plutôt dans les sensations provoquées par la nature. Vous voyez la montagne, la mer. De même, vous sentez votre corps, vos énergies, la peur, l'anxiété, le plaisir. Ne cherchez pas à les nommer. C'est en ce cas une perception directe, totale, qui n'est pas corrompue par le choix, le souvenir. Vous n'avez aucun système à adopter. Vous vous en rendez compte. Lâchez prise, c'est tout.

Oui, mais justement, le moi veut calculer, c'est une attitude difficile à contrôler ou à annuler.

Ne luttons pas. Voyez, prenez simplement note de cette rechute, vous serez en dehors de la chaîne action/réaction.

Il est donc préférable de résoudre nos problèmes en essayant de retrouver la sensation originelle plutôt que par la discrimination ?

La discrimination passe par le mental, donc vous restez dans le connu. Nous sommes très souvent obligés de penser au cours de notre existence. Lorsque vous avez besoin de la personne, elle est à votre service, puis s'efface le moment venu. Elle est plastique, sans limite, fluide ; c'est un véhicule très important auquel nous n'avons pas à nous identifier.

Oui, mais peut-on vraiment utiliser la personnalité tout en restant dans cette pureté ?

Le jour où vous êtes tout à fait éveillé dans l'état d'attention, dans votre vérité, cet état est votre demeure en quelque sorte. Les choses se font, elles dirigent vos faits et gestes, elles créent l'originalité de votre personne.

La distinction entre l'autre et nous-même est-elle annihilée ? Mais nos relations n'en sont-elles pas affectées par nos différences ?

Nous sommes libérés de la notion de l'autre lorsque nous ne nous figurons plus être une personne. Pour finir, c'est dans cette non-relation, qu'il y a vraiment relation. Au niveau humain, ce que nous donnons apparemment n'est pas réel, car nous en attendons en général une contrepartie. Ne pas confondre l'autre avec un individu l'exalte, il ne se sent pas enfermé dans une catégorie bien arrêtée dont on s'évade difficilement.

Monsieur Klein, qu'est-ce qu'un instructeur ?

L'instructeur est une expérience de l'instant. Il vous rend libre s'il ne vous prend pas pour un ignorant. Il ne se figure pas non plus être un connaisseur. C'est alors qu'un courant s'établit. Ne croyez en rien, constatez le contact que vous avez créé avec celui que vous avez rencontré ; s'il vous traite en disciple, il vous fixe dans ce rôle. Dans la vie de tous les jours, quelqu'un vous est sympathique. Pourquoi ? Parce que cette personne vous a laissé la possibilité de vous exprimer avec toutes vos virtualités. Elle n'a rien projeté sur vous, elle a stimulé votre liberté, votre attention, votre présence. C'est une perception directe.

Il n'y a donc tout simplement pas d'instructeur. C'est uniquement un interlocuteur libre de toute individualité. L'instruction est un éclaircissement de la perspective. Le chemin est déblayé pour vous aider à voir ce que vous êtes foncièrement.

On ne peut rien apprendre, rien accumuler pour trouver son centre, sinon l'inverse se produirait. Ceci, cette réalité est plus près de vous que la fleur cueillie à l'instant, disent les textes. L'expérience vécue sur-le-champ, immédiatement, ne se raisonne pas.

Vous employez très souvent le mot innocence.

Si dans l'approche corporelle, nous ne faisons aucune référence, sans projection d'un but, le corps, en toute innocence, a la liberté de nous raconter son secret. Prenez par exemple le tir à l'arc : nous atteignons la cible au moment où nous l'ignorons, où nous ne fixons pas notre volition sur elle. Il en est de même pour la pensée. Nous devons au fond l'éliminer pour ne pas rester dans les schémas. La vraie, la juste pensée surgit du silence.

Elle est alors innocence ?

Oui, abordez tout ce qui vous arrive dans votre vie avec un mental, un esprit innocent, avec les mains vides. L'action, alors, si elle se présente, est commandée directement par la situation. Elle n'est ni analysée, ni jugée, et une certaine maturité s'installe peu à peu en nous. Ce que nous appelons expérience spirituelle de bonté, d'intelligence, est au fond une non-expérience qui se manifeste lorsque l'expérimentateur est consumé, qu'il a fusionné avec la situation. Nous vivons alors dans la totalité, la dualité sujet-objet s'est effacée.

Nous trouvons un corps en détente, un esprit rempli d'un goût de fraîcheur, d'ouverture, de lumière. Malheureusement, nous cataloguons, nous comparons, avec ce que notre mémoire nous suggère, et ce qui était inédit perd alors son attrait.

Vous semblez dire que cette fusion est de courte durée, qu'elle s'interrompt à un moment donné et qu'on en sort. Pour quelle raison en sort-on ?

Vous n'êtes pas obligé d'en sortir tout en constatant cette immense fraîcheur.

Faire un objet de cette luminosité crée la dualité ?

Bien sûr, car à cet instant, il y a, reconnaissance. Vous avez d'abord connaissance, puis reconnaissance ; enfin, nous nommons, c'est la troisième étape qui nous conduit à classer, évaluer, critiquer, et torpiller ce qui précède. De là naît le conflit.

Il faudrait rester dans l'état premier, la totalité ?

Quand votre esprit est ouvert à toutes les situations, celles-ci se réfèrent toujours à votre innocence. Nous ne les affrontons plus avec notre mémoire psychologique. Nous vivons sciemment alors dans un non-savoir que nous ne pouvons objectiver puisqu'il est nous-même, sans intermédiaire d'aucune sorte. Toute expression trouve son véritable sens uniquement en rapport avec la totalité, subissant ainsi une sacralisation. Regardez la nature. Vous connaissez sa joie, magnifiée par l'espace et la lumière. C'est une beauté sacrée, si vous savez la voir. Au fond, la reconnaissance est un acte d'amour, un remerciement, un don.

Que devient la personnalité dans ce cas ?

C'est une transpersonnalité. Elle surgit spontanément au moment où vous avez besoin d'un instrument, et disparaît quand l'objet est atteint, mais vous ne vous identifiez pas à elle. Votre nature authentique, véritable, n'a rien à voir avec la culture, avec certaines caractéristiques de l'individu – quoiqu'elles s'y reflètent. Vous pouvez connaître très peu de choses et Être.

La souffrance qui se manifeste quelquefois spontanément en nous a-t-elle une utilité dans l'approche de l'Ultime ?

C'est un poteau indicateur. Il faut interroger cette souffrance, la situer, l'accepter, lui souhaiter la bienvenue, afin qu'elle puisse se libérer. Ensuite, regardez la situation qui l'a amenée, stimulez-la, questionnez-la pour que la cause puisse être ainsi supprimée. En tout cas, la douleur prend un caractère différent.

Cette interrogation est un début d'analyse, et vous nous dites de ne pas analyser.

Posez-vous la question : Qui souffre ? Si le corps a été traumatisé, c'est lui bien sûr, et vous faites le nécessaire pour réparer ce qui ne va pas. Lorsqu'il s'agit d'un malaise psychologique, celui-ci n'a aucune réalité. Vous vous l'infligez à vous-même parce que vous ne l'acceptez pas. Au contraire, vous l'entretenez et ne pouvez donc pas vous en débarrasser. Vous devez l'accompagner ; ce n'est pas une acceptation passive, mais une participation totale.

N'oubliez pas que la douleur existe avec son complément, la joie. Au fond de l'une, vous trouvez l'autre. Accompagnez le mal, il devient révélateur.

Au fond, la souffrance nous fait-elle comprendre que nous avons mal géré notre patrimoine ?

Comment voulez-vous trouver un véritable équilibre tant qu'il y a un gérant ? Celui-ci maintient le conflit. Quand il sera éliminé, il y aura gérance, mais sans quelqu'un pour gérer. C'est à peu près la

même chose pour la méditation. Le méditant doit d'abord disparaître. Notre poste d'observation change à la disparition de l'inspecteur. Nous voyons les choses dans une parfaite globalité, elles ne proviennent plus d'un discernement, d'une évaluation entre j'aime-je n'aime pas, plaisir-déplaisir, mais de la totalité. L'action alors ne laisse pas de résidu. Elle est fonctionnelle, esthétique, morale.

Tout à l'heure, en répondant à la question sur la douleur, vous avez noté deux temps, si j'ai bien compris : celui de son accueil, et un autre au cours duquel il s'agissait de voir les conditions qui l'ont provoquée. Si ce n'est pas la personne, alors qui fait le constat ?

Votre conscience, votre présence.

Cela me semble difficile à réaliser.

Vous êtes au départ sollicité par un phénomène que vous nommez souffrance. Libérez-vous en premier lieu de ce concept ; reste un percept se manifestant corporellement en général. Acceptez cette perception, accompagnez-la, donnez-lui la main jusqu'à ce qu'elle entre dans la tombe. Ensuite, voyez la situation qui l'a créée.

En remarquant telle ou telle condition qui pour moi a entraîné ce problème, j'ai tendance à me faire tout un cinéma : ce n'est pas mieux !

En effet, vous reconstituez toutes les circonstances réunies, donc vous reconstituez la personne.

Mais comment éviter cet écueil ?

En vous remémorant les détails de la situation, vous percevez aussi très clairement l'individu qui a réagi, et vous saisissez que lui seul a inventé de toutes pièces le conflit.

Qu'allez-vous faire après cette constatation ? Puisque c'est uniquement le personnage qui est en cause, obligatoirement, vous allez prendre un recul, par rapport à lui, et votre regard va s'emplier d'une grande tranquillité. Aucune représentation, aucune formulation, n'interféreront dans cette paix, cette non-dualité. C'est ce qui amène la transmutation, comme je vous l'ai souvent indiqué.

Si la situation se reproduit, comment en sortir ?

Théoriquement, cela ne va pas recommencer, mais dans la pratique, cela n'en sera pas ainsi. Il restera souvent un résidu qui ne s'élimine pas immédiatement. À la première récurrence, votre comportement changera déjà, puis, vous vous rendrez compte sur-le-champ du déclenchement de ce processus. Vous détecterez la pulsion qui veut s'exprimer sous forme d'intervention avant qu'elle puisse le faire, et cette évidence sera si claire pour vous que le problème ne se souleva plus. Le jour où vous aurez vu les motifs de votre intervention, ce qui a engendré le conflit, vous n'y reviendrez plus. C'est une sorte de mascarade. En vérité, vous voulez être aimé, reconnu. Nous connaissons tous cette chanson.

Pour nos propres souffrances, j'arrive à comprendre. Mais que faire au moment où nous voyons un enfant pleurer, être malheureux ?

Nous ne devons pas refuser la douleur. Vous pouvez y participer, ce qui ne veut pas dire : vous identifier à elle. Participer est une position active pour aider la personne à se libérer.

Ne croyez-vous pas qu'une énergie que l'on peut appeler amour ouvrira notre entendement ?

Dans le sens où nous l'entendons, c'est l'amour. C'est un rayonnement dans votre ouverture, une

attente sans attente. Il arrive avec la disparition de l'entité personnelle.

Y a-t-il une différence entre la sensibilité et l'amour ? Peut-on faire la connaissance de soi à travers l'émotion ?

La sensibilité est l'expression de l'amour. Elle n'est pas possible sans en être le fruit. On peut dire : c'est une intelligence, elle règne si nous sommes vraiment présents.

Et l'émotivité ?

C'est une réaction, comme la sensiblerie. On ne peut confondre l'émotivité avec l'émotion, quand on est ouvert à l'absence d'un soi-même.

Mais l'absence d'un soi-même suppose une structuration de l'individu !

Ce que vous appelez structuration fait partie de la culture, des expérimentations, ce qui forme la personnalité à laquelle on s'identifie et à laquelle on s'accroche avec toute sa possessivité : ma voiture, ma maison, mon chien, etc.

Dans la vie de tous les jours, c'est un instrument, un véhicule. Sachons le considérer comme tel, afin de garder le recul nécessaire. Comme je viens de vous le préciser, il devient alors une transpersonnalité, surgissant spontanément au moment opportun et s'effaçant ensuite.

Notre nature authentique, véritable, n'a rien à voir avec le savoir. Notre seule ambition est d'être, de connaître le Soi, de le vivre.

Vous nous parlez souvent d'observation non-duelle. Je ne saisis peut-être pas ce que vous entendez par là.

Il nous arrive très souvent de regarder quelque chose avec beaucoup d'acuité. Lorsque nous en sommes conscients, notre attention s'éveille, elle devient pure, non-duelle quand elle quitte son caractère fonctionnel, préhensif, et elle intègre alors sa nature profonde qui est une ouverture réceptive. Tout ce qui est vu, entendu, vécu dans sa potentialité est dans le regard, dans l'écoute. Si cette ouverture est maintenue, elle devient conscience et se reporte sur elle-même, elle se réfère à elle-même.

Nous ne connaissons le plus souvent qu'une attention préhensive. Seuls l'artiste et le poète ont le don de regarder dans cette attente et de laisser parler l'objet. Une distanciation se fait dans ce cas entre la vision et lui, et pour finir elle se dévoile dans l'observation.

À travers les mécanismes qui l'animent, l'homme s'oublie lui-même en permanence, et cherche dans ce qui l'entoure cet innommable qui est en lui. Cette ignorance répond-elle à une nécessité cosmique ?

Elle provient aussi de la conscience, mais comprenez bien qu'il n'y a pas d'entité personnelle dans le cosmos.

Monsieur, que signifie être ouvert ? S'agit-il d'un état naturel, ou d'un état obtenu par une démarche pratique ? Alors quelle est-elle ?

Votre nature foncière est ouverture, vous ne pouvez la penser, elle est inconcevable.

Vous contemplez quelque chose : souvent, vous n'êtes pas réellement attentif, le sentez-vous ? Cette constatation est très importante : tant que vous restez dans un état perceptuel : choisir, juger, conclure, vous êtes séparé. Soyez comme l'artiste, le poète, regardez ce qui se présente, et restez dans cette écoute, jusqu'au moment où l'objet se révèle à vous, comme je viens de vous le dire. Il se manifestera en quelque sorte. Et c'est magique, l'accent n'est plus mis alors sur lui mais sur le sujet.

L'amour véritable naît-il de cette écoute, de ce regard ?

Ce regard est amour.

Cet amour peut-il alors entrer en relation avec l'individualité de l'autre ?

Quel autre ? Dans l'observation, il n'y a pas lui et moi. L'autre existe, aussi longtemps que vous vous considérez comme une entité personnelle. Quand cette habitude vous quitte, vous ne vous posez plus cette question.

Est-ce perceptible ?

Non, ce n'est pas perceptible.

Se sent-on en relation tout de même ?

Un état d'amour est une non-relation. La perception de personnalité à personnalité vient après, sans que cet arrière-plan vous quitte, ce qui crée des rapports tout à fait différents entre les humains, si

l'un et l'autre le vivent, évidemment. On ne cherche plus à être aimé, sécurisé.

Je voulais savoir s'il y avait un point de repère permettant de distinguer une relation.

La distinction se fait dans une non-distinction.

Il est difficile d'appréhender cette subtilité !

Difficile pour qui ?

Comment l'autre peut-il percevoir cet amour ?

Quand vous occupez sciemment ce non-état dont nous parlons, l'autre est stimulé par cette grande ouverture non-préhensive.

Est-il attiré ?

Il se sent éminemment confortable, libre, non agressé. Aucune projection ne peut se faire dans une attention véritable ; la mémoire ne se manifestant pas, une sorte de fraîcheur s'établit dans vos rapports. Vous avez certainement connu cette expérience au cours d'une rencontre. La personne vous a permis d'être libre, d'être vous-même, elle ne vous a pas surimposé une personnalité, des qualités, et vous vous êtes senti en complète harmonie.

C'est un échange de conscience à conscience ?

Ce n'est pas un échange, l'attention pure est un don, et vous stimulez l'autre automatiquement dans l'absence d'un vous-même.

Monsieur Klein, ne croyez-vous pas qu'avec ces subtilités, l'ego cherche à s'appropriier ces moments de liberté, de bonheur, de paix, pour se construire une sorte de super ego ?

Soyez-en conscient afin de ne pas le laisser s'interposer et vous connaîtrez ces instants où il n'y a rien à ajouter, à prendre, c'est une communion totale.

Bien entendu cela demande une très grande compréhension de la part de l'autre, si vous ne vivez pas tous les deux cet ultime équilibre.

Tout à l'heure vous avez fait allusion au regard de l'artiste, le paysage apparaît, le chêne que le poète et le peintre vont décrire est une énergie qui entre en relation avec la leur. Chez nous tous, une vibration, quand elle rencontre la nôtre, est-elle en un certain sens d'une nature identique ?

Pas seulement en un certain sens. Le paysage avec lequel nous faisons un est en nous.

Le peintre n'a pas à se polariser sur la nature, puisqu'elle est parfaite. Il entre en contact avec cette énergie pour voir ce qui est derrière l'arbre. Au fond, il amène quelque chose qui n'est pas vu dans un premier temps. Lorsque l'attention demeure dans ce regard non préhensif, la nature se dévoile. Du reste elle n'est pas uniquement vue, et fait appel à tous nos sens. Prenez Gauguin, Cézanne par exemple. L'œil n'a probablement plus joué un bien grand rôle pour eux. Leur attention n'était pas volitive mais seulement réceptive. Un autre sens était entré en jeu. Cézanne à ce sujet parlait de sa petite musique, et disait que la montagne Sainte Geneviève était une petite musique qu'il entendait intérieurement. En elle-même elle n'était plus qu'un support, un prétexte à une forme d'expression. Les créations de Cézanne peintes avec le pinceau étaient aussi goûtées, entendues comme un son. La nature est un sac sans fond prêt à se dévoiler, tout dépend de nous. Potentiellement, elle est en nous. Il n'y a rien du reste en dehors de nous.

Mais de quoi alors avons-nous besoin ?

On a besoin d'être, de vivre sciemment, d'instant en instant, cette tranquillité foncière que nous avons tous en commun.

Quelque chose me semble difficile à comprendre dans votre enseignement. Vous parlez sans cesse de non-état, et d'autre part, vous paraissez être le chantre de la nature. Cela me semble paradoxal. Car si l'on vit pleinement ce dépouillement, la nature, dans ses plus belles manifestations, me paraît un jeu relativement fastidieux. Elle est parfaite, dites-vous. Bien sûr, dans sa globalité, mais elle est tout de même le jeu de forces contraires, opposées, c'est un combat, elle est en pleine révolution. N'est-ce pas presque dérisoire par rapport à la réalité ? je suis entre deux eaux, je n'ai pas été saisi par ce non-état dont vous parlez. Et quelque part, la nature, les hommes, la société, ne m'intéressent que fort peu.

Nous avons parlé peinture afin de vous faire mieux constater que vous ne voyez pas vraiment la nature, tout ce qui vous entoure. Vous surimposez immédiatement ce que votre mémoire vous suggère. Il est facile de distinguer une peinture fabriquée en partie avec le déjà connu, et celle qui se présente tout naturellement d'elle-même, en quelque sorte. Ceci est un simple exemple destiné à aider votre compréhension. La nature est une expression, une émanation de la beauté inconnue. Quand vous la laissez se présenter, se développer devant vous, elle se rapporte directement à votre observation, et s'y perd.

N'oubliez pas : c'est votre attention, l'unité primordiale, qui projette la nature devant vos yeux. Interrogez cette dernière, non par l'intermédiaire de votre intellect, mais avec votre totalité, d'une manière non divisée, sans choix : elle sera entendue, ressentie, touchée. Alors peu à peu les cinq sens se résorberont, la nature se fondera en vous et vous serez pleinement à l'écoute.

Regarder ou apprendre à regarder nécessite un effort. Vous disiez tout à l'heure de ne pas en faire ?

Vous êtes constamment tendu. Vous ne pouvez faire l'effort d'être sans effort, vous voulez toujours devenir, atteindre, accrocher.

Ces mécanismes sont encore un travail de notre mental ?

Non, c'est votre état naturel.

Nous devons donc commencer par préparer la maison pour percevoir ce non-effort, que ce soit par la recherche de connaissances, ou même la pratique de la méditation ?

Tout ce que vous faites est habituellement « en vue de... ». Remarquez-le, cela suffit. Vous anticipez. Vos énergies sont dirigées vers ceci, cela. Vous créez des objets en vue d'être cette tranquillité foncière. Or, vous ne pouvez la conquérir. La nature ou toute autre chose vous oriente vers l'ultime sujet auquel vous aspirez. Rendez-vous compte que vous êtes foncièrement Cela, d'une façon permanente. Alors chercher quoi ? Vous-même, votre présence ultime est là, immuable, inexprimable. Si vous avez vraiment compris en profondeur, d'une manière instantanée, non intellectuelle, un lâcher-prise s'instaure en vous, un arrêt se fait, un « je ne sais pas » total. C'est le point culminant, non seulement sur un plan latéral, mais vertical, tous vos schémas changent.

Arrivez à ce « je ne sais pas ». Il vient lorsque vous avez exploré toutes les directions et vous êtes en contact avec ce qui est le plus près de vous, votre conscience, la présence.

Explorer toutes les directions ? Auriez-vous l'obligeance de nous en préciser quelques-unes ?

Interrogez les mobiles qui vous conduisent. Que cherchez-vous au fond ? Posez-vous la question. Comme je viens de vous l'expliquer à l'instant, vous savez bien qu'un objet convoité perd son attrait une fois obtenu. La réponse est donc : vous voulez avant tout vivre dans l'état sans désir. Approfondissez encore votre souhait. Qu'espérez-vous ? Vous verrez, d'une façon pertinente, que tout votre être aspire à vivre dans l'ouverture apaisante qui vous permettra de ne plus vous sentir concerné par les événements de l'existence ; ce recul favorise en vous la reconnaissance de l'infinie

béatitude. Et vous n'explorez plus.

J'ai l'impression, on pourrait dire, de m'abîmer la vue, quand j'essaie de voir ce qui ne m'apparaît pas spontanément.

Il vous est impossible de voir spontanément en passant par la discrimination, le discernement. La vraie compréhension est instantanée. Le choix est dans la situation, qui apporte directement la solution. Habituez-vous à constater le fait des choses, cela amène l'action spontanée, qui est esthétique et fonctionnelle aussi.

Examinez votre vie, votre entourage. De cette manière-là vous aurez un regard tout à fait innocent. Il vous permettra d'apercevoir ce que vous ne soupçonniez pas auparavant, ce qui n'était même pas enregistré dans votre mémoire psychologique. Nous représentons les situations par des mots, des réseaux divers, uniquement pour survivre psychologiquement.

Vous voulez dire que la réalité procède du non-connu, de l'acceptation de ne pas savoir, de ne pas connaître ? La conscience pure réside dans ce non-savoir ?

Oui, vous le formulez bien.

Dans cet état-là, comment pourrait-on écrire un livre ? Comment transmettre la réalité à travers des actes ?

Le vocabulaire est votre instrument, votre outil. Un poète, un musicien, n'ont pas de but, quand ils exécutent une œuvre, mais ils doivent passer par le langage, le son, pour s'exprimer. Seulement, il est indispensable d'ajouter : leur expression vient du silence. La pensée juste ne vient pas du raisonnement. Elle part du silence.

Je me demande si véritablement il y a transmission par les mots ou autrement ; les mots colorent ce qu'ils représentent et ce qui vient du silence n'a pas de couleur. On peut se poser cette question : où est la transmission ?

C'est un arrangement entre deux êtres, un symbole, voilà tout. On ne peut transmettre ce que l'on est, on peut seulement aider l'autre à la juste vision.

S'il y avait véritablement quelque chose de transmissible, vous nous l'auriez offert depuis longtemps. On se rend compte effectivement que l'on a été stimulé. Mais je n'en suis pas sûr. Vous voir, vous entendre est un stimulant puissant, mais y a-t-il transmission ?

Non, je viens de vous le dire. C'est uniquement une stimulation.

Par transmission, j'entendais un moyen de détruire la personnalité, l'ego, la miner en quelque sorte, ou plus exactement l'annuler, l'ignorer, la dépasser. Les mots sont tout de même importants du fait qu'ils sont des symboles. C'est la parole qui crée l'objet, et comme la réalité est sans objet, nous restons sur notre faim ! Y a-t-il véritablement dialogue ? Le nom et l'objet nommé apparaissent simultanément pour le poète et l'écrivain. La plupart des gens qui vivent dans le mental, avec la notion de bien et de mal, n'arrivent pas à s'en détacher. Quelle peut-être alors la relation juste avec les autres ?

Nous l'avons élaboré tout à l'heure. Dans l'observation on ne peut déceler de dualité, de division entre le bien et le mal, cette écoute est amour, celle-ci reste toujours en arrière-plan, entre les êtres, sinon les conflits recommencent.

Vous nous conseillez de nous tourner vers le sujet et vous spécifiez aussi que l'attention ne peut être objectivée. J'essaie vainement de prendre de la distance. C'est une lutte !

Votre sujet est Être. Le jour où vous vous contentez de percevoir, une fusion s'établit entre l'observateur et l'observé. Vous ne restez pas dans cette perception ; en général, vous allez vers le « concevoir », et ne pouvez être « un » dans la conception. En qualifiant, vous séparez. Laissez l'objet s'ouvrir, s'épanouir. N'étant plus noyé, collé à lui, une distanciation s'établit. Votre regard est innocent et se réfère à la totalité. Vous trouvez dans cette vision une certitude sans rapport avec un coup d'œil jeté à une fleur admirée au passage. Vécu ineffable, inexprimable, où il n'y a que silence.

Vos conseils semblent impossibles à suivre dans la vie pratique. Comment être attention sans intention lorsqu'on éduque son enfant ?

Voyez ce qui se passe en vous. L'attention pure est votre état naturel. Vous le vivez très souvent dans la journée et vous ne manifestez alors aucun acte de volonté. Cela se présente parfois après l'accomplissement d'une activité, quand une pensée s'est entièrement déroulée. Ce sont des moments de présence, sans but prévisible, où vous vous sentez totalement libre, en paix, sans désir, dans un ultime confort. Un enfant entouré, stimulé par cette présence sans tension, va grandir, se développer d'une façon différente. En fait, il subit toujours l'emprise, l'influence de son environnement : père, mère, famille, etc. Il se construit en quelque sorte, il s'approprie le monde pour survivre biologiquement. Vous pouvez être certain qu'il est stimulé par vous.

Si vous vivez très souvent dans cette paix sans tension, elle restera un jour constamment en arrière-plan de vos activités, vous occupez le centre de la roue, pendant qu'elle tourne. La porte s'ouvre tout le temps dans cette maison, mais les gonds ne bougent pas.

Ce sont encore des mots, bien sûr, pour essayer de décrire cette absence qui ne se représente d'aucune façon, puisque cela dépasse notre entendement normal, habituel.

J'ai vécu en maintes occasions un certain silence, il ne m'a pas conduit vers l'ultime sujet. Que puis-je faire ? Qu'est-ce que le véritable silence, celui qui peut m'y conduire ?

Il n'y a place pour rien dans le véritable silence. On ne peut donc faire quelque chose en ce sens : attendre seulement, puisque cela ne se vit pas dans une relation sujet-objet.

Vivez totalement votre absence, et à un moment donné, elle sera d'elle-même présence, sans qu'il y ait quelqu'un de présent. Ce que vous êtes foncièrement, ce qui n'est pas affecté par les états de lucidité, de rêve, de sommeil profond, ne peut s'objectiver, se représenter. On s'éveille totalement

dans l'absence d'un soi-même ; et peut-on dire s'éveiller ? C'est une aperception originelle : « tu dois le sentir sans le sentir ». Vous aurez fait un grand pas.

Mais comment s'ouvrir à cette ouverture du cœur ?

Tout vous y conduit, mais rien en particulier.

Constatez que vous conceptualisez à longueur de temps, et touchez du doigt que tout se passe dans votre tête. Dirigez alors votre attention sur cette usine, et lorsque celle-ci sera tout à fait sans intention, vous ne donnerez plus de carburant à ce moteur emballé. Vous allez vous rendre compte que les deux hémisphères gauche et droit connaissent alors une sorte de tranquillité. Vous pouvez les comparer à deux éponges qui s'ouvrent et se ferment. Elles arrivent à un lâcher-prise et vous observez une très grande détente. Par la suite, vous aurez l'impression d'amener toutes les activités de votre psychisme en arrière, derrière la tête, dans la nuque ; vous sentirez les énergies qui montent le long de la colonne vertébrale et qui veulent percuter votre mental en vue de formuler, de construire. Fixez-vous à cet endroit-là. N'étant plus accueillies, ces pulsations constantes ne se concrétiseront plus, ne se formuleront plus. Cette détente va vous conduire au cœur. C'est lui qui est au fond la dernière porte, car c'est une porte que vous allez franchir, pour n'être plus nulle part, hors de toute perception, de toute possibilité, de toute représentation. Vous avez dépassé le mouvement perpétuel de cette masse en ébullition.

Je viens évidemment de vous décrire une des innombrables béquilles parmi celles auxquelles nous nous accrochons, et qu'il nous faut abandonner un jour.

Monsieur Klein, j'entends dire que le travail corporel est important. En moi je sens combien c'est exact, mais je ne suis pas attiré par cette béquille. Dois-je m'y intéresser peu à peu, si cela me permet de mieux approcher la réalité ?

C'est un passe-temps !

Mais, s'il est efficace ?

Je ne vois aucune nécessité pour vous de le pratiquer.

Mais, dois-je quand même faire une chose ou une autre ?

Vous savez bien qu'il n'y a rien à faire. Pas de culpabilité, s'il vous plaît. Restez simplement assis et jouissez sereinement de votre tranquillité foncière, c'est tout ! Je ne vous ai jamais encouragé à faire des exercices corporels. Assis là en cet instant, regardez en vous-même, voyez que vous êtes habité par des tensions, des résidus installés depuis fort longtemps. Quand ils deviennent l'objet de votre observation, vous ne les nourrissez plus, un lâcher-prise se fait, et votre corps, libéré, détendu, participera à la tranquillité foncière dont nous parlons. C'est tout ce qu'on vous demande. D'une manière ou d'une autre, cette investigation est indispensable : constatez vos agressivités, vos peurs, vos angoisses, afin de vous en dégager.

Vous nous avez conseillé de surveiller notre verticalité. Je ne comprends pas ce que vous entendez par là.

Le mouvement vertical est représentatif de l'intemporel, la ligne latérale du temporel. L'endroit où les deux se croisent est le symbole de l'instant présent. Le premier est votre tranquillité foncière, toujours en arrière-plan, tandis que l'autre est dans l'espace/temps, donc en succession. La croix en est une magnifique figure. Quand vous avez trouvé la verticalité, vous êtes centré, sans qu'il y ait centrage. Vous avez l'impression que toute chose se réfère à ce centre. C'est votre demeure constante. Vous vous mouvez dans un espace, mais cette demeure ne change pas, elle est immuable. Le symbole de la croix existait avant qu'il soit lié à la crucifixion de Jésus.

Monsieur Klein, quand on s'éloigne de la globalité en se perdant dans un problème particulier, peut-on la retrouver ? Ou bien est-il possible de ne jamais perdre la vision globale ?

Le point de vue de la personne est une vision fractionnée. L'événement apparaît dans votre regard,

il en est une expression, une émanation, une prolongation, et vous devez lui donner l'occasion de se retrouver dans sa véritable demeure, dans le regard qui ne se situe jamais dans une relation sujet-objet.

Mais un observateur est encore un objet !

Oui, du moment qu'il est imprégné de mémoire. L'observation libre de souvenir s'appelle l'ultime sujet, la conscience pure. L'attention venant de quelqu'un a disparu, il ne reste que regard sans interférence. Celui-ci est intemporel, il ne change jamais ; tel il était avant notre naissance physique, tel il sera encore après notre disparition de cette terre. Il est le même pour tous les êtres vivants et ne se différencie que sur le plan phénoménal.

Dans le silence, j'ai remarqué « je » qui constate. Disparaît-il à un moment donné ?

Oui, si votre discernement a été juste, il ne reste pas de « je ». Celui-ci choisit toujours.

Mais c'est bien la personne qui prend conscience ?

Vous constatez, c'est tout. La personne, en tant que moi psychologique, a disparu, c'est uniquement un regard.

C'est donc une plénitude ?

L'absence d'un vous-même est plénitude.

Publication dans la revue *Listening*

Third Millenium,

Santa Barbara, Californie

Le disciple et le gourou

Du point de vue ultime, il n'y a ni gourou ni disciple, ni enseignant ni enseignement. Ce que vous êtes ne peut être enseigné.

Alors dans quel sens peut-on comprendre le mot « disciple » ?

Être un disciple, c'est se préparer à faire face à la vérité. C'est un besoin profond de faire un avec la vérité. Cette préparation découle de la prise de conscience que votre vie est dispersée, qu'elle n'a toujours pas de sens, que vous vous êtes égaré. Lorsque la question : « quel est le sens de la vie ? » apparaît dans toute son urgence, lorsqu'on est prêt à tout donner à cette question, alors on devient disciple, disciple de la vérité, de la vie.

Il y a donc un moment très clair, distinct, lorsqu'on n'est pas disciple et lorsqu'on l'est ?

Absolument. Lorsque vous êtes un disciple de la vie, tous les actes se réfèrent à la question, à la vérité. La vie peut ne pas changer extérieurement, mais il y a un sentiment d'orientation intérieure, une conviction de la quête.

Comment les actes peuvent-ils se référer à la vérité lorsqu'on n'est pas encore établi dans la vérité ?

Le seuil de la vérité est l'absence de calcul, l'état de non-savoir. Tout ce qui apparaît en vous se réfère à ce terrain sans pensée, votre silence. Chaque objet apparaît et disparaît dans cette tranquillité.

Pour soi-même, quels sont les signes indiquant qu'on est orienté sur le bon chemin ?

Vous avez la conviction intime, comme une intuition de la vérité. Vous êtes libre de toute rêverie, libre de l'intention, libre des compensations. Vous ressentez de nombreux moments sans manque. Vous êtes davantage libre de vous-même.

Est-il nécessaire d'avoir un maître ?

Le vrai disciple renvoyé à sa propre ouverture, à son non-savoir, ne recherche rien d'objectif. Il sait que la vérité ne peut se trouver dans son objet. Il vit dans son ouverture, cette attente sans attente de quoi que ce soit. Dans ce non-savoir, il se peut que le désir surgisse de rencontrer quelqu'un qui est établi dans l'ouverture. Mais un disciple n'ira jamais voir quelqu'un par curiosité, ou chercher un maître, parce qu'il sait déjà que tout ce qu'il trouve n'est pas le gourou.

Alors on vit dans l'ouverture, et dans cette ouverture le gourou nous trouve ?

Oui, c'est cela. C'est seulement une attente alerte sans rien attendre qui vous mène à l'ouverture. Le gourou est l'ouverture. Donc, quiconque part à sa recherche ne peut jamais le trouver, parce qu'il n'est pas objectif, et ne peut être cherché. Tant que vous cherchez, vous n'êtes pas ouvert, et à moins que vous ne soyez totalement ouvert, il ne peut vous trouver.

Donc le gourou est éveillé dans le disciple avant que le disciple soit trouvé par le maître, manifesté en tant qu'être humain ?

Oui, alors seulement le gourou en vous peut se trouver. Le moi ne peut voir qu'un objet, jamais le gourou. C'est seulement lorsque vous avez le pressentiment de la vérité, lorsque vous êtes un disciple de la vérité, que le gourou peut vous rencontrer.

Quel est alors le rôle de ce « gourou humain » ?

D'aider le passage du Soi qui se cherche lui-même afin qu'il se trouve. Seul quelqu'un qui est établi dans l'ouverture peut aider par ce passage, parce qu'autrement, la personnalité bloque. Le gourou est libre de toute identification à ce qu'il n'est pas. Cette présence dans la liberté stimule la présence chez le disciple.

Et c'est cela, la transmission ?

Oui, mais vous voyez qu'il n'y a rien à transmettre. Seulement à éveiller ce qui est déjà là.

C'est qu'il y a une telle confusion autour de la transmission, de ceci, de cela, l'énergie, le pouvoir, les états, etc.

Tout cela appartient au monde phénoménal, et n'a rien à voir avec votre nature réelle qui n'est pas phénoménale. Ce sont des expériences qui dans l'esprit de l'ignorant sont prises pour l'expérience sans expérimentateur, la non-expérience.

Le sait-on immédiatement, lorsqu'on a trouvé cela, par le maître authentique ?

La présence du gourou est instantanée, mais si vous n'êtes pas mûr, elle peut mettre du temps à pénétrer.

Et par « mûr », vous voulez dire totalement ouvert, dans l'innocence de toute idée, préconception, savoir livresque ? Est-ce la même chose que d'être ouvert à la possibilité d'être surpris ?

Oui, lorsque vous vous trouvez dans un état sans référence, vous êtes ouvert à l'absence de vous-même, à l'inattendu.

Donc un disciple véritable a déjà le pressentiment de la réponse, il sent son autonomie, et cette autonomie est en quelque sorte confirmée par la présence du maître ?

Oui, lorsque vous vous sentez de plus en plus éloigné d'être quelque chose, libre du besoin ; lorsque vous vous sentez chez vous dans votre totale absence ; lorsque vous êtes libre du maître, vous avez trouvé le vrai maître.

Si je recherche un autre maître après la mort de mon gourou ?

Non, il n'y a qu'un gourou. Lorsque vous le rencontrez, c'est pour toujours. C'est au-delà de votre vie, au-delà de votre apparence phénoménale.

Jusqu'à ce qu'on ait reconnu le parfum, toute recherche se situe dans l'ignorance. Les gens qui font du « gourou-shopping », qui recherchent les bonnes affaires, tombent entre les mains de marchands, qui veulent des disciples à tout prix, qui ont besoin de disciples pour leur propre survie psychologique. Le « gourou-shopping » est un manque de maturité, un manque de recherche. On met l'accent sur la personne. De tels personnages ne sont pas des disciples. Ils sont fondamentalement paresseux. Un vrai disciple n'est jamais paresseux.

Chez un étudiant mûr, la quête pointe vers une direction unique, elle n'est pas dispersée. Il ou elle donne tout son amour à la quête. Un disciple ressent déjà que la réponse ne peut se trouver qu'en vivant silencieusement avec la question. L'énergie excentrique de regarder « dehors » ne se manifeste pas.

Et par « vivre silencieusement », vous voulez dire... ?

Ne pas toucher à la quête, ne pas la manipuler avec un savoir livresque, la comparaison, l'interprétation, la référence au déjà-connu. Comme vous l'avez dit, vivre en totale innocence avec la quête.

Pouvez-vous parler davantage de ceux qui ne sont pas encore orientés, qui n'ont pas le pressentiment de leur nature réelle ? Que peuvent-ils gagner en présence de quelqu'un qui est établi dans l'ouverture ?

Lorsque vous voyez le maître comme une personne, comme quelque chose d'objectif, vous ne pouvez jamais vous trouver dans ce regard. Vous ne trouverez que la personne, et cela vous laissera insatisfait. Cela vous maintient en conflit. Mais un gourou ne donne pas prise à cette projection, et il se peut qu'un jour vous ressentiez la non-objectivité en vous.

Tout doit être soumis au non-objectif. Abandonnez tout ce que vous n'êtes pas. Mais avant de pouvoir abandonner ce que vous n'êtes pas, vous devez le connaître. Cela implique une exploration sans limites. Dans la connaissance de ce que vous n'êtes pas se trouve la présence. Donnez tout votre amour à cette présence, et vous découvrirez qu'elle n'est pas un objet. L'abandon n'est pas une pensée. Vous ne pouvez vous abandonner qu'à l'abandon même.

Ya-t-il des obstacles dans ce domaine avant d'avoir le pressentiment de la vérité ?

Il peut y avoir la tendance de demeurer dans les anciens schémas, dans l'ignorance dissimulée par un vocabulaire nouveau. Il peut y avoir ensuite un manque d'exploration, là où un esprit paresseux a pris le contrôle de la situation. J'appelle cela « être au garage ».

Que dire de ceux qui apprennent à articuler les paroles de l'enseignement et qui peuvent avoir eu certaines expériences ? Ils s'estiment souvent prêts à enseigner. Est-ce le cas ou sont-ils dans le garage ?

Ils sont dans le garage et cherchent une compensation dans l'enseignement. L'aveugle conduisant l'aveugle. La vraie connaissance vient de la non-connaissance.

Parfois l'on ressent une certaine compréhension et l'on n'a plus de question vitale...

Mais l'on doit avoir une question ! Lorsque vous n'avez plus de question, c'est que vous êtes paresseux, tamasique, ou que le moi s'interpose, voulant être quelque chose ou paraître quelque chose. Lorsque vous êtes sincère dans la recherche, vous vivez en état d'éveil ou d'humilité.

Qu'est-ce qui maintient la flamme de l'exploration ?

L'écoute seule. L'attention libre de toute qualification et d'anticipation vous empêchera de tomber dans le piège de la projection des désirs. Autrement, on vit dans la déception de soi-même.

N'est-il pas normal de vouloir être la compagnie du gourou, s'il représente le miroir de nous-mêmes, l'amant avec l'être aimé ?

Lorsque vous avez le juste sentiment de ce que vous êtes, vous êtes toujours avec le gourou. Lorsque vous ressentez vraiment ce que vous êtes, il n'y a pas de séparation. Cela n'appartient pas à l'espace/temps. Sinon, vous êtes encore identifié à l'objet. Dans une absence profonde d'ego, il n'y a aucun besoin d'être « avec ou sans », vous êtes libre de tout objet.

Alors, si l'on ressent le besoin de quelque chose lorsque le gourou est absent, ou lorsqu'on ressent un manque...

Vous n'êtes pas un disciple, vous êtes encore attaché au corps mental, à un objet. Tant que vous vous prenez pour un disciple, vous n'êtes pas un disciple. Lorsque vous vous prenez pour un disciple, vous considérez le gourou comme un maître et vous mettez l'accent sur la personne. Vous ne devez jamais rechercher un maître en tant que chose perçue. Être la connaissance est un sentiment fondamental, originel en vous. Donc, lorsque vous pensez au gourou, la pensée ne fait que pointer dans la direction de ce sentiment originel que vous possédez en commun, le sentiment du non-duel. Il ne doit pas y avoir de fixation sur le maître. En d'autres termes, laissez son absence totale vous rappeler ce que vous êtes fondamentalement. Comme je l'ai dit, abandonnez tout à la non-objectivité, au silence.

Que diriez-vous à quelqu'un qui a le sentiment de ce que vous dites, mais qui ne l'a pas encore expérimenté consciemment ?

Il ou elle est un disciple potentiel, et je dirais que la seule chose à faire est de vivre avec toute votre attention, tout votre cœur, de donner tout votre amour aux paroles du gourou. C'est seulement en vivant dans l'intimité profonde de ses paroles que vous trouverez une réponse. Ne cherchez rien d'autre. Tout le reste n'est que sottises. Voyez comme vous sautez constamment d'une chose à une autre. Lorsqu'il y a compréhension, on ne saute plus. Ensuite, lorsqu'il y a intuition, lorsque vient un moment de compréhension vivante, transposez-le dans votre vie quotidienne.

Et cette transposition est-elle un acte volontaire ?

Lorsque vous avez compris quelque chose profondément, la transposition se fait spontanément dans tous les domaines de votre vie. C'est uniquement cette transposition qui vous assure de votre compréhension réelle. Autrement la compréhension reste abstraite.

Ce n'est pas une transposition des mots ni une recherche de l'équivalent dans votre propre expérience. Les mots ne sont pas le sens. Ce n'est pas une transposition dans la pensée, mais dans l'action, dans les événements quotidiens.

Un moment d'intuition ou de compréhension percute certainement chaque recoin de notre existence, de sorte que la transposition est simplement la reconnaissance que l'intuition est à tous les niveaux.

Oui, c'est précisément cela. C'est voir tous les niveaux, physique et psychologique, toutes les occurrences du point de vue ultime.

Mais vivez d'abord avec les paroles.

Comme on peut méditer sur tout ce que dit un gourou, pouvez-vous nous donner quelques paroles avec lesquelles vous considérez qu'il est essentiel de vivre ?

Je dirais : ce que vous cherchez est déjà là, avant toute apparence physique. Cela *Est*. Donc, toute recherche ne peut mener qu'à un objet, et vous êtes l'ultime sujet. N'essayez pas de trouver une cause au bonheur ou à des moments de plénitude, il n'y a pas de cause. Tant que vous cherchez et donnez une cause, vous tournez le dos à la plénitude, au message du moment.

Parvenez à la compréhension claire que rien n'est vu sans le pouvoir de voir, rien n'est entendu sans le pouvoir d'entendre. Ramenez le vu à ce qui voit, l'entendu à ce qui entend.

Vous êtes l'ouverture, et c'est seulement dans l'attente sans attente que vous devenez ouvert à l'ouverture. Finalement, l'ouverture *Est* ce à quoi elle est ouverte. L'attente *Est* ce qu'elle attend. C'est tout.

Pourriez-vous m'aider à comprendre le rôle de l'homme dans le règne animal ? Cette question est peut-être simplement une évasion. Que se passe-t-il avant de la formuler ? Pourquoi cette curiosité inquiète ? C'est que j'ai pensé à l'évolution des règnes : l'homme est un chemin dans cette évolution je crois, mais le mystère reste entier pour moi.

Voyez le manque qui a provoqué cette intervention. En admettant que je trouve une réponse satisfaisante, que vous apporterait-elle ? Ce serait une information, un savoir de seconde main, c'est tout. Regardez bien en vous-même, cherchez le manque initial qui a entraîné ce processus. Vous constaterez qu'en réalité, la seule chose qui vous intéresse profondément est le non-savoir. Dans l'absence d'un vous-même, ce problème ne serait pas soulevé. Vous l'avez d'ailleurs compris.

Certaines interrogations appellent une réponse, d'autres non. Mais de toute façon elles passent forcément par l'intellect, par la personne, c'est elle qui éprouve une insatisfaction, c'est une forme de fuite. La réponse ne doit donc pas être affirmée, elle doit laisser tout ouvert, afin de ne rien arrêter, de ne rien bloquer.

Je dois avouer qu'au moment où cette question s'est présentée à moi, je ne pouvais juger de sa qualité. J'ai dû la concrétiser, la formuler pour m'en rendre compte.

Savez-vous le motif profond qui a pu vous donner envie de soulever ce problème ?

Oui. Je crois que c'est en quelque sorte pour partager mon angoisse avec tous ici, afin d'en trouver peut-être la solution. Nous sommes perturbés continuellement par les journaux, la télévision, et mes petits-enfants en font même des cauchemars. Comment faire face à cette

violence, devons-nous l'accepter ou nous y opposer ? Je ne sais pas.

Tout d'abord, voyez que vous êtes violent vis-à-vis de vous-même. Vos inquiétudes vous font déjà approcher cette violence ambiante. Le jour où vous vous sentez libre, vous suscitez la non-violence autour de vous. Remarquez combien vous avez peu de mansuétude envers l'autre. Vous êtes en quelque sorte complice de cette absence d'amour. Vous vous disciplinez, vous vous forcez, vous donnez une direction à votre comportement. N'oubliez pas que vous êtes un membre de cette société que vous critiquez, vous en faites partie.

Je vous propose une première urgence : l'approche de vous-même par une écoute approfondie. Ensuite, on verra. Cela demande – soyez-en certain – une grande attention : comment fonctionnez-vous ? Quels sont les motifs ? Vos rapports avec votre environnement ? Cette observation vous permettra de voir votre nervosité. Vous comprendrez que les peurs, les anxiétés, les jalousies, les avidités éprouvées dans la journée ont provoqué cette angoisse. Intéressez-vous à votre propre livre, à votre manière de vivre, de sentir, c'est à travers vos réactions que vous saurez voir l'autre.

Je voudrais rester dans la présence que nous avons tous ressentie au début de cet entretien. Est-ce à cultiver ? C'est peut-être seulement un désir ?

Si c'est une intention qui vous pousse à garder cette présence, alors c'est un état dans lequel vous entrez et dont vous sortez. Au moment où dans la journée, le pronom « je » ne se laisse pas penser, vous avez la possibilité de vivre dans l'écoute, la présence, sans que rien ne vous y ait dirigé. Laissez faire, n'intervenez pas. Vous affirmez « j'ai compris ». Ce n'est généralement pas exact, car vous avez conceptualisé, objectivé cette assertion, elle n'est pas encore arrivée à son terme, « être compréhension ». Ce qui n'est pas réellement saisi doit se dissoudre, se fondre dans la globalité, pour qu'une réorchestration de vos énergies s'accomplisse, et tout se meurt alors dans l'ultime sujet.

Je reprends d'une autre manière : au cas où la compréhension se rapporte à un objet, elle est épuisée, terminée dans celui-ci, ce qui arrive à chaque instant, elle n'est qu'intellectuelle. Quand il s'agit de ce qui nous intéresse ici, la subjectivité, notre vrai nous-même, elle doit être totale, complète, et cela se fait si la personne n'intervient pas.

Nous devons avoir déjà une certaine maturité pour que la question « Qui suis-je ? » se pose. Il est impossible du reste d'y répondre. Tout essai de formulation serait forcément objectivé, une simple perception au premier degré, si l'on peut dire. Cette interrogation se forme en réalité le jour où nous avons reçu la réponse qui s'était déjà offerte à nous, sinon nous n'aurions pas connu cette anxiété. En

premier lieu, donc : la question est la réponse. Dans un « je ne sais pas », vous êtes ouverture totale, vous ne cherchez et ne concluez plus. Au contraire, comme ce que vous êtes foncièrement ne peut être un objet, chaque pas pour rejoindre, prendre, vous éloigne.

En vérité, il n'y a pas de chemin, ni personne qui puisse s'y aventurer. Un arrêt se fait le jour où cette certitude nous saisit. Nous n'avons plus aucune référence, aucune anticipation, aucun désir d'en arriver à une finalité. Nous sommes au repos, dans une grande tranquillité ; prêts à recevoir, au seuil de ce que nous sommes, seuil à notre portée, ne l'oubliez pas. Une grâce, un don, fera tomber le dernier voile qui nous cache la réalité.

Vous êtes l'ultime sujet. Il recouvre votre enfance, votre adolescence, votre maturité. Tous les objets sont en perpétuel changement ; le sujet est éternel. Rien n'est plus près de vous, il est là avant même que l'on puisse parler de proche et de lointain. Lorsque cela est compris, une sorte d'abandon vous pénètre, vous êtes seulement ouverture. C'est pourquoi la compréhension doit s'épuiser, se dépasser pour que votre globalité vous envahisse. Vous êtes alors présent, présent dans votre absence.

Qu'entendez-vous par « votre absence » ?

Être absent en tant que « je, moi », libre de ce concept, de l'image que vous avez de vous-même, ce concept adopté avec la complicité active de la société n'est au fond que de la mémoire. Au moment où votre corps s'éveille le matin, où est cette image ? Elle n'apparaît qu'avec la pensée, elle n'a aucune réalité. Ignorez-la, ensuite, vous l'oublierez. Libre de cette illusion, c'est toute votre globalité qui fait face aux événements.

Oui, mais comment se libérer de la personne ?

Découvrez-la à chaque instant. Il vous est seulement demandé de la voir, et de constater le changement entraîné déjà par ce discernement. Vous savez que la personne n'est qu'illusion, et vous employez un concept pour vous exprimer, non une réalité. On ne peut prendre de chemin pour aller vers l'ultime, puisque c'est ce que vous êtes foncièrement. On ne se rend pas là où l'on est déjà, et depuis toujours, même avant que vos père et mère vous aient conçu. Quel chemin voulez-vous parcourir ?

Qui parle ? Qui agit, dans ce cas ?

Aucune entité n'agit, il y a action. Pas de penseur, pas d'auditeur, personne n'entend, pas de contemplateur, nul ne voit. Oubliez l'acteur, c'est un concept, vous lui attribuez ce rôle après l'action seulement.

Mais revenons à la question essentielle que nous avons élaborée aujourd'hui : être compréhension. Cela exige tout d'abord d'être sciemment dans un état de disponibilité, d'accueil, qu'il est vain de vouloir provoquer. Vous ne pouvez qu'attendre d'être sollicité par cette ouverture. Celle-ci est votre totalité, c'est un non-état au-delà de l'espace/temps, et tout ce qui est virtuellement possible naît de cette disponibilité. Vous pouvez délibérément vous approcher de ce seuil qui vous happera spontanément en quelque sorte, le jour où vous aurez abandonné toute recherche à travers ce qui demeurerait encore de votre personnage. Dans cette absence de l'absence même, vous connaîtrez l'ultime réalité, l'équilibre, la grâce.

Je n'arrive pas très bien à concevoir : qui a l'intention de se rendre disponible, d'être accueillant ? Qui est plus proche alors de sa nature profonde ? Qui vit cette absence ?

L'oubli d'un vous-même ; vous êtes intégralement accordé à ce vide, à ce « je ne sais pas ». C'est un état non-duel.

Nous pouvons donc vivre la non-dualité avant de trouver notre nature profonde, ou plus exactement avant qu'elle ne nous trouve ?

Absolument. Une perception directe surgit de votre vraie nature. Vous êtes d'abord dans une attente qui est non-attente, pour vous apercevoir ensuite que le chercheur est le cherché.

Quel rôle joue le résultat de nos pensées et de nos actions ?

Celui du passé ! Il vous revient en mémoire au moment où vous l'évoquez. Il vous apprend bien sûr beaucoup de choses, il vous aide dans la vie courante pour vous empêcher peut-être de répéter une erreur, mais le rôle qu'il jouera dans le futur a été dicté peut-être par le raisonnement.

La personne est-elle un résultat de ce temps révolu ?

La personne est elle-même le passé.

J'ai l'impression que si nous voulons être aptes à ce que vous nous préconisez, il nous faut modifier notre mode d'existence. Pour répondre aux exigences de la vie moderne, tournée vers le futur, nos énergies sont toutes mobilisées en ce sens. Il serait indispensable de s'isoler pour ressentir petit à petit les bienfaits de votre démarche. Par exemple, un chasseur traque le gibier pour survivre, il n'a pas le temps de regarder en lui-même, il veut vivre, c'est tout.

S'il se rend compte un seul instant qu'il n'y a pas de chasseur mais « chasse », que se passe-t-il ? Il est libre.

Mais son estomac réclame quand il a faim ?

Il a faim, voilà ! C'est la mémoire qui entre en jeu : faim, fatigue, agression, peur.

C'est exact, seulement il va désirer se débarrasser de cette agression.

Cela lui apportera un apaisement momentané qui deviendra intégral, définitif, quand le chasseur se

sera effacé devant la chasse.

Dans l'éducation des enfants, on essaie de développer leur personnalité, leur connaissance. Ne serait-ce pas un mauvais chemin ?

Avant tout, n'inculquons pas aux enfants ce qu'ils doivent faire ou ne pas faire, ouvrons-leur seulement une perspective : de quelle façon regarder ? C'est un appel à leur imagination, à leur créativité. Vous devriez aussi les entraîner jusqu'à l'âge de dix ans environ à des travaux artistiques.

Sans leur donner de point de repère ?

Laissez-leur des initiatives, ne les rendez pas passifs.

Qu'y a-t-il de vraiment réel en ce monde et en dehors de l'ego qui lui ne l'est pas ?

Rien, monsieur ; les choses auxquelles vous faites allusion sont aussi illusoires. Elles prennent en quelque sorte une réalité le jour où vous vivez dans votre vraie nature dont elles sont une expression, et vous vous en rendez compte alors. Les objets se rapportent à la pure conscience, mais ils font partie du rêve dans lequel vous existez. C'est l'absolu qui les rend véridiques. Quand vous avez découvert l'ultime percipient, qu'il est venu à vous, vous comprenez que tout en découle et s'y efface également. Tout est mirage, jusqu'au jour où vous connaissez la réalité.

Dans ce cas, retirons-nous dans la montagne !

Vous abandonneriez, si vous n'aviez pas de rôle à jouer !

Si tout est illusion, comment peut-on être fraternel ?

La relation avec autrui est guidée en général par l'instinct de survie biologique : prendre, demander, une fraction s'adressant à une autre fraction ; elle est obligatoirement faussée et souvent éphémère. Prenez du recul par rapport à la vie de chaque jour, vous approcherez le silence dans lequel votre totalité est reine. Vous serez à ce moment-là tout amour. Ce n'est même plus une fraternité qui vous rapproche, mais l'unité. Il n'y a plus vous et l'autre.

Quand la percée a eu lieu une fois, avez-vous dit tout à l'heure, on est saisi à nouveau. Et si cela ne se produisait pas ?

Qui pose cette question ?

La notion d'être quelqu'un, toutes les idées reçues, nos actions, tendent à faire revivre la personne. Tout est mémoire. Notre cerveau est entraîné à réagir ainsi. Dans la suprême présence, il adopte un autre fonctionnement. Si vous ne vous appuyez plus sur le passé, une modification biologique surviendra, le mental n'empruntera plus ces méandres. Familiarisez-vous avec une attention sans intention, non meublée, sans but. Alors vous êtes accordé avec votre tranquillité foncière. Surtout n'en faites pas un objet. Physiologiquement, vous quittez l'usine de fabrication de vos pensées, votre tête, vous rejoignez l'énergie qui vibre en vous, avant de percuter votre cerveau.

Vous nous conseillez d'agir avant de réfléchir ?

Oui, si vous êtes guidé par une intuition profonde, reliée à votre suprême conscience, elle-même en dehors de l'espace/temps. Observez les réflexes sous-jacents qui vous dirigent, ils ne trouvent plus de prise, toutes les qualifications disparaissent, et seul subsiste un état d'être.

C'est l'attention à l'attention qui raccorde directement à la conscience ?

L'intuition devient conscience. C'est une expansion toute nouvelle pour elle.

On constate donc deux niveaux d'observation : celle qui est fragmentée, collée à l'objet, et l'attention à l'attention, qui englobe toute perception. Celle-là se génère par elle-même, elle n'a pas besoin d'énergie, elle est. Si j'ai bien compris, nous quitterons l'usine si nous nous laissons conduire par elle ?

Oui, examinez ce qui est devant vous avec un œil neuf, soyez ouvert, présent à l'instant. Vous avez déjà utilisé cette façon d'agir dans les situations inattendues, inédites pour vous. Vous étiez comme un poète devant un paysage. Il ne conceptualise pas, il regarde, attendant les multiples facettes qui vont se présenter à lui. Après avoir cherché dans toutes les directions, emprunté maintes voies en vue d'être, vous comprenez qu'il est vain de vous éparpiller, et vos forces sont réorchestrées, tournées uniquement vers votre ultime désir.

On parle de nuit de l'âme, de traversée du désert, est-ce un passage obligatoire ? Ou bien l'éveil est-il une mort et une renaissance ?

Cette traversée-là est celle de la personne. Un jour vient où celle-ci n'ignore plus qu'elle doit s'effacer pour permettre l'éveil, la renaissance.

Je crains de me perdre dans la vacuité.

Qui va se perdre ? Un concept, un objet comme un autre n'ayant aucune existence en soi. Ne pensez plus à lui. La seule chose importante est de vous saisir dans votre absence.

Vous avez évoqué l'idée d'employer notre corps comme un instrument ?

Le corps est un véhicule composé des cinq éléments dont il se nourrit, un résultat comme un autre de cette combinaison. Entretenez-le. Ce qu'il absorbe doit donc être adéquat pour la machine, mais ne vous identifiez pas à lui. Nous sommes tous en possession de cet organisme sur la planète terre. Nous ignorons de quoi il est fait, et nous nous en servons d'une façon automatique. Faites sa connaissance en tant qu'instrument. Vous marchez, vous dormez, vous mangez. Constatez vos gestes, inutiles, vos peurs : tout se fixe en lui ; regardez votre regard, entendez votre entendement, vous êtes dans la bonne voie.

Que devient l'énergie vitale après la mort du corps ?

Si j'étais capable de vous répondre, cela ne vous apporterait rien. C'est encore une information pour sécuriser, conserver, maintenir un personnage.

Je posais cette question afin d'essayer de comprendre pourquoi nous avons intérêt à augmenter notre capital énergétique, à avoir une maîtrise sur lui.

L'ego vous empêche de vous délivrer de sa connaissance. C'est son oubli qui vous permet d'être. L'expérience pratique vous aide à suivre la bonne route sur cette couche terrestre, à vous consolider dans la société, mais elle ne vous mène nulle part. Saisissez-vous, découvrez-vous dans votre inconnaissance.

À quoi bon savoir où l'on va alors ? Cela n'a plus d'importance ?

On n'est plus dans le devenir. Je formulerais plutôt votre question ainsi : quelle était mon image avant cette naissance ? Elle est toujours la même, et le demeurera toujours, si l'on ose la nommer

image bien sûr. Décelez en vous ce qui est une continuité ; tout ce qui est perçu étant discontinuité, distinguez la différence entre ce qui est inamovible et ce qui est instable, l'un fait d'éléments qui apparaissent et disparaissent, l'autre, la continuité, est éternelle. Prolongez la perception sans la nommer ni l'évaluer. Puis attendez.

Prenez l'exemple du peintre. Il vit dans la sensation : l'œil, l'oreille, le sentir ; un enfant émerveillé, il est émerveillement, rien d'autre n'existe pour lui.

Cet état est-il proche de la lumière ?

À l'instant où vous conceptualisez votre démarche dans la forêt comme l'enfant qui cherche à exploiter ce qu'il a compris, vous vous séparez de l'enchantement.

Et les mots, n'est-ce pas une barrière, un danger ?

Les mots sont des symboles, ils ne sont pas ce qu'ils représentent. Certains ne peuvent être inclus dans un cadre espace/temps : l'amour, la beauté, la tranquillité ne se pensent pas. Le mot et ce qu'il symbolise apparaissent simultanément. Nous ne pouvons les séparer sans qu'ils perdent toute réalité.

Un acteur sur scène se sert de symboles, c'est essentiel pour lui. La lumière n'est pas celle de sa chambre, c'est celle de Dieu, de la sagesse, de la liberté. Ce mot « lumière » est très puissant, très profond. Il produit un effet extrêmement grand sur lui, sur nous. Nous en avons la prescience quand nous sommes au théâtre.

La compréhension vous saisira dans le silence lorsque vous n'aurez plus rien à observer.

Qu'est-ce que la voie progressive, et qu'est-ce que la voie directe ?

Dans la voie progressive, nous nous intéressons à l'objet, nous voulons l'éliminer, l'améliorer, etc. Tandis que dans la voie directe, nous ne nous en occupons pas, nous vivons seulement l'ultime sujet.

On pourrait dire : la voie progressive part de bas en haut, et la voie directe de haut en bas.

Si je comprends bien, les objets s'éliminent d'eux-mêmes dans la voie directe ?

C'est la présence de votre attention qui les vide.

Nous n'avons rien à surmonter ?

Absolument rien, l'objet est percept et concept. Chaque fois qu'il se vide, percept et concept disparaissent, et seule reste l'attention pure, libre, sans tension. Observez une sensation : vous constaterez qu'au bout d'un certain temps, elle s'atténue. Si votre regard est tout à fait vierge, elle ne peut se maintenir et meurt dans votre présence. Au fond, la mission de l'objet est uniquement de se diriger vers la conscience. On pourrait peut-être lui attribuer une deuxième mission : chanter l'émerveillement de sa demeure.

Lorsque je suis avec vous, j'ai profondément ce pressentiment. Puis lorsque je suis à nouveau seul, j'essaie de le revivre ; le parfum de cette liberté est toujours là, mais je ne peux l'actualiser.

Vous n'êtes pas dans une attention « adamique ». La vôtre est meublée, intéressée. Or même ainsi vous sentez déjà ce parfum de « demeure ». Vivez intimement avec vous-même pour que cela s'approfondisse. Dans votre centre, votre vraie nature, vous êtes sans anticipation, sans passé, ni devenir.

Nous sommes parfois dans une joie profonde. Devons-nous essayer d'en comprendre la source ? Puisque nous le percevons, ce n'est donc pas la liberté dont vous nous parlez ? De même pour le bien-être que l'on éprouve auprès de vous ? Il me semble que je doive éliminer cet état ressenti auprès de vous, sinon il y a une déchirure, même si cela est absurde. Bien sûr, la relation instructeur-disciple n'existe pas. Pourtant je connais un manque, une souffrance.

Vous avez l'occasion dans la vie de tous les jours, d'être en présence d'une certaine beauté qui vous emplit de joie : un coucher de soleil, un arbre, un enfant si magnifiquement innocent. Accordez-vous totalement à ce sentiment. Soyez un avec lui, sans le concrétiser, « je suis content, je suis heureux ». Vivez ce moment en identité. Profitez-en car il n'est pas à votre disposition.

Ne risquons-nous pas de nous attacher, de nous accrocher, même à l'instructeur ?

Ne vous accrochez à rien. Surtout pas à votre instructeur. Le personnage qu'il est pour vous doit avant tout disparaître. Nous avons vu dernièrement un film dans lequel un maître présentait une forme de mouvement, de rituel dans un espace. Et cela m'a semblé très beau. On apprend ce genre de choses dans certains pays traditionnels, aussi bien la musique que la danse, que la façon de prononcer le sanskrit, ou d'étudier la calligraphie. Tous ces apprentissages sont basés sur l'imitation. Pour la calligraphie, les élèves sont assis, le maître a une grande feuille devant lui, et trace d'immenses graphismes. Il demande d'abord à ses élèves de regarder, puis, quand la séance a suffisamment duré, de dessiner avec lui. Il ajoute : « comme vous ne pouvez tous venir me rejoindre, faites comme moi mais sans bouger. » Et ses élèves l'imitent sans un mouvement, dans un geste invisible. Quand l'élève a bien saisi le geste invisible, il est prêt à l'accomplir lui-même, cela devient alors son action propre.

Dans ces pays-là, si vous avez à apprendre le chant, ou le sanskrit, le maître ne va pas vous dire : « chantez telle ou telle note, ou prononcez tel ou tel mot ». Il agit lui-même, l'élève répète mentalement pour assimiler, et ce sera ensuite sa propriété, son geste, tel qu'il le ressent.

Pour revenir à votre question, je suis convaincu qu'à l'université, vous avez copié votre professeur, vous l'admiriez et par là même l'imitiez. Je l'ai si bien fait que je me suis rendu compte un jour que je marchais sur mes talons, comme lui ! On reproduit tout d'abord ce que l'on a vu, puis cette trace du mouvement intérieur se concrétise, s'élargit et devient personnelle.

Vous avez employé tout à l'heure le terme d'attention adamique. Qu'entendez-vous par là ?

Cela m'a échappé, excusez-moi.

Vous vouliez dire : englobante ?

Oui.

Une intention ouverte provoque une réorchestration des énergies, avez-vous dit. Mais je dois avouer ne pas être conscient de cette réorchestration.

Constatez : le vrai et le faux se succèdent rapidement, comme un jeu qui se rectifie immédiatement. Dans une observation, vous participez de tout votre être à la vision juste, et cette clarté totale est changement. Par transmutation, nous entendons un bouleversement complet. Vous ne retomberez plus dans les errements passés, votre vision devient parfaitement claire et lucide.

Je vous posais cette question car parfois je me rends compte que mon comportement n'est plus le même, bien que je n'aie rien remarqué d'extraordinaire sur le moment.

On ne sait jamais que l'on évolue. C'est mystérieux, et on ne s'en rend compte qu'à la longue. Lorsque vous affirmez : « j'ai changé », il reste des résidus du précédent équilibre. Si vous ajoutez : « j'ai compris », en général, l'inconnaissance n'est pas tout à fait consumée. Il est nécessaire de voir ces différents éléments quand vous enseignez.

En fait, la compréhension vous saisit sur le vif, elle est instantanée. Vous ne vous êtes occupé de rien, la mémoire n'est pas intervenue, vous n'avez rien analysé, cela arrive dans votre recherche, en d'autres mots, avec la question.

Vivez avec celle-ci, ne l'enfermez pas, elle est dans votre espace, et dans cet espace, la maturation, la décomposition de l'énergie mal dirigée, s'effectue toute seule. Votre ultime présence, votre vraie nature agit en quelque sorte comme un aimant. Vous connaissez cette instantanéité, mais vous objectiviez la transformation possible. C'est un piège dans lequel je vous demande de ne pas tomber. Soyez simplement dans votre silence intérieur, ce que vous ne pouvez formuler. C'est presque

une violation, une infidélité de nommer ce moment inoubliable, merveilleux, incommunicable.

Le mental, l'intellect, ne me sont donc d'aucune utilité pour saisir votre enseignement ? Du reste, je ne sais plus très bien, y a-t-il quelque chose à saisir. Je sens en tout cas que ces fonctions, ces facultés, sont à laisser de côté.

L'intellect connaît ses limites et on ne peut lui faire appréhender la possibilité d'une direction qui n'est pas la sienne. Il ne la suivra pas. Mais il est ouvert à son propre cheminement, et c'est déjà important.

La direction en question est une appréhension immédiate de la réalité ?

Oui, elle est instantanée.

La cerveau pour moi représente le processus déductif indispensable dans les sciences, les techniques. C'est essentiellement le travail de l'intellect, instrument dévoyé du reste, puisqu'il est toujours au service de buts, de désirs. J'ai beaucoup de mal à croire qu'il peut être réorienté. Quand je l'utilise, j'ai l'impression d'un écran qui s'ouvre.

Le mental se base exclusivement sur le passé, sur la mémoire. Quand, par un esprit curieux qui explore, vous vivez dans une question, votre pensée est vraie, ne domine pas, ne manipule ni n'organise, elle interroge. Le reste est un exercice de la mémoire. Par cette interrogation sans référence, vous voyez les problèmes de la vie, vous fouillez tout ce qui compose votre dilemme. Le passé cesse de se manifester dans cette exploration. Vous suivez l'événement comme l'oiseau sur la branche, se réjouissant d'en voir un autre manger des fruits. Vous êtes détaché.

La pensée créative a le pouvoir de s'exprimer par votre ouverture, votre présence, votre laisser-faire. Comme dans le tir à l'arc, le but est touché quand on n'a plus aucune intention, quand on ne regarde plus. La non-connaissance est aimantée, attirée par la compréhension. Celle-ci est parfois fulgurante, tellement lumineuse que vous avez l'impression de perdre la tête. Hélas, très vite le moi

cherche à se sécuriser et il objective, voyez-le.

Votre attention semble encore trop intentionnelle. Vous mettez toujours sans le savoir l'accent sur l'objet. Lorsqu'elle se dépouille, l'observation ne se situe pas sur lui, c'est l'objet qui vit en elle. Vous savez « être attention ». Restez dans cette merveilleuse attente.

Les choses viennent à vous, les événements sont semblables à un sac sans fond, nous leur donnons une forme précise qui comporte l'idée de répétition. C'est une fabrication du mental, en vérité, car les situations s'expriment d'une manière inédite. De même pour l'instant précédent, nous lui imprimons une fausse coloration venue du passé. Ce silence a une dimension avec laquelle nous devons nous familiariser, attente que nous ne pouvons penser.

Je voudrais vous reparler du film que nous avons vu sur une démonstration de tai-tchi. J'ai l'impression que si on n'analyse ni ne dissèque ces mouvements très fluides, on saisit ce que vous indiquez par attention sans tension.

Exactement, dans le film nous avons vu effectivement une évolution harmonieuse, mais je n'ai pas eu l'impression d'une véritable détente. Celle-ci est plus profonde, au-delà de cette légèreté. Les mouvements étaient souples et lents dans un espace/temps. Je crois qu'il y manquait l'expression du vide. Nous étions au niveau du corps physique, non du corps énergétique.

On ne sentait pas cette sorte de concentration qui n'en est pas une et que vous remarquez avec le chat devant sa proie ou quand un lion déambule. C'est cette espèce de dynamisme qui aurait brûlé, consumé le corps en quelque sorte. On aurait presque plus eu un homme en face de soi, mais un dessin dynamique, dans un espace.

Les couleurs étaient contrastées : le vert procurait une sensation de repos, le blanc incolore se mouvait sur ce fond.

En effet, on remarquait une parfaite prolongation, une continuité, une unité. Celle-ci était, je dirais, disciplinée. Lorsque le corps énergétique est en mouvement, vous n'avez pas ce sentiment de continuité voulue. Un véritable courant passe, et cela suscite une joie différente, plus intense.

Lorsqu'on observe une manifestation de cet ordre, on se trouve soi-même dans le mouvement, on y participe entièrement. Que ce soit avec le danseur ou avec la musique ; ce n'est pas un

accompagnement passif, mais actif en quelque sorte.

On ne voit pas seulement les évolutions du danseur : l'espace lui-même s'associe à la danse, non ?

C'est cela. Et quand vous entrez vraiment dans le jeu, ce sont des perceptions directes, sans pensée. Vous êtes un avec le danseur.

Et cette émotion est la même pour tous ?

Retournons loin en arrière. L'homme a probablement frappé un objet dont le son a correspondu pour lui à une émotion. De la même manière, il a assemblé certains éléments qui lui ont permis de conclure telle ou telle teinte qui correspondait à une vibration. C'est vous qui avez créé la couleur et le son avec votre émotion, et non l'inverse.

Avec la seule émotion ? Il n'y a personne pour peindre ou pour danser ?

Non, le peintre, le musicien, le danseur doivent disparaître pour produire une œuvre d'art.

Cela se crée en nous.

L'action spontanée s'effectue alors dans le vide de toute pensée, pleinement vécue, dépouillée, libre de toute volition, dans une compréhension totale, suprême.

Je vous ai rencontré il y a six ans et j'ai suivi un certain nombre de séminaires avec vous. Maintenant, je vous vois de moins en moins. Je me suis marié, j'ai eu deux enfants et une vie professionnelle très remplie. Je ne fais plus de yoga, plus de méditation. Je ne lis plus aucun livre à ce sujet non plus. Je vois que je m'achemine vers la mort avec la conviction qu'il existe un plan spirituel lumineux et en même temps, je sais que je suis arrivé au bout de mes capacités pour toutes sortes d'approches. Je n'ai même plus envie d'être attentif.

Que concluez-vous ?

Je ne sais plus.

Posez-vous la question suivante : qu'aimez-vous vraiment, profondément ? lorsque vous aurez trouvé la réponse, donnez toute votre attention, tout votre amour, toutes vos facultés d'intelligence, avec constance, sans dévier, à ce qui est pour vous le plus important. Vous constaterez que peu à peu, vous transposerez cette intensité sur d'autres plans dans la vie de tous les jours et en diverses circonstances. Mais avant tout, déterminez en vous et avec toute votre lucidité ce que vous chérissez le plus.

Je le devine : ce que j'aime est sans forme et ne me servira pas.

Forme ou sans forme, donnez-lui toute votre attention. C'est à vous de trouver. Le jour où vous vous interrogez avec intensité, sans vous décourager, vous voyez qu'une transformation d'énergie s'effectue.

Sinon, que voulez-vous faire avec l'énergie ?

Je croyais qu'elle devait passer par les chakras, ouvrir les chakras ?

Cela, c'est de la littérature ! Quand toutes vos facultés sont dirigées avec persévérance vers ce qui vous intéresse, une réorchestration de l'énergie s'effectue toujours. Tous les états sont une surimposition à quelque chose de permanent. Trouvez-le, cela ne change jamais. Vous vous connaissez surtout dans l'activité, mais quand celle-ci s'arrête, cette continuité est toujours là, immuable, voyez-le. Jésus dit, dans l'Évangile de Thomas : « soulevez la pierre, je suis là. Fendez le bois, je suis là. » En réalité, ce que vous faites n'a aucune importance.

Que cherchons-nous à travers toutes nos activités, sautant de l'une à l'autre ? Regardez au fond de vous-même, et vous comprendrez que vous employez tout ce dynamisme afin d'obtenir, de connaître un état permanent de contentement. Nous attribuons une cause à ces moments lorsque nous les vivons ; pourtant, en approfondissant davantage, vous vous apercevrez que la prétendue cause a disparu, en même temps que la personne. L'une et l'autre se sont effacées. Cette félicité est toujours à notre disposition. C'est notre état originel, mais notre quête nous en éloigne ; soyons tout simplement disponibles, ouverts. Ceci advient quand nous avons saisi que toute intervention entraîne l'effet opposé ; alors nous lâchons prise et, au moment où nous ne la bloquons plus sous nos angoisses, nos craintes, seule notre nature réelle se manifeste, nous apportant certitude et sérénité. Ce non-état est l'arrière-plan de toute perception, il donne un support aux diverses apparitions qui se manifestent, et est présent aussi bien dans les absences d'activité que dans les activités, dans le sommeil profond, dans l'intervalle entre deux pensées, entre deux perceptions. Votre nature originelle est là, immanquablement ; cette suprême conscience ne s'objective pas, ne se nomme pas, ne se pense ni ne se touche. On la vit simplement mais sans représentation possible.

La présence ne se laisse pas penser, représenter, expliquer. C'est un lâcher-prise en l'absence de toute objectivation, où vous vous sentez être. C'est un peu comme si le pronom « je » ne se complétait plus par : « je suis ceci, cela » et se reportait seulement à lui-même. Il n'a plus de substance, il devient alors un « je » vécu. Également dans le vrai « je ne sais pas » : que se passe-t-il ? Vous avez l'impression que le corps prend la dimension de l'espace sans frontière, sans centre. Les pulsations du cerveau fonctionnent différemment, vous avez la sensation d'un repos, d'un ultime repos. C'est la méditation. Vivez en identité, spontanément, avec cette présence constante qui éclaire tout ce qui se passe. Nous sommes la lumière, comprenez-le.

Quand vous regardez ce qui se présente à vous avec un regard neuf, avec spontanéité, sans vous reporter au passé, l'action est un don du ciel. Vous n'avez pas à diriger l'action. C'est la conjoncture qui l'a déclenchée.

Et l'attention ?

L'attention est la lumière qui les éclaire, l'arrière-plan, elle est la lumière qui éclaire les objets, les activités, qui eux créent le temps. Au fond, ceux-ci ne sont que lumière, non seulement sur le plan matériel, mais surtout sur le plan de la conscience. Ils se reportent à la clarté qui est aussi silence, et ils en proviennent. À ce moment-là, ils deviennent sacrés. Tout objet se réfère à l'ultime sujet qui est éternité, présence, et de ce fait, vous ne pouvez le localiser, il est inconcevable, c'est le départ de tous les départs, et c'en est aussi l'arrivée ; il est partout, le moindre pas pour le chercher, ne serait-ce que de la longueur d'un cheveu, nous en éloigne. Tout perçu a sa réalité dans cette pure lumière, en nous-mêmes. Il nous renvoie constamment à ce qui est une aperception de notre globalité.

Après maintes constatations, une certaine maturation se fait, et l'on ressent le besoin d'être autonome, d'être libre du moi, libre des objets. Pourtant, celui qui essaie de se libérer comprend confusément qu'il n'a pas d'existence réelle, puisqu'il ne la trouve que dans les situations auxquelles il est lié ; il se sent donc isolé. Quand on a clairement vu cette erreur, que tout cela n'est au fond que mémoire – un concept comme un autre –, on discerne un manque de confiance en soi qui entraîne ce désir continu de sécurité ; sécurité souvent affective, parfois incommode, gluante, prise la plupart du temps pour de l'amour.

Ces phases successives apportent le mûrissement. Par une compréhension plus lucide, le réflexe de se prendre pour une personne s'estompe, disparaît peu à peu. Nous sommes alors libres, ouverts, tout amour à ce moment-là. On est le Tout, sans moi ni toi, sans individualité, et on est conscient.

Si nous examinons avec clarté, profondément, ce fantasme auquel nous succombons toujours, nous nous apercevons que c'est une mauvaise habitude, un automatisme acquis par l'éducation, la société qui nous pousse à vivre dans une relation d'objet à objet sur un plan attraction-réaction. Voyons-le simplement, remarquons-en l'impact sur notre comportement, et cela sur le vif, à l'instant même.

Nous constatons aussi que la personne n'était pas présente lors de la compréhension quand la beauté s'est manifestée à nous, mais seulement plus tard, à la seconde où nous avons conceptualisé le sentiment d'avoir compris, d'avoir admiré.

Lorsque vous aurez épuisé tous les objets, il ne restera plus qu'une passion, celle d'être.

La vie est indéfinissable. Trouvez-la en vous, l'ultime équilibre est un continuum, avant, pendant et après tout comportement, toute intervention.

Cette présence ne se mesure ni ne s'estime. Là est la vie, ce qui en surgit en est une expression, une

prolongation. Lorsqu'une action est accomplie, l'intellect au repos a la possibilité de saisir qu'il y a quelque chose hors de sa portée, il est prêt à accueillir cette dimension où tout se meurt dans l'inexprimable.

Personne n'est présent, le silence seul règne.

Vous n'étiez rien avant votre naissance. Vous n'êtes rien actuellement, et ne serez rien après votre mort. Vivez sciemment, pleinement dans cette absence. C'est la présence, non votre présence, mais simplement, la présence.

Personne n'est né, personne ne meurt. Qui est né ? Qui meurt ? Uniquement un concept. Comprenez que cette naissance – si quelqu'un est né – est un prétexte, je dirais même un accident. Cela n'en sera plus un lorsque vous aurez saisi ce que signifie la nativité. Cette apparition accidentelle s'est réalisée seulement pour l'avènement de l'être. C'est un passage, jusqu'à ce que vous soyez arrivé à l'Être.

« Arriver à l'Être », est-ce mourir avant de disparaître ?

Bien sûr. La véritable mort est l'anéantissement du concept « je ».

Délivrez-vous de cette envie d'appréhender la vérité. Nous n'avons rien à comprendre.

Ne vous endormez pas.

L'amour est silence. Tout ce qui nous entoure doit se référer à la vacuité, et est alors sanctifié, devient sacré.

Le monde est-il inerte ?

Le monde n'a aucune existence en dehors de nous. Le rapport entre les objets se fait à travers la conscience.

Vous engendrez à chaque instant ; vous êtes un créateur en quelque sorte. Où se trouve le monde dans le sommeil profond ? Ne cherchez pas à expliquer, à embrasser par la pensée ce qu'elle-même ne connaît pas, ce qui dépasse le raisonnement. Posez-vous profondément la question : qu'est la vie ?

Où est-elle en moi ? En d'autres termes : « qui suis-je ? » Vous restez sans réponse, avec un immense « je ne sais pas », et un lâcher-prise se fait.

C'est en « fondant » dans le silence que vous pourrez « être compréhension ». « Être compréhension » dépasse notre entendement. Nous n'avons aucune autonomie, sauf celle de nous connaître réellement, et cela ne fait pas partie de l'espace/temps. Nous devons connaître une double absence : l'absence « de l'absence ». Cette mort-conscience est une illumination.

La vraie mort est l'anéantissement du « je ».

En fait, il n'y a pas d'acteur ; beaucoup de choses ont été réalisées, seulement personne ne les a effectuées, cela s'est fait, voilà tout.

Tout est perçu par la conscience. Des caractères très divers y apparaissent. La conscience coiffe toutes ces vérités sans en être affectée, comme un miroir. Beaucoup de choses se reflètent dans un miroir, sans qu'il en soit terni. La conscience est une.

Découvrons-nous dans notre absence. Là se situe la vie. Le reste en est une expression, une prolongation. Une relation créative, heureuse, est non objective. Pour aimer l'autre, aimons-nous d'abord, non en tant qu'individu, mais aussi et surtout pour ce que nous sommes intrinsèquement. Par extension, nous stimulerons notre entourage.

Quelle est la force ou l'énergie qui nous fait abandonner constamment cet état d'absence-présence ?

Cet état ne nous quitte pas. C'est une énergie mal dirigée qui nous en éloigne. Virtuellement, elle est toute à notre disposition, mais pratiquement, à notre naissance, nous sommes apparemment limités. Sur le plan de la globalité, nous avons toutes les possibilités.

Tout ce qui existe se manifeste dans le témoin, mais lui n'est pas dans l'existence. C'est pourquoi il peut témoigner. Ne l'objectiviez surtout pas, il disparaîtra lui-même un jour, et seul restera l'ultime sujet, l'ultime réalité.

La compréhension ne peut se dévoiler par l'intelligence, le mental, la réflexion. C'est seulement au moment où pénétrée, assimilée, elle s'est fondue dans notre totalité, notre globalité, qu'il est possible d'employer réellement ce mot ; ayez bien cela à l'esprit. Toutes nos énergies alors se libèrent, s'intègrent dans notre présence silencieuse qui n'est ni intérieure, ni extérieure, et nos organes

spécifiques, destinés à voir, à toucher, à sentir, se développent, s'ouvrent en ce sens.

Découvrez en vous ce qui est immuable, permanent. Vous êtes le connaisseur de tous les états qui se modifient perpétuellement. Mais vous ne pouvez objectiver, localiser cette aperception originelle. Être compréhension est en fait une méditation, sans personne ni aucune substance sur lesquelles méditer. C'est un acte pur, vierge de référence, sans appui, sans but.

Prenez conscience de votre corps où se fixent les tensions, les défenses. Laissez s'éveiller cette sensation dans votre observation silencieuse, sans chercher à contrôler quoi que ce soit. Acceptez votre corps, vivez-le tel qu'il est. Vous n'êtes plus complice alors de ce que vous constatez, et son état naturel se manifeste. Vous ne parvenez le plus souvent qu'à en viser certaines parties, vous n'en embrassez pas la totalité. Quand une mémoire organique s'éveille, s'installe, vous lâchez prise en un seul instant. Cela se produit au niveau de la perception, là où il n'y a pas de pensée, où nous sommes libérés des jugements et des comparaisons.

Les erreurs que l'on a faites envers les autres, envers soi-même, comment peut-on les rattraper ?

Qui a fait l'erreur ? Lorsque vous êtes libre du concept « je », vous êtes libre de son passé. Tant que vous vous considérez comme une entité personnelle, vous êtes responsable ; cette responsabilité disparaît avec le concept « je ». Seul reste un état d'amour, dès que nous ne nous sentons plus impliqués dans nos actes.

Celui qui vit dans la non-dualité, donc dans un état d'amour universel, ne commettra plus d'actes qui puisse le culpabiliser. Cette notion ne se présentera plus à lui.

Posez-vous la question : qui est la société ? Vous allez vous apercevoir que vous en faites partie. Elle est composée d'êtres humains, vous y êtes inclus. Les conflits surgissent quand nous agissons en individus isolés, c'est pourquoi une collectivité en compétition se décompose inmanquablement.

Il y a une pédagogie sociale ?

Oui, mais appliquons-la d'abord à nous-même, la transformation commence par nous-même.

Vous nous indiquez que nous ne pouvons rien faire pour nous « trouver » ?

Sans intention de notre part, la spontanéité surgit, quand vous avez profondément compris que la personne n'a pas d'existence propre. En général, vous regardez le monde en rapport avec cette entité que vous croyez être. Si au contraire, vous savez n'être rien – une simple cassette qui répète ce qu'on lui a confié –, vous connaissez la parfaite humilité, sans référence à un « moi je », et une compréhension immédiate en découle.

Commencez à vous interroger : qu'est cette image à laquelle je m'identifie ? Pourquoi vivre avec l'idée que vous êtes un homme ou une femme ? C'est une défense. Lorsque vous vous dégagez de cette idée et que vous en êtes pleinement libéré, la question ne se pose plus. Votre corps est tout le temps dans un état de répulsion ou d'attraction. Si vous n'y donnez plus de prise, cela s'élimine peu à peu ; ne cherchez pas à en sortir, puisque celui qui le veut fait partie de ce qui est à éliminer. L'oiseau qui désire s'échapper d'une cage tourne en rond, sans trouver d'issue ; il reste dans ce cercle infernal.

La personne-objet est incapable de changer le je-objet, elle a seulement la faculté de l'améliorer. C'est uniquement la conscience aiguë de l'unité qui peut amener le changement. C'est à ce niveau que la transmutation s'effectue.

La compréhension apparaît quand le « non compris » et le « compris » se dissolvent dans le silence.

Avez-vous observé ce qui se passait dans votre cerveau, comment agissait la lucidité, quand après avoir maintes et maintes fois cherché à comprendre, vous accédez brusquement à la « véritable compréhension » ?

Je parle de ce qu'on appelle la compréhension. Lorsque vous dites « j'ai vraiment compris », vous visualisez encore géométriquement cette aperception. Laissez cette représentation géométrique se dissoudre complètement dans votre totalité, dans votre silence, et voyez ce qui se passe. Vous remarquerez un changement, une transmutation ; comme si des moules, des formes, des réseaux évoluaient. Cette aperception se dissoudra entièrement dans « être compréhension », notre totalité.

Sur le plan mental, la transformation n'est pas pleinement accomplie. Les résidus de cette incomplétude sont encore là. Ce sont eux qui meurent totalement dans « être compréhension ». On le ressent très fortement dans les deux hémisphères du cerveau, aussi bien dans le droit que dans le gauche.

La vraie compréhension est instantanée. Elle n'est pas de nature énergétique, mais ce qui en résulte est énergétique : elle amène en effet une réorchestration des énergies dans notre corps. Mais tout cela doit rester un objet de votre observation, sans plus. Vous êtes l'ultime sujet qui n'a rien à faire avec des énergies !

Cette conscience ne s'objective-t-elle pas ?

C'est impossible. Le sujet ne s'objective jamais.

C'est l'appréhension de notre nature profonde – et non pas celle des choses relatives – qui nous libère du conflit. Il n'y a que la conscience ; l'image, la représentation, le corps, c'est la conscience aussi. La transcendance et l'immanence sont une même chose. C'est uniquement le mental qui les distingue l'une de l'autre, comme il distingue le sujet de l'objet. En vérité, le sujet est l'objet, et l'objet est le sujet. La dualité n'existe pas. C'est très compliqué à saisir ! Il n'y a pas l'un et l'autre, mais uniquement un.

Cela doit « entrer dans les os ».

Emprunter la voie religieuse ? fraternelle, à l'écoute des autres ?

Oui, cela peut être très important, utile pour certains. Mais la démarche purifiante procède par éliminations successives. Elle implique toujours une relation sujet-objet et par conséquent elle reste marquée par la dualité. Et lors même qu'on est parvenu à une grande purification, et qu'il ne reste rien à purifier, on court le risque que ce rien soit l'envers en creux de tout ce qu'on a éliminé, donc soit encore un objet. Ainsi est-on presque condamné, en suivant cette voie, à rester dans un état duel.

En fait, pourquoi ne pas se servir d'éléments de la dualité ? Seulement, en gardant toujours présente en soi la confiance, l'évidence, la certitude de l'arrière-plan non-duel. Il n'y a que l'Un, uniquement lui, et rien d'autre. Il reste uniquement le cœur.

Et « Qui suis-je ? ».

Interrogez-vous simplement sur ce que vous n'êtes pas. Quand vous le verrez vraiment, ce qui reste, que vous ne pouvez objectiver, penser, visualiser, se manifester. Ce qui est au plus près de vous-même, au plus près du près.

Vous êtes la lumière qui éclaire le feu, et cette profondeur en vous-même n'est pas le feu.

Chez le même éditeur

La Joie sans objet, l'Ultime Réalité, Sois ce que tu es, Jean Klein

À l'écoute de Jean Klein, Nita Klein

Le Seul Désir, Éric Baret

Le yoga mental, André Van Lysebteh

Pour l'édition originale :

© Éditions Almora, 2014

ISBN de l'édition originale :

978-2-35118-173-7

Pour la présente édition numérique :

© Éditions Almora, 2014

ISBN de l'édition numérique :

978-2-35118-196-6

Éditions Almora

51 rue Orfila, 75020, Paris

La copie de ce fichier est autorisée pour un usage personnel et privé. Toute autre représentation ou reproduction intégrale ou partielle, sur quelque support que ce soit, de cet ouvrage sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause, est interdite (Art. L122-4 et L122-5 du Code de la Propriété intellectuelle).

Selon la politique du revendeur, la version numérique de cet ouvrage peut contenir des DRM (Digital Rights Management) qui en limitent l'usage et le nombre de copie ou bien un tatouage numérique unique permettant d'identifier le propriétaire du fichier. Toute diffusion illégale de ce fichier peut donner lieu à des poursuites.

A l m o r a

Retrouvez toutes nos publications sur

www.almora.fr