

Barry LONG

LA MÉDITATION

COURS DE BASE EN DIX LEÇONS



A.L.T.E.S.S
Paris

Barry LONG

LA MÉDITATION

COURS DE BASE EN DIX LEÇONS

Traduit de l'anglais par

Pierre Reyland

et

Alain-René Gélinau



Le présent ouvrage, *La Méditation – Cours de base en dix leçons*, expose une méthode simple et claire pour demeurer calme au milieu de l'agitation de ce monde. Grâce à des étapes facilement accessibles, les leçons qu'il expose vous guident dans la méditation et vous aident à trouver la paix en vous-même. Vous êtes ainsi en mesure d'accéder à un état de calme toujours plus profond, qui va se prolonger sur des périodes de plus en plus étendues. À tout instant, vous saurez ce que vous êtes en train de faire et la raison pour laquelle vous le faites.

Barry Long rejette les traditions religieuses, occultes ou psychiques qui, par le passé, ont été associées à la méditation. Son approche est pratique et donne des résultats immédiats. Elle est efficace parce que l'auteur a pratiqué et vécu ce qu'il enseigne ; les leçons possèdent l'autorité qui provient d'une parfaite connaissance de soi.

Apprendre à méditer apparaît souvent comme un tournant majeur dans la vie, à partir duquel celle-ci prend un sens nouveau. Grâce à la lecture de cet ouvrage, des milliers de personnes ont découvert une meilleure façon de vivre. En peu de temps, vous aussi serez à même de découvrir le calme réconfortant et la simplicité qui sont toujours disponibles lorsque la tension liée au fait de vivre diminue.

T A B L E

Préambule.....	5
• Pourquoi ?.....	5
• Comment utiliser ce livre	6
• Comprenez ce que vous faites	7
Leçon 1 La posture, la respiration, et le mental au repos.....	12
Leçon 2 Méditer sur le corps.....	22
Leçon 3 Reconnaître le faux.....	30
Leçon 4 Le moment de calme	42
Leçon 5 La séparation de soi-même.....	49
Leçon 6 Maîtriser le mental	58
Leçon 7 Comment faire face à l'inquiétude	68
Leçon 8 Méditer en travaillant	78
Leçon 9 Quel est votre but ?.....	86
Leçon 10 Signes d'approfondissement de la conscience.....	92
Et ensuite... ..	100
À propos de l'auteur et de cet ouvrage	103

PRÉAMBULE

Pourquoi ?

Cet ouvrage esquisse une méthode de méditation efficace. C'est un livre sur la destruction de soi-même. La méditation est destructrice parce qu'elle dissout graduellement ce qui est faux en vous : le faux moi que vous pensez être mais que vous n'êtes pas. Vous allez découvrir de façon précise en quoi consiste ce faux moi.

Quand le faux est détruit, vous êtes ce que vous êtes. Ce que l'expression "être ce que l'on est" signifie dépasse toute imagination, et va bien au-delà de tout ce qu'on a jamais pu dire sur le sujet. Cela peut être décrit comme l'apogée, le but suprême de la vie, pour que chacun de vous individuellement puisse en faire l'expérience dès que possible.

Cette méditation apporte la réponse à une question qui a déconcerté les hommes et les femmes depuis des millénaires : pourquoi le faux – ou ce que nous savons n'être pas vrai – doit-il exister en nous ? Voici la réponse : parce que cela a un sens. Ce qui est faux en vous, du moment que vous l'avez reconnu, vous rend capable de connaître la vérité, de même qu'une promesse non tenue révèle la valeur de ce qui est vrai. Vous ne pouvez pas savoir ce qui est réel avant d'avoir reconnu ce qui ne l'est pas. Dès le début, la méditation est une vision élargie du réel, du vrai.

Les leçons qui suivent vous enseignent la façon de commencer à dissoudre votre faux moi, base essentielle pour découvrir la vérité que vous êtes. C'est à cette fin, à cette vérité que vous êtes réellement, que ce livre est consciemment dédié.

Comment utiliser ce livre

Cet ouvrage se présente sous forme d'un cours comprenant dix leçons.

Je vous suggère de le lire d'abord d'un bout à l'autre, puis d'approfondir chaque leçon à raison d'une par semaine ; n'hésitez pas cependant à prendre plus de temps si vous en ressentez le besoin.

Lisez et relisez chaque leçon. Mais ne vous limitez pas cependant à la simple lecture en en reconnaissant la vérité : mettez-la en pratique.

Le secret réside dans le fait de vous rendre compte par vous-même de ce qui est vrai, et de commencer immédiatement à le vivre.

Ce livre est court et va droit au but, ceci afin de vous aider à intégrer d'une manière facile et rapide l'idée globale de la méditation, et de l'appliquer pour mener une vie meilleure et plus "réelle".

Chaque phrase a un sens. Rien ne peut être négligé. Apprenez chaque leçon en mettant l'enseignement qu'elle propose en pratique, avant de passer à l'étape suivante.

Toutes les leçons sont assorties d'une série d'exercices qui correspondent à chaque phase du cours. À la fin de chaque leçon, ces exercices sont résumés dans des notes brèves auxquelles on pourra se référer facilement : elles ont pour but de rappeler les points principaux de la leçon, et pourront être utilisées comme éclairage supplémentaire.

Il est recommandé de faire chacun des exercices proposés, puis de les mettre en pratique étape par étape.

Comprenez ce que vous faites

Le premier objectif de la méditation est de devenir le maître de votre mental. Celui qui reste dans l'inquiétude n'a évidemment pas réussi. Même si vous vous rendez compte de la stupidité et de la futilité de cet étrange phénomène qu'est l'inquiétude ou l'angoisse, et que vous décidez de cesser de l'éprouver, vous ne parvenez pas à le faire. C'est le mental – votre maître – qui s'inquiète, pas vous.

Tout le monde a maîtrisé le mental jusqu'à un certain point. Étant donné cependant que cette maîtrise n'est pas totale, l'effet obtenu est le même que si l'on prétendait être le maître d'un chien qui ne mord que de temps en temps. De toute évidence, le mental refuse d'être maîtrisé ; il va vous résister dès le début. Reconnaître ce fait ici et maintenant est une indication que vous avez déjà commencé à vous engager dans la bataille, de par votre faculté de compréhension.

Parmi ceux qui débutent une pratique de méditation, il y en a peu qui réussissent vraiment. La raison en est qu'ils ne comprennent pas que le mental lui-même *est* le problème. Leurs méthodes, leurs systèmes et leurs instructeurs utilisent le mental pour vaincre le mental – c'est un exercice sans espoir. Dans la méthode que je vous propose, vous allez utiliser cette faculté supérieure qu'est votre compréhension, ainsi que quelques “trucs” pour inciter le mental à faire ce que *vous* voulez, alors même que vous allez de mieux en mieux comprendre quelle est sa nature. Le principe est simple : ce que vous comprenez, vous êtes en mesure de le contrôler.

La compréhension se révèle être la clé de cette méthode. N'obéissez donc à aucune injonction de ce livre sans en avoir d'abord compris la raison, et sans avoir vérifié dans votre propre expérience si elle a ou non un sens. Si vous obéissez de façon automatique, vous êtes semblable à ces animaux dressés qui accomplissent une tâche sans en avoir compris la raison. Votre objectif est de

devenir le maître – et tout maître est un maître parce qu'il ou elle comprend le sens de ce qui est accompli.

La méditation va vous démontrer que l'inquiétude est un automatisme. Elle n'est cependant qu'un des aspects de ce qui peut constituer un automatisme. La colère, la haine, l'agressivité, l'envie, le ressentiment, la tendance à juger les autres, à vous justifier, à condamner... sont tous des automatismes. Il en va de même pour l'apitoiement sur soi et la peur, ainsi que pour les deux émotions les plus persistantes et les plus douloureuses qui soient : le regret et le remords.

Alors que le mental vous contrôle, la moitié de votre vie se perd dans des “si”, des “mais”, des “il faudrait” ou “ça devrait”..., dans des doutes et des peurs mécaniques. Vous êtes pris au piège d'un monde où vous ne vivez qu'à moitié, alors qu'en même temps vous restez instinctivement conscient que quelque chose au plus profond de vous crie en sourdine pour pouvoir être délivré et s'exprimer.

Comme le mental est incapable de trouver la clé par lui-même, cela vous conduit finalement – à l'instar de très nombreuses personnes avant vous – à vous demander en soupirant : “Où est-ce que je vais ? À quoi rime tout cela ?” Et vous ne trouvez pas la réponse. Même les génies et les millionnaires ne sont pas épargnés.

On a écrit et raconté beaucoup de bêtises à propos de la méditation. Pour certains, le terme de "méditation" est presque considéré comme une grossièreté. Pour d'autres, il apparaît comme une plaisanterie. Pour la plupart des gens, la méditation est quelque chose d'aussi obscur et éloigné que peut l'être l'alchimie médiévale ; quelque chose dont les escrocs et les charlatans se sont emparés depuis des siècles, aux fins d'exploiter sans cesse, par des absurdités et des mystifications, tous ceux et celles qui cherchent à se connaître.

Il est bon également de signaler ici que le saint n'est pas nécessairement un sage et que le sage n'est pas nécessairement un saint.

Une grande partie de ce qu'on raconte sur la méditation relève en fait d'un sujet différent : celui du monde psychique. Il est vrai que la méditation peut créer des expériences qui touchent au domaine psychique, et qu'elle en est souvent à l'origine. Mais ces expériences ne constituent que le sous-produit d'un état qu'il vous faudra traverser pour accéder à votre propre vérité. Si vous vous y arrêtez ou si vous tentez d'utiliser les forces totalement instables, non-fiables et fantaisistes du monde psychique, vous n'aurez pas de vraies réponses mais, au contraire, de nouvelles questions.

Certaines techniques de méditation pratiquent l'excitation ou la stimulation émotionnelle, en proposant entre autres des moyens tels que la visualisation, les chants, les exercices d'imagination, la transe, etc. ; mais ces méthodes ne vous mèneront à aucun résultat concret si ce n'est d'accroître encore davantage votre confusion. Cela vient du fait que tout ce que vous projetez à partir de vous-même dans le monde psychique va, tôt ou tard, revenir vers vous sous une autre forme ; alors que, dans la méditation réelle, vous êtes toujours avec le neuf, sans jamais vous référer au passé ni ressentir le besoin de l'invoquer.

Même si elle utilise le corps, la méditation ne dépend pas de la position corporelle. Des exercices physiques particuliers, tels que le contrôle de la respiration ou le jeûne, ne sont pas nécessaires. Mais si vous les pratiquez déjà (en comprenant ce que vous faites), il n'y a aucune raison d'arrêter. Si ces exercices ne vous semblent pas nécessaires ou ne vous conviennent pas vraiment, ils vont disparaître naturellement au fur et à mesure que vous progresserez.

L'ennemi, c'est le mental. C'est votre mental qui s'inquiète et bouillonne d'émotions négatives. C'est votre mental qui vous trahit, en omettant de s'observer lui-même dans ses propres automatismes.

C'est le mental qui fait sourire le corps et qui en même temps complotte la trahison. Ce n'est qu'une fois le corps libéré de l'interférence obstinée du mental, qu'il pourra sourire et fonctionner d'une manière naturelle.

Il n'est pas nécessaire d'envisager de renoncer à quoi que ce soit, d'aller visiter un autre pays ou de vous retirer dans une forêt ou une grotte. Le mental de l'homme est là où l'homme se trouve, et c'est à cet endroit même qu'il va lui falloir le maîtriser.

Lorsque vous étudiez un sujet quelconque, vous êtes en état de méditation ; votre esprit est alors calmement fixé sur ce sujet, à l'exclusion de tout autre. Après avoir étudié ou médité suffisamment longtemps sur le sujet en question, la connaissance que vous absorbez se cristallise en compréhension, et vous n'avez plus besoin de penser avant d'accomplir quelque chose.

Une telle compréhension produit à son tour une faculté d'un niveau plus élevé encore : l'intuition. En fonction de l'amour que vous portez au sujet étudié, la connaissance acquise se transforme en connaissance de vous-même, parce que l'amour crée l'union avec vous-même. Ainsi, en pratiquant de cette façon, vous devenez capable de percevoir des choses que d'autres ne voient pas, parce qu'ils ont étudié sans enthousiasme ou par obligation. Ceci est vrai non seulement si vous prenez pour sujet d'étude une langue étrangère par exemple, mais aussi et plus particulièrement dans l'apprentissage de la méditation, où le sujet étudié est vous-même.

Plus vous méditez sur vous-même et plus vous vous observez au cours de votre activité, plus votre esprit va s'apaiser et s'éveiller à la vigilance. Au bout d'un certain temps, vous constaterez que bon nombre des éléments perturbants et destructeurs contenus dans vos pensées auront commencé à disparaître. Vous constaterez que vous ressentez plus de beauté et de richesse dans votre vie ; un acte bienveillant, la profondeur d'un sourire, la volonté d'aider quelqu'un sans rechercher la reconnaissance, l'absence de la peur du lendemain et d'autres sentiments positifs du même type vont remplir le vide laissé par la disparition des forces négatives. Vous commencez alors à “connaître” certaines choses qui ne peuvent être expliquées par des mots. Ceci constitue la naissance de l'intuition de la vie – la sagesse –, naissance engendrée par votre union croissante avec le sujet étudié, le sujet étant vous-même en l'occurrence.

Combien de temps faut-il pour maîtriser le mental ? À peu près aussi longtemps que pour apprendre une langue étrangère. La réussite dépend du temps et du calme que vous allez y consacrer. Si vous pratiquez les exercices de méditation en n'étant qu'à moitié motivé, vous échouerez tout comme un linguiste qui étudierait sans conviction.

LEÇON 1

La posture, la respiration, et le mental au repos

Les meilleurs moments pour pratiquer la méditation sont le matin dès le réveil, et le soir juste avant de se coucher. L'assise durera de 10 à 15 minutes environ. S'il y a un risque d'interruption ou de bruit, choisissez d'autres moments plus favorables.

Au début, n'essayez pas d'en faire trop. La réussite de la méditation dépend d'un bon état de relaxation et de la faculté de compréhension. Augmentez la durée et la fréquence des séances selon ce que vous jugerez adéquat.

Que vous en ayez envie ou non, la seule discipline consiste à pratiquer la méditation de façon régulière. Parfois, le mental ne voudra pas méditer, particulièrement lorsque vous progressez et parvenez à lui procurer plus de quiétude. Il se peut que vous soyez contraint à changer les moments où vous méditez ; mais toute excuse que vous vous trouverez pour essayer de justifier que vous devez sauter une séance sera fausse, mensongère.

À condition que vous soyez seul, vous pouvez vous asseoir n'importe où pour méditer. Au cas où un ami ou un membre de votre famille est en train d'apprendre avec vous, il est concevable de vous asseoir ensemble ; cette séance, cependant, ne devrait être qu'une séance supplémentaire. En méditant en solitaire, vous progressez plus rapidement. La présence d'une tierce personne va vous distraire ; vous verrez qu'il y a déjà suffisamment de distractions dans une pièce vide et silencieuse pour ne pas en ajouter d'autres. Il se peut aussi que vous tombiez dans la dépendance, et soyez alors incapable de méditer en solitaire. Fina-

lement, vous allez vous apercevoir que vous pourrez méditer n'importe où, même au cœur du tintamarre le plus bruyant, à condition que vous n'y soyez pas impliqué physiquement, et que vous demeuriez capable de maintenir la conscience de vous-même.

•

Asseyez-vous sur une chaise, le dos bien droit, les pieds se touchant ou à quelques centimètres l'un de l'autre, les genoux écartés d'une façon naturelle. Les mains peuvent soit reposer individuellement sur les genoux ou les cuisses, soit être posées l'une sur l'autre sans effort, d'une manière détendue.

Maintenez la colonne bien droite.

Relâchez les muscles afin d'être bien détendu et à votre aise.

Gardez la tête droite.

Regardez droit devant vous et fermez les yeux.

•

Il est important de se sentir à l'aise ; cependant, vous devez avoir, plus que d'habitude, une conscience précise de votre posture. Si vous n'êtes pas à l'aise, le mental se précipitera sans cesse sur la cause de l'irritation, au lieu de demeurer là où vous voulez qu'il soit. Si votre corps n'est pas plus droit que d'habitude, vous risquez de vous endormir.

Certains gens ont du mal à ne pas tomber dans la somnolence, ce qui peut poser problème. C'est là un autre exemple des automatismes qui vous dominent. Ne vous découragez pas pour autant. Normalement, cela disparaît avec la pratique. Le mental n'est pas habitué à être ralenti, sauf quand il s'endort ; il associe donc la méditation au besoin de dormir. C'est là un nouvel exemple du contrôle

que le mental exerce sur notre subconscient. Évitez de méditer immédiatement après un repas : un estomac lourd est une incitation au sommeil.

Les méditants indiens pratiquent la méditation assis à même le sol, les jambes croisées, parce qu'il est normal, en Inde, de s'asseoir de cette façon-là. Eux aussi risquent de s'endormir. Lors de la méditation, ils s'efforcent donc d'avoir une position un petit peu plus droite. Certains Occidentaux, qui ne comprennent pas cela, adoptent la posture indienne comme si celle-ci était essentielle à la méditation. Ils luttent pendant des mois afin de surmonter le manque de confort de cette position inaccoutumée et, après y être parvenus, considèrent souvent cet exploit de maîtrise de soi comme étant le fruit d'une méditation réussie. Ce n'est pas le cas. Il s'agit là d'une maîtrise du corps et non pas d'une maîtrise de soi-même.

Le mental est l'ennemi de la méditation. À ce stade, vous ne devez pas perdre de temps à lutter contre le corps. La lutte implique un entraînement ; et l'entraînement est un automatisme. Il n'y a aucun conflit ; il n'y a rien à prouver. Car le mental est en mesure de l'emporter à chaque fois.

Il est préférable de fermer les yeux, parce que cela empêche le mental de s'emballer. Tout ce que vous voyez, tout ce que vous entendez, va, par associations, vous rappeler d'autres choses. Du fait que ces autres choses sont présentes dans votre mémoire, vous allez vous mettre à penser – et de nouveau, c'est le mental qui prend le dessus. Vous ne pouvez ni vous boucher les oreilles ni mettre votre odorat en veilleuse, ni supprimer votre goût ou votre toucher. En ce qui concerne la vue par contre, qui est des cinq sens celui qui peut nous distraire le plus, vous pouvez éliminer temporairement cette distraction en fermant les yeux.

•

Asseyez-vous bien droit sur une chaise. Maintenant, fermez les yeux et respirez lentement et profondément, trois à quatre fois de suite.

Ces respirations lentes et profondes permettent de mettre le corps à l'aise et d'empêcher le mental de trouver une cause supplémentaire d'irritation dans le manque d'oxygène. Chaque fois que l'on tente quelque chose de nouveau, on a tendance à respirer faiblement. Alors, le corps ne reçoit plus suffisamment d'oxygène et perd une partie de son efficacité. Parce qu'il lui manque une connaissance suffisante de lui-même, le mental est incapable de localiser la cause du mal ; cette confusion se traduit par un manque de concentration ou d'attention. Cet effet peut s'avérer désastreux pour un artiste qui se produit pour la première fois face à un public. La peur de l'échec augmente la tension, la respiration devient haletante, se transforme en souffle saccadé, et le corps devient de plus en plus inefficace. Le mental n'est pas conscient que c'est sa propre angoisse qui en est la cause. Il se sent de plus en plus rapidement emporté par une vague de panique, jusqu'à ce qu'il en vienne à un brusque arrêt ; il reste alors figé, immobile, non dans la liberté, mais dans la terreur provoquée par l'émergence de sa propre conscience. Si la personne concernée commence à jouer sur scène d'une manière mécanique, il lui faudra reprendre son souffle afin de rétablir le cycle respiratoire, ce qui lui permettra de s'en sortir d'une manière non consciente.

Commencez donc par respirer consciemment ; pendant la séance, respirez profondément toutes les trois ou quatre minutes, ou bien à chaque fois que vous sentez que votre corps éprouve le besoin de prendre deux ou trois respirations profondes.

•

Tout ce dont vous avez besoin maintenant, c'est de pouvoir fixer votre mental sur un élément précis. C'est à ce stade que, la plupart du temps, les méditations échouent. Vous avez besoin d'un objet : il est en effet impossible que le mental non-maîtrisé puisse atteindre la quiétude en pleine conscience sans se fixer sur un objet. Le mental dominé par les automatismes est incapable d'être au repos ; même pendant le sommeil, il continue son bavardage, en-dessous du niveau de la conscience immédiate. Il est constamment en train de penser ou de s'occuper.

Si vous fermez les yeux maintenant et essayez de ne pas penser, vous allez échouer. Vérifiez-le.

En quelques secondes, le mental se sera mis à penser par associations. Autrement dit, il entend, sent ou ressent quelque chose qui lui rappelle un fait enfoui dans sa mémoire. Il dévale alors le long d'une suite d'idées ou d'images apparentées. Lorsque vous le rattrapez de nouveau, vous verrez qu'il est à un kilomètre de la première idée. Si vous fixez votre attention sur un sujet défini, la pensée suivra une voie plus logique ; mais le mental refusera quant à lui de rester calme, quel que soit le sujet sur lequel vous le fixiez.

•

La plupart des gens confondent un mental calme avec un mental à vide, stupéfié. Loin de là. Un tigre calme n'est pas la même chose qu'un tigre avachi ou abruti. Un mental calme, tout comme un tigre calme, est alerte, conscient, équilibré et prêt à l'action.

En Orient, il est courant de fixer le mental sur une statuette du Bouddha, ou sur tout autre aspect formel d'une divinité. Cependant, si l'étudiant n'a pas la statuette sur lui, cela va poser un problème, et dans cette éventualité, méditer va s'avérer difficile. Le mental commence à obéir à la présence de la statuette

comme un lion dressé qui obéit à la vue du fouet. Il y a, dans l'Himalaya, un Indien qui a pratiqué la méditation pendant de nombreuses années. De sa petite hutte, il a une vue incroyablement belle sur la chaîne enneigée des Himalayas : la grandeur et la majesté de ces montagnes sont un véritable ravissement chaque fois que vous les regardez. Pourtant, face à ce paysage magnifique, il a placé une petite statuette d'un dieu hindou en béton gris, sur laquelle il médite...

Si l'étudiant essaie de fixer son mental sur une seule image, comme l'enseignant certaines écoles, il échouera. En effet, le mental non maîtrisé n'est pas capable de se fixer de façon continue sur une seule image. La seule exception, c'est lorsque le mental est saisi par un amour extraordinaire ou une douleur immense : dans ce cas, la méditation est naturelle et constante, et aucune méthode n'est nécessaire. Mais de tels cas sont rares et impliquent une très grande souffrance.

Certains maîtres encouragent à méditer sur des passages d'Écritures Saintes. Ceci est efficace si vous aimez vraiment Dieu, et admettez la vérité des passages en question. Mais ce n'est pas là une méthode de méditation : c'est une fin en soi. La méditation est un moyen, non une fin.

La méditation est une route qui mène quelque part, une voie qui mène à un état d'être inébranlable. La première chose est d'apprendre comment accéder à cette route, comment amener votre mental à la quiétude et le réduire au silence. Ça n'est qu'ensuite, en fin de compte, que la quiétude pourra devenir un état naturel à part entière.

Il arrive assez souvent que des gens aient des moments de quiétude, des intuitions et des révélations lumineuses par d'autres moyens que celui d'une méditation correctement pratiquée. Mais ces moments sont douloureusement éphémères, même pour les chercheurs les plus ardents. Ceci est dû au fait qu'ils se sont mis en route pour trouver la voie à suivre avec un mental tendu, agité, avide, et

non avec un mental apaisé, au repos. Tant que vous rechercherez à obtenir un résultat avant d'avoir calmé votre mental, vous agirez en vain. Le calme est la voie.

Un mental au repos n'a pas besoin de chercher ou de demander. Tout est déjà là, simultanément au début et à la fin. Il suffit de regarder, simplement, et alors on voit ce qui est.

Dans la prochaine leçon, nous méditerons sur un élément qui va nous faire accéder à la quiétude, et non à un accroissement du flot de la pensée. Puisque le mental se met à penser lorsqu'il regarde des objets extérieurs à vous-même, pour commencer à l'apaiser, il va vous falloir tourner votre regard vers l'intérieur.

Mais tout d'abord, relisez cette leçon et mettez-la en pratique...



Prenez votre résolution...

Je suis assis ici pour méditer.

Pendant les dix minutes qui viennent, je n'ai besoin de ne rien faire d'autre, ni de penser à autre chose.

S'il y a quelque chose à faire, allez-y et faites-le,

ou pensez-y,

Puis revenez, l'esprit vierge.

Je sais que toute idée ou agitation qui risque de surgir en moi est totalement fausse et provient du mental.

Je suis assis ici pour méditer.

Prenez place sur une chaise solide.

Tenez-vous droit.

Maintenez la colonne bien droite.

Relâchez les muscles.

Fermez les yeux et expirez jusqu'à ce que tout l'air soit parti.

Inspirez lentement et doucement ; remplissez-vous d'air.

Expirez jusqu'à ce que vous soyez vide.

Répétez ce cycle de respiration profonde trois fois de suite.

Profondément. Lentement. D'une manière égale.

Maintenant laissez votre corps respirer naturellement.

Soyez calme.

•

Une pensée arrive.

Vous commencez à penser à quelque chose.

Observez-vous.

Penser est la manifestation d'un automatisme.

Attrapez la pensée.

Puis expirez...

comme si vous vouliez souffler la pensée loin de vous.

Expirez les pensées !

LEÇON 2

Méditer sur le corps

Commencez à méditer en vous fixant sur le seul objet que vous ne pouvez pas laisser derrière vous : votre propre corps.

La méditation est la connaissance de soi. À ce stade, vous ne connaissez pas la vérité sur ce que vous êtes ; mais quelle que soit votre nature, il est indiscutable que tout commence avec votre corps. C'est donc là que vous allez débiter la méditation.

Correctement assis, les yeux fermés, après avoir respiré profondément trois ou quatre fois, observez la sensation que vous donne votre corps. Regardez en vous-même en utilisant votre attention intérieure.

D'abord le bout du nez. Portez-y votre attention. Attendez et observez ce que vous ressentez.

Soyez simplement conscient de la sensation qui se manifeste. Ne regardez pas avec les yeux ouverts, cela va de soi. Ne vous servez pas de vos mains.

Vous constaterez que vous n'avez pas besoin de penser.

Que ressentez-vous ?

Un picotement ? Une pulsation ?

Quelle que soit la sensation, le bout du nez est vivant.



Maintenant, passez aux lèvres. Là aussi, il y a certainement une sensation qui existe. Peut-être constatez-vous que la sensation y est plus fine, plus intense qu'au bout du nez. En est-il vraiment ainsi ? C'est à vous de le dire. C'est votre corps. Vous êtes en train de le découvrir, d'une manière nouvelle et consciente.

Passez aux pieds. Ressentez-vous le picotement ?

Passez aux épaules. Ensuite au creux des reins.

Prenez votre temps. Soyez certain de ressentir chaque partie avant de passer à la suivante. Cependant, s'il y a une partie de votre corps que vous êtes incapable de sentir de façon consciente, et ceci même après avoir été au calme pendant quelque temps, passez à une autre.

Maintenant, ressentez l'articulation des genoux et des coudes. Moins évidente peut-être, une sensation existe pourtant également à ces endroits. Elle n'est pas exactement de même nature que celle ressentie au niveau des parties charnues : c'est une sensation qui s'apparente presque à une douleur.



Après quelques expériences d'observation de votre corps, il se peut que vous ressentiez des frissons qui montent le long de votre dos. Tout le monde éprouve ces frissons, mais les gens sont rarement suffisamment calmes ou intéressés pour en observer le va-et-vient, comme vous pouvez le faire en ce moment.

Quand les frissons arrivent, observez la façon dont les épaules réagissent au moment où le spasme les atteint et les traverse ; observez la façon dont les cheveux se dressent sur la nuque et le crâne, et la manière dont le frisson final tombe comme une vague descendante, à partir de la tête sujette à des picotements.

Au fur et à mesure que la méditation progresse, les frissons ont tendance à augmenter. Finalement, ils constituent une sensation très fine. En Inde, on associe le frisson avec la montée de ce qu'on appelle la “*kundalinishakti*”, la puissance de vie qui, dit-on, monte le long de l'échine, traverse le cerveau pour atteindre les lobes frontaux où, finalement, elle calme “l'esprit-singe”. De cette manière, le bavardage incessant du mental est remplacé par la quiétude et la pure conscience. Cette énergie est comparée au mouvement vertical du cobra, le serpent de la sagesse, dont la tête encapuchonnée devient le troisième œil, celui de la vision interne derrière le centre du front. Voilà une explication un peu exotique de ce que vous allez vivre tôt ou tard. Sans recourir à l'habillage de l'occultisme, vous serez capable d'observer par vous-même que les spasmes et les frissons surviennent plus fréquemment à mesure que vous progresserez ; plus tard, ils seront remplacés par des variations du même phénomène ; les périodes de grande quiétude et de conscience aigüe vont être de plus en plus fréquentes et longues.



Observez votre respiration. Remarquez comment son rythme peut être altéré par l'observation. Peut-être y a-t-il ici une comparaison à faire avec l'expérience d'un pianiste, d'une dactylo ou d'un automobiliste compétents qui, lorsqu'ils essaient de penser à leurs mouvements, ont tendance à devenir moins efficaces.

Passons maintenant au cœur. Où est-ce que le cœur bat dans votre poitrine ? Est-ce que l'arrière de votre tête bat en même temps que lui ? Ou après lui ?

Il se peut que vous perceviez une contraction des narines. Plus tard, elles vont peut-être se dilater et rester ainsi pendant deux ou trois secondes. Il s'agit là de la puissance de la “*shakti*”.

•

Au cours de la méditation, vous devez vous observer fréquemment pour vous assurer que vous êtes complètement détendu. En fait, vous ne le serez pas ; mais le fait d'observer la tension de cette manière a cependant pour effet de l'atténuer.

La tension s'accumule en nous avec la même subtilité et inéluctabilité que la poussière qui se dépose sur une table de bois polie.

L'objectif consiste à observer ce qui se passe dans votre corps, et non à vous conformer à ce que vous pouvez lire dans ces lignes, ni à vous induire vous-même en erreur en imaginant des choses. Votre tâche est de rester un observateur détaché, comme si quelqu'un vous avait demandé d'observer une pièce et de décrire exactement ce qui s'y passe. On n'attend rien d'autre que des faits.

•

Avez-vous oscillé un peu ? Si vous y réfléchissez, vous estimerez que ce n'était rien, et qu'il s'agissait juste d'un mouvement inconscient, même si cela s'est réellement produit.

En Inde, où il est difficile de faire quoi que ce soit sans qu'aussitôt un public d'admirateurs ne vous entoure, certains maîtres interdisent à leurs étudiants de

permettre à leur corps d'osciller au cours de la méditation pendant que des spectateurs les regardent. Ils craignent que cela puisse donner naissance, chez leurs étudiants, à une sensation d'orgueil spirituel. Cette objection ne nous concerne pas. Parfois, au cours de la méditation, le corps oscille : c'est un fait. Tout le monde n'en fait pas l'expérience. Si cependant cela vous arrive, il ne s'agit pas d'y résister, mais de l'observer.

L'oscillation alterne normalement d'un côté à l'autre, et elle peut mettre en jeu soit le corps entier, soit seulement la tête. Elle peut être assez prononcée ou imperceptible ; elle est sans danger. Mais vous devez rester vigilant afin de ne pas faire durer cette oscillation sur le plan mental, dans le cas où l'impulsion initiale aurait cessé : car c'est ce que le mental a tendance à faire. La véritable oscillation cesse brusquement et, souvent, laisse le corps décentré, si bien qu'une action délibérée va être nécessaire pour le ramener à la verticale.

•

Il reste encore beaucoup d'autres parties du corps à observer : les doigts, la plante des pieds, les aisselles, les cuisses, les gencives. Même les dents paraissent vivantes.

Il se peut que vous ne parveniez pas, au cours d'une seule séance, à parcourir chaque partie de votre corps, avant que le mental ne vous distraie et ne vous emporte. Au bout de cinq ou six minutes, votre attention n'est peut-être plus en mesure de poursuivre l'objectif que vous vous étiez fixé, comme s'il y avait une barrière infranchissable. Cette barrière existe bien en réalité. Par exemple, si vous portez votre attention sur le crâne, vous risquez de remarquer que votre mental est trop occupé à penser au coiffeur, et qu'ainsi il vous empêche de parvenir à

votre but. Si cela se produit et que vous n'arrivez plus à le maîtriser effectivement, laissez tomber et passez à autre chose.

Ne restez pas assis à lutter contre le mental : la force de son agitation s'accroît quand on s'oppose à lui. Le mental est réduit à l'obéissance par la compréhension que vous avez de sa nature : il n'a aucune défense contre le calme de la compréhension. Plus tard, reprenez votre méditation, une fois retrouvé votre état de fraîcheur et de détente.

•

Vous avez lancé un premier assaut contre le mental, une attaque-surprise, en le faisant coopérer à l'observation de votre corps. Le refus d'obéir constitue la contre-attaque du mental. Après quelques minutes de méditation, il insistera pour penser à un autre objet ou à un événement quelconque. N'en soyez pas découragé. Tout ce que l'on peut contraindre à obéir pendant quelques minutes peut également être contraint à obéir pour toujours.

Soyez patient. Continuez de travailler.

•

Fermez les yeux.

Fixez votre attention à l'intérieur de votre corps.

Regardez en vous-même.

Regardez attentivement autour de vous.

Que se passe-t-il ?

•

Éprouvez la sensation

- dans vos doigts
- à la pointe du nez
- sur les lèvres
- sur les pieds...

Il y a une sorte de picotement...

Pouvez-vous les sentir tous à la fois ?

La sensation est différente en différents endroits.

Elle n'est pas toujours facile à ressentir.

La sensation change...

... une sensation fine.

Maintenant, parcourez le corps en éprouvant la sensation.

Quelle est la sensation

- dans les cuisses
- au niveau des coudes
- au niveau de la nuque
- au creux des reins ?

Que ressentez-vous ?

S'il y a une réaction dans le corps, observez-la simplement.

Portez votre attention sur les épaules.

Sentez la tension.

Relâchez les épaules.

Laissez la tension retomber.

Observez simplement ce qui se passe.

LEÇON 3

Reconnaître le faux

Pour apprendre quoi que ce soit, vous devez méditer. Mieux vous méditez, mieux vous apprenez. Le principe est aussi simple que cela.

Quand vous voulez acquérir la connaissance d'une chose, vous méditez sur un sujet qui se trouve en-dehors de vous-même. Quand vous apprenez ou pratiquez la méditation, c'est vous-même qui êtes le sujet. Normalement, lorsque nous sommes en train d'apprendre quelque chose, comme par exemple l'arithmétique, le sujet est séparé de nous. Nous apprenons en assimilant les faits d'une façon graduelle, jusqu'à ce que le sujet fasse partie de nous, s'identifie à notre propre savoir. En ce qui concerne la méditation, le processus est exactement inverse. Vous commencez par le sujet – vous – complètement absorbé en lui-même, un être humain qui fonctionne pleinement. Ici le processus ne consiste pas à ajouter quoi que ce soit à ce que vous êtes, mais à vous démanteler ; à séparer tout le savoir que vous avez acquis ou appris, du savoir réel et précieux qui est votre propre connaissance de vous-même. Pour le moment, les deux sont confondus, entremêlés, sans que vous puissiez les distinguer clairement. Examinons maintenant ces deux aspects de votre savoir. Un simple examen va déjà nous permettre de commencer à les démêler et à les dissocier.

Aussi étrange que cela puisse paraître, je suis incapable de rajouter un seul fait nouveau à la connaissance que vous avez de vous-même. Je peux vous expliquer des données concernant l'atome. Mais l'atome, ainsi que tout autre sujet, constitue un domaine séparé de vous, et ce ne serait donc là qu'un enseignement

ordinaire. Je ne peux pas vous dire que vous êtes capable de faire des miracles : vous savez déjà si, oui ou non, vous en êtes capable grâce à la connaissance de vous-même que vous possédez. Pour la même raison, je ne peux pas vous dire non plus si vous aimez votre prochain comme vous-même. Par contre, je peux vous dire que vous n'avez pas bonne mine. Cela, à nouveau, introduit un sujet différent : votre corps. Mais je ne peux pas vous dire si vous vous sentez bien ou non ; de même que je ne peux pas vous dire si vous êtes en colère, jaloux, ou innocent.

Je ne peux pas vous dire que vous désirez accomplir quelque chose alors que vous ne le désirez pas vous-même.

Si vous ne comprenez pas le russe, je ne peux pas vous dire que vous le comprenez. Je ne peux même pas affirmer que vous mentez. Vous le nierez peut-être ; si, cependant, mon affirmation est exacte, je ne vous ai rien dit que vous ne sachiez déjà. Si ce livre vous fait découvrir des faits nouveaux à propos de vous-même, cela ne suffira pas pour conclure que je vous aurai apporté quelque chose. Vous aurez simplement, en le rejetant, fait la part de votre faux savoir, de cette connaissance que vous aviez pris l'habitude de considérer comme vraie.

Autrement dit : vous êtes là, en ce moment même, tout entier, complet et parfait, sous les décombres que vous avez amassés. Le problème ne réside pas au niveau de votre savoir pratique ou dans les faits concrets que vous avez appréhendés. Il s'agit d'autre chose, qui échappe complètement et furtivement à votre vigilance, et qui se rajoute à votre personne sans que vous en ayez conscience d'une façon précise : il s'agit de vos impressions.

Vous avez subi un harcèlement ininterrompu d'impressions depuis le jour de votre naissance. De même que la respiration, elles sont furtives et impercepti-

bles. Et ce qui est dérangeant, dès que vous commencez à voir en face la vérité, c'est que la plupart de ces impressions se révèlent être fausses.

En observant son entourage, un adolescent peut se convaincre que l'argent est la clé du bonheur. Il consacre donc sa vie à l'acquisition de la richesse, pour découvrir ensuite, une fois qu'il aura atteint son objectif, que ce n'était qu'une fausse impression.

Au contact des saints, un homme riche est convaincu que la pauvreté est le chemin du bonheur, et il se dépouille de tous ses biens, pour découvrir, une fois devenu indigent, qu'il s'agissait d'une fausse impression.

C'est sur de tels fondements que nous avons tous établi notre vue personnelle du monde, et nos convictions intimes. Chacun d'entre nous est ainsi (dé)formé par tout un ensemble de fausses impressions et de constatations confuses. Qu'est-ce qui est vrai et qu'est-ce qui est faux ? Comment peut-on juger ? Le savoir que nous utilisons pour juger pourrait lui-même faire partie de ce qui est faux en nous.

Au début du siècle, les sciences ont traversé la même crise. Les physiciens avaient découvert que les choses n'allaient pas. Deux ou trois d'entre eux décidèrent qu'il ne restait qu'une seule chose à faire : retourner en arrière et réexaminer la qualité du savoir formant la base à partir de laquelle ils avaient procédé. Cela a demandé du courage ; ils n'ont pas été compris et on s'est moqué d'eux. Mais ils continuèrent à travailler sans fléchir jusqu'à ce qu'ils découvrent finalement que ce qu'on avait considéré comme étant vrai pendant des années n'était plus tout à fait valide, à la lumière des découvertes nouvelles et du niveau que la science avait atteint.

Tout physicien était convaincu que les lois de la gravitation définies par Newton fonctionnaient au n-ième degré près. Mais plus tard, Einstein a jeté le concept de Newton par la fenêtre, en définissant une nouvelle formule qui expliquait la gravitation d'une façon novatrice et qui, de plus, éliminait l'agaçante marge d'erreur. En ajoutant à tout ceci l'ensemble des autres découvertes qui ont donné à la science ses nouvelles bases pour édifier l'ère des voyages dans l'espace, une poignée d'hommes audacieux arrivèrent à remettre en question ce que le monde entier avait accepté comme étant "vrai" en prenant comme argument que cela fonctionnait "à peu près".

Dans cette méditation, nous commençons par vérifier pour nous-mêmes la validité de la totalité de notre savoir : tous les faits bien ficelés dont on nous a gavé depuis notre enfance, et dont nous nous sommes servi comme référence. Étant donné que chacun utilise le même système, nous en arrivons à un compromis agréable et confortable qui nous maintient à l'écart de nous-mêmes. Mais dès que vous y regardez de plus près et vous mettez à vous poser des questions, vous vous rendez compte que cela ne fonctionne pas du tout.

Quand un homme ou une femme commence à se poser des questions sur le sens de la vie, l'un et l'autre sont prêts, tout comme le physicien, à sortir du vieux monde des effets, et à entrer dans le nouveau monde flamboyant des causes, monde où le savoir approximatif et les normes acceptées n'ont plus leur place.

Par exemple : en allant à la recherche de vous-même, vous risquez de découvrir que l'impression liée au fait d'être égoïste est complètement fausse, alors même qu'elle nous a été transmise et que nous la transmettons à nos enfants. Vous risquez de découvrir qu'être égoïste, c'est attendre quelque chose de quelqu'un, quelle que soit cette chose, et quelle que soit la personne. Dans ce cas,

chaque fois que vous accusez quelqu'un d'être "égoïste", dans l'acception courante du terme, il se peut que ce soit vous-même qui le soyez en fait.

Un changement dans les comportements les plus simples peut vous faire subir un choc considérable au plus intime de vous-même. Vous risquez ainsi de découvrir que l'humilité n'est pas l'attribut exclusif du saint, alors que celui-ci passe sa vie sans avoir à élever une famille, à travailler huit heures par jour pour gagner un salaire minimum qui, au bout du compte, peut se révéler insuffisant. Vous risquez de constater que l'humilité est une chose intérieure qui ne requiert aucune démonstration, et se manifeste simplement en acceptant avec courage tout ce que la vie propose, en vous élevant toujours au-dessus de la tentation que vous avez à condamner autrui d'une façon automatique, ou de rechercher la sympathie. Vous risquez même de découvrir que tous les autres vous ont joué le même tour dont eux-mêmes ont été les jouets, quand on leur a fait croire que la vie est un combat contre les choses qui nous sont extérieures. Vous risquez alors de prendre conscience qu'en gagnant le combat à l'intérieur de soi, on gagne également le combat à l'extérieur.

Si vous ne connaissez pas ces faits, que ferez-vous s'ils se révèlent comme étant vrais ? Il vous faudra alors rejeter comme fausses une grande partie des convictions sur lesquelles vous avez construit votre vie.

Certaines des impressions que nous recevons sont très agréables. Tel est le cas par exemple quand on nous dit que nous sommes honnêtes, courageux, intelligents et loyaux. Bien que nous ne l'acceptions pas de façon béate, nous prenons plaisir à imaginer que nous possédons la plupart de ces qualités. Cependant, ce ne sont pas pour autant des données qui sont intégrées en vous, car sinon, ces affirmations qui vous concernent seraient vraies tout le temps. Il se peut que vous soyez plus souvent honnête que malhonnête, mais ces impressions sont es-

sentiellement des modes de mesure imprécis : un coup, nous visons juste, en plein dans le mille, un coup, nous tapons à côté. Pourtant, combien nous les chérissons ! Il suffit que quelqu'un nous accuse d'être malhonnête, déloyal ou stupide, et nous réagissons. Nous réagissons parce que cette personne essaie de nous dénier une qualité que nous croyons réellement être nôtre, comme l'impression de se croire soi-même honnête. Or, vous n'êtes honnête qu'au moment où vous êtes conscient de la possibilité d'être malhonnête. Sinon, ce ne vaut pas la peine d'en parler ; et pourtant, c'est ce que nous faisons sans cesse, n'est-ce pas ?

Ainsi, je ne peux vous enlever aucune impression fondamentale que vous avez acquise sur vous-même, à moins de risquer de provoquer une dispute. Comment allons-nous alors procéder pour vous débarrasser de ce qui est faux en vous ? Et qui va dire ce qui est faux et ce qui ne l'est pas ?

Une personne ordinaire, qui croit dur comme fer à l'authenticité d'un objet et découvre ensuite que c'est un faux, va se défaire de cet objet et s'en désintéresser. Souvent même elle aura hâte de s'en défaire, pour ressentir le sentiment de soulagement ou même de liberté qui suit. En somme, on ne peut pas aimer ou s'attacher à une chose que l'on sait être fausse. Cette vérité remarquable est essentielle pour l'exercice qui va suivre : elle va vous servir d'une façon parfaite pour vous permettre de séparer le vrai du faux en vous-même sans que vous ayez de votre côté à faire le moindre choix ou à prendre la moindre décision.

Tout ce que vous aurez à faire, c'est d'être suffisamment conscient, et ce assez souvent, pour observer en pleine action la partie de vous-même qui tend à être impressionnable.

Pour le moment, si vous vous observez alors que vous êtes en colère, maussade, cruel, malhonnête, de mauvaise foi, plein de rancœur ou de vanité, cette observation ne débouche sur rien d'effectif. Vous ne changerez rien en ayant un

sentiment de culpabilité, en ignorant le phénomène ou même en essayant d'y remédier. En procédant ainsi, vous continuerez à être comme auparavant. Mais, à partir de maintenant, par la pratique de la méditation, les choses vont bouger. Vous allez vous observer vous-même *au moment même* où vous serez en colère, rancunier, déplaisant, désagréable et ainsi de suite.

De même que vous avez appris à être conscient et à observer les sensations de votre corps, vous allez maintenant examiner ces émotions négatives dès qu'elles vont apparaître, et en observer les effets sur vos actions.

Vous allez vous observer simultanément à l'intérieur et à l'extérieur.

Il est essentiel que vous ne soyez pas subjugué par l'émotion au point de vous y perdre, ou par le phénomène concret que vous observez. Vous devez rester un observateur détaché. Vous y arriverez en évitant de condamner ce que vous observez, en évitant de l'excuser, de le justifier vis-à-vis de vous-même ou vis-à-vis des autres. Voilà la clé. Il ne faut pas non plus s'en détourner avec dégoût. Vous devez observer.

N'essayez pas de corriger ou de modifier quoi que ce soit. Observez simplement ce qui se passe.

Pratiquez cela aussi souvent que possible. Si ce que vous observez est faux, vous allez peu à peu vous en détacher. Ce qui est vrai restera intouché. Puisque la colère, le ressentiment, la mauvaise humeur, la vanité, la culpabilité, la malhonnêteté, la vengeance, le manque de sincérité, et toute autre réaction émotionnelle, sont fausses, elles vont commencer à disparaître. Sachez que cela ne peut être réalisé que par un observateur détaché, par l'intelligence pure qui est en vous et qui ne pratique pas l'automatisme d'acceptation ou de rejet.

Après avoir pratiqué ainsi pendant un certain temps, vous allez ressentir une douleur, comme si une partie de vous-même était en train de mourir. Si vous y regardez de plus près, vous constaterez que c'est là une sorte de mort émotionnelle. La douleur proviendra de la tentative du mental pour se cramponner et s'accrocher à cette partie de vous-même qui est fausse et qui est en train de se dissoudre. Si vous êtes solide, vous supporterez la douleur et laisserez ces faux aspects mourir de leur belle mort. Si vous ne l'êtes pas, vous allez trouver une excuse parfaitement logique, acceptable pour tout le monde, sauf pour cette partie de vous-même qui aspire à la liberté.

Quand cette fausse part de vous-même meurt, vous obtenez une récompense semblable à celle de l'amant au cœur brisé qui, au plus profond de son supplice, voit soudain qu'il est libre de l'autre, qu'il ne pourrait ni ne voudrait plus être avec sa partenaire. Dans ce moment même, il reconnaît qu'il est en train de faire l'expérience de la liberté, non pas dans la haine, mais en sachant que l'attachement à l'amour est une chose fausse et morte, maintenue vivante uniquement par la peur de perdre.

•

À ce stade,
prenez deux fois plus de temps
pour vos séances de méditation.

•

Regardez-vous dans un miroir.
Voyez-vous tel(le) que vous êtes.

Observez-vous.

Observez la pensée qui tente de s'interposer
entre vous et votre reflet.

Clignez des yeux.

Clignez des yeux afin de briser votre concentration
et de relaxer vos yeux.

L'exercice consiste en l'observation
de votre propre reflet
sans faire aucun commentaire mental.

Simplement, voyez.

Situation : une conversation avec votre partenaire
ou un membre de votre famille.

Profitez de l'occasion pour observer calmement
vos réactions à propos de ce qui est dit.

Combien de suppositions êtes-vous en train de faire ?

Aucune attente.



Situation : dans un autobus, dans une file d'attente,
ou dans la rue,
vous surprenez une conversation entre étrangers.

Observez votre curiosité.

L'exercice consiste à vous retenir
de vous impliquer par l'imagination
dans les gens et dans les événements.

Aucun commentaire.

À la maison ou au travail, observez combien de fois vous vous excusez de quelque chose que vous avez dit ou fait.

Les excuses non-exprimées comptent aussi.

Aucune excuse.

•

Lors d'une séance de méditation,
il se peut que vous vous surpreniez
à penser à quelqu'un que vous connaissez.

Si vous aimez cette personne
et sentez cet amour en vous,
la pensée ne continuera pas.

Plus vraisemblablement, vous allez penser
à telle ou telle demande
que vous avez à l'égard de cette personne,
ou qu'elle a à votre égard.

Il ou elle vous plaira, ou vous déplaira.

Vous allez discuter de vos opinions avec vous-même.

Dès lors vous ne serez plus assis là pour méditer,
mais pour juger.

Et la pensée va se poursuivre sans cesse.

Observez cela tandis que ça se passe dans votre propre expérience.

Voyez le faux, mais n'essayez pas de changer les choses.

Aucun jugement.

LEÇON 4

Le moment de calme

L'objectif de la méditation, c'est de trouver le calme en soi. Au début, ce ne sera peut-être qu'une brève expérience au cours de laquelle le mental va connaître un ralentissement perceptible ; il peut même s'arrêter complètement pendant une seconde ou deux. Cependant, chacune de ces expériences est radicale. Ne pensez pas, après coup, que cela ne provient que d'un effet de votre imagination. Ce serait là une réaction provoquée par le mental pour essayer d'ébranler votre mise en confiance.

Le temps nécessaire pour accéder à l'un de ces moments va différer d'un individu à l'autre. Certaines personnes vont découvrir que, sans en être conscientes, elles ont pratiqué la méditation à un moment ou un autre de leur vie ou même pendant des années. Mais en procédant délibérément de cette manière, elles vont vivre beaucoup plus rapidement ce ralentissement du mental, et accéder au calme. Cependant, quelle que soit la compétence que vous ayez acquise pour accéder au calme de façon spontanée, ne négligez pas la technique qui consiste à faire un parcours conscient de votre corps par une observation intérieure. Ceci exige la volonté d'un acte délibéré, un exercice d'obéissance du mental. Dès que vous aurez maîtrisé cette technique, vous vous apercevrez qu'elle se concrétise par un ralentissement notoire et, assez souvent même, par un arrêt du mental.

Il n'est pas conseillé d'ignorer la procédure du corps et de s'enfoncer immédiatement dans un calme imaginaire. Si vous procédez ainsi, vous allez tomber dans un semi-assoupissement : vous n'êtes qu'à moitié conscient, et vous confondez

ce demi-sommeil avec une méditation réussie. Ceci est une ruse du mental. Le test infailible pour apprécier la réussite d'une méditation est d'être présent à l'intérieur de votre corps à l'endroit même où votre corps se trouve ; il ne s'agit nullement d'être emporté dans une sorte de transe ou dans un monde imaginaire.

Vous êtes conscient de tout ce qui se passe à l'intérieur de vous-même, et simultanément vous avez une perception précise de vous-même. S'il se passe quelque chose à l'extérieur de vous, et que vous avez besoin de savoir ce que c'est, vous allez le sentir immédiatement. Il s'agit là d'un état de vigilance aiguë, de conscience maximale.



À mesure que vous vous familiarisez avec la pratique de la méditation chez vous, vous devriez pouvoir commencer à méditer n'importe où, et dès que vous êtes inoccupé. Jusqu'à maintenant, nous n'avons pratiqué la méditation qu'en position assise. Mais la méditation peut être pratiquée en restant debout, ou en position couchée – sur le lit, en prenant un bain, et même en marchant.

Dès lors que vous n'êtes pas engagé de façon active par vos occupations ordinaires, vous avez à chaque seconde une occasion de travailler sur vous-même. Vous allez vous apercevoir que, de plus en plus, la méditation s'adapte à votre vie quotidienne, que votre nouvelle conscience règle tout ce que vous faites. Il n'y a aucune raison pour ne pas méditer dans un train bondé, ou lorsque vous êtes assis dans un autobus, ou encore pendant que vous attendez quelqu'un, debout à un coin de rue, même si, peut-être, vous allez entendre un enfant qui passe faire le commentaire suivant : « Regarde maman, cette personne dort debout ! » (À l'instar du mental, les enfants pensent que nous ne fermons les yeux que pour dormir.)

Pourquoi la méditation se concentre-t-elle autant sur le calme ?

Parce que le calme est derrière toute chose créative ou significative que vous faites. Si vous êtes un scientifique ou un plombier cherchant à résoudre un problème – essayant de voir si telle expérience marche bien, dans le cas du scientifique, ou de trouver la cause d'une fuite dans le cas du plombier –, qu'allez-vous commencer par faire ? Devenir calme.

Vous regardez bien en face ce qui se passe ou ce qui s'est passé. Vous regardez. Et pour regarder, pour voir, il vous faut en arriver au calme. Vous pouvez seulement percevoir quand vous êtes calme. Vous ne devez ni raisonner ni penser. Cela vient après. D'abord, vous examinez le problème dans le calme, puis vous tirez une conclusion pour trouver une solution possible, à partir de cette situation de calme. Ce n'est qu'ensuite que vous passez à l'action. Le calme vient d'abord.



Le calme s'insinue dans tout ce qui bouge.

Prenons comme exemple l'univers. Si vous voulez avoir une perception immédiate de la masse énorme de l'univers, sortez dehors par une nuit claire, et regardez le ciel parsemé d'étoiles.

Que voyez-vous dans le ciel ?

En réalité, c'est le calme que vous contemplez. Vous êtes calme, tout comme le sont l'univers et les étoiles.

Qu'est-ce qui donne tant de beauté au ciel d'une nuit claire, et le rend tellement majestueux et pénétrant ?

Son calme, et le vôtre.

Il en va de même chaque fois que votre attention est attirée par une chose belle, saisissante ou captivante : vous êtes calme au moment même où vous contemplez cette chose afin de la connaître. De même, vous devez être calme pour commencer à connaître et à percevoir l'émerveillement de votre moi intérieur.

La méditation, c'est apprendre à maintenir le calme d'une manière consciente ; et en maintenant le calme, vous maintenez l'émerveillement.



Appliquez maintenant la méditation à votre vie quotidienne.

...En allant au travail.

...En faisant la vaisselle.

...Quand vous vous couchez le soir.

Portez votre attention tout le long du corps.

Surveillez votre respiration.

Détendez les épaules.

Éprouvez les sensations dans vos mains, vos pieds,

ou dans tout autre endroit sur lequel se porte votre attention.

Situation : vous avez un problème pratique à résoudre ou une tâche inhabituelle à remplir. Peut-être s'agit-il de savoir comment se servir d'un nouvel accessoire ménager, ou comment monter ou assembler quelque chose.

Observez-vous tandis que vous entrez dans l'action.

Observez le problème.

Ne pensez pas.

Collez aux faits auxquels vous êtes confronté.

Faites une pause.

Maintenant passez à l'action.

•

Situation : vous êtes très occupé.

Le téléphone sonne.

Laissez-le sonner.

Faites une pause.

Expirez complètement.

Inspirez doucement.

Décrochez.

Situation : il y a quelque chose que vous devez faire,
et il faut que vous le fassiez immédiatement,
sur-le-champ !

Arrêtez-vous.

Tout d'abord, relâchez votre tension.

Ensuite, allez-y.

Souvenez-vous :

arrêtez-vous,

relâchez,

allez-y.

Il n'y a rien de plus important que d'avoir un moment pour soi.

Créez donc ce moment ; introduisez une pause.

Le calme vient en premier



Portez votre attention sur les moments de calme.

Dans un paysage de beauté.

Ou dans un moment de surprise ou de choc.

Soyez à l'écoute du silence
entre les sons.

•

Tout prend sa place dans l'espace.

Percevez l'espace entre les meubles.

Percevez l'espace entre les étoiles.

•

Quand la lune est dans le ciel,
allez dehors, dans le silence de la nuit,
et contemplez la lune.

Ressentez la sensation dans votre corps.
Ne laissez pas votre mental bouger.

Percevez la beauté
et sachez que la lune
est un miroir dans le ciel
de la beauté qui est en vous.

LEÇON 5

La séparation de soi-même

Le secret de la méditation est la séparation de soi-même. Ceci entraîne un état d'intégration du moi entièrement nouveau. À mesure que vous suivez l'enseignement de ces leçons, vous apprenez à séparer l'observateur — votre propre conscience de vous-même — de ce qui est faux en vous. Après avoir suffisamment exercé la séparation de votre moi, le faux se révèle, et, puisqu'il ne peut se maintenir seul, il disparaît. Vous vous rendez compte alors que l'observateur, le corps et le mental calme — vous-même — constituent une entité entièrement intégrée et harmonieuse. Il n'y a alors plus de séparation.

Néanmoins, avant d'en arriver à ce point, vous allez constamment être désorientés, à cause des émotions du faux moi qui opèrent à travers votre corps et votre mental. Vous allez traverser des périodes de confusion et de doute, et le sentiment permanent et réel de vous-même manquera. Voilà pourquoi il est essentiel, à ce stade, de pratiquer la séparation de soi-même.

La séparation n'a pas lieu dans l'espace ou sur le plan physique. Elle consiste en une intensification du processus que vous avez déjà commencé à accomplir ; il s'agit du processus qui consiste à devenir plus conscient, et ceci par l'observation consciente de votre corps et de votre mental en action. Le processus est simple. Vous devriez être en mesure de le comprendre.

Il y a l'observé et l'observateur. Lorsque vous êtes assis en train de méditer sur le corps (deuxième leçon), la chose observée est le corps, et vous êtes l'observateur. Lorsque vous observez ce qui est faux en vous (troisième leçon), c'est

l'émotion, l'habitude, ou l'attitude qui sont les éléments observés, alors que votre vrai moi, le moi qui connaît la vérité puisqu'il peut distinguer ce qui est faux, fait figure d'observateur. Vous vous détachez de votre moi en étant un observateur calme, détaché de ce qu'il observe.

•

Parfois, tandis que vous essayerez de maintenir votre mental dans une situation de calme, il va filer vers une pensée ou tomber dans la rêverie. Mais en un instant, vous vous rendrez compte de ce qui se passe. Dans cette même fraction de seconde, vous allez retrouver la conscience de vous-même et vous démarquer de l'élan pris par le mental. Vous êtes présent. Vous êtes là où vous êtes, sans pensée. Et vous êtes capable d'être l'observateur du fait que le mental est en train de penser et que, de ce fait même, il se distancie de vous-même.

Le but est d'augmenter de plus en plus la durée de ce moment de conscience, jusqu'à ce qu'il n'y ait plus aucune pensée et que, finalement, vous en fassiez un état permanent, complet, et parfaitement reconnaissable.

Entre temps, la tâche consiste à se souvenir d'être conscient !

•

La plupart des gens passent leur vie en s'identifiant complètement à leurs pensées, à leur corps et à leurs émotions. La seule fois où ils font l'expérience de la séparation du moi, c'est dans des moments de choc, de grande douleur ou d'anxiété. Dans ces circonstances, la séparation se fait de manière inconsciente. Elle a peu de valeur puisqu'elle ne résulte pas d'une volonté délibérée ; il est rare qu'elle puisse produire quelque chose de durable, et qui vaille la peine.

Cependant, lorsqu'il vous faut affronter de tels moments, comme cela arrive à chacun tôt ou tard, essayez de demeurer présent et de tirer profit de l'expérience. Il est probable que vous allez vous rappeler cet enseignement dans ces moments-là ; utilisez-le donc d'une manière consciente.

Si vous avez déjà fait une expérience semblable, vous saurez combien les réactions du mental et les émotions sont triviales en comparaison avec la réalité à laquelle il vous faut faire face dans de telles circonstances.

•

Tandis que vous vous exercez à accomplir la séparation de vous-même, vous allez commencer à appréhender la vérité de votre mental – simplement en le comprenant. Vous allez découvrir progressivement que seule l'expérience directe, votre propre expérience instantanée du mental, a une valeur réelle. Les théories et les opinions des autres en ce qui concerne le mental n'ont aucun intérêt.

Je vous recommande de ne pas vous laisser entraîner dans des discussions et des spéculations. Vous allez découvrir la vérité par vous-même sans jamais avoir à discuter ou à débattre de ce qu'elle est. Les théories traitent de l'expérience du mental, de son mouvement incessant : ce n'est pas là où la vérité se trouve. La vérité, c'est le calme de l'observateur qui observe le mouvement.

•

L'exercice suivant consiste à pratiquer la séparation pendant que vous marchez.

Observez si vous avez la tête baissée. En général, une personne qui marche tête baissée est en train de penser, et n'est pas consciente d'elle-même ou de la vie qui l'entoure. Marchez délibérément le front haut. Ou alors, la tête baissée, mais d'une façon délibérée.

Observez la manière dont vous posez les pieds. Ne regardez pas vers le bas. Il se peut que le pied gauche se pose un peu plus à l'intérieur que le pied droit, ou vice versa. N'essayez pas de changer quoi que ce soit. Contentez-vous d'observer ce qui est.

Au début, cette observation consciente risque de gêner les mouvements naturels de votre corps. Laissez faire le corps. Continuez de l'observer, et il se corrigera de lui-même ; graduellement vous allez marcher de telle façon que vous vous sentirez à l'aise. Si vous n'interférez pas, mais continuez simplement à observer, vous constaterez que ce qui est bien pour le corps correspond à ce que vous ressentez, et que ce que vous ressentez est bien pour le corps. C'est là une forme d'intégration : le corps et la conscience sont à l'unisson et agissent comme une seule entité.

Observez comment votre bras gauche se balance à l'unisson avec la jambe droite, et comment votre cou se raccourcit à mesure que vous marchez plus vite.

Est-ce que vous marchez le dos courbé ? Cela n'a pas d'importance. Ne faites qu'observer. Une chose est certaine cependant : si vous vous surprenez assez souvent en train de marcher en arrondissant les épaules, et que vous trouvez que cela n'est pas bien pour vous, vous verrez que votre corps va corriger sa position peu à peu. Toute attitude que vous ressentez comme n'étant pas bonne, et par

conséquent, fausse, va se modifier par l'effet d'une observation continue. Cette modification n'est pas le résultat d'une résolution prise par l'esprit. Elle résulte simplement de l'observation de vous-même que vous êtes en train d'effectuer, sans avoir à recourir à la pensée. Mais vous devez être présent : votre conscience d'observateur doit être présente. Sans cette présence, il est impossible de produire un changement permanent, qui vaille la peine.

Méditer en marchant

Observez l'action de vos bras et de vos jambes,
la façon dont vous posez les pieds,
la position du cou.

Soyez à l'aise.

Choisissez un itinéraire que vous prenez régulièrement (pour aller jusqu'aux magasins, ou à la station d'autobus, ou simplement le long des couloirs dans votre bureau), et chaque fois que vous empruntez ce chemin au cours de la semaine, souvenez-vous d'être conscient de l'endroit où vous êtes.

Restez conscient.

Qui est-ce qui marche ?

Le corps.

Percevez cela.

Méditer pendant les repas...

Cessez de penser tandis que vous mangez.

Observez les actions de vos mains et de votre bouche.

Observez la façon dont vous vous penchez en avant vers la nourriture.

Avez-vous tendance à saisir et à mordre la nourriture ?

Ou à jouer avec elle ?

Regardez la nourriture.

Faites une pause

avant de prendre un morceau.

Goûtez-en la saveur.

Qu'est-ce qui détermine la saveur ?

Votre appétit ou votre corps ?

Lorsque vous buvez une boisson chaude,
laissez votre corps en ressentir la chaleur.

Lorsque vous mangez des fruits frais,
recherchez d'où vient le goût sucré.

Situation : une discussion sur un sujet “important”.

Il se peut même qu'il s'agisse d'un sujet dit “spirituel”.

Il se peut que vous y participiez ou que vous n'y participiez pas.

Il se peut que vous soyez simplement en train de suivre un débat à la télévision.

Observez ce qui se passe en vous

tandis que votre mental enregistre les arguments

et que vous commencez à vous en mêler en exprimant vos propres opinions.

Remarquez l'impulsion du mental.

Observez-la chez les autres.

Et voyez s'il en est de même en vous.

Immobilisez-vous ! Tel que vous êtes !

Restez dans cette position.

Assis ou debout.

Gardez la position.

Maintenez-la.

Observez-vous (comme s'il s'agissait d'un arrêt sur image.)

On a arrêté le film.

Vous êtes coincé dans une position fixe.

Il n'y a rien à penser.

Soyez simplement ici.

Ne vous mettez pas à penser : “Depuis combien de temps suis-je resté comme cela ? ”

Ni : “Combien de temps cela va-t-il encore durer ? ”

Observez simplement.

Instant après instant.

Je fais ceci de par ma propre volonté.

Mais cela pourrait changer d'un instant à l'autre.

À un moment donné, le corps bouge.

Celui qui pense n'est pas le corps.

LEÇON 6

Maîtriser le mental

Le mental ne peut être vaincu en s'y opposant. Il gagne toujours, puisque toute notion ou attitude qui finit par triompher est toujours une notion ou une attitude qui vient du mental. C'était le mental luttant contre le mental. Vous ne pouvez pas gagner un tel combat. Le vrai combat — celui que vous pouvez gagner — consiste à ce que vous restiez l'observateur.

Pour observer le mental, parcourez d'abord votre corps avec votre attention, comme je l'ai décrit plus haut. Ceci aura toujours pour effet de vous calmer.

Respirez profondément et lentement. Soyez détendu.

Observez maintenant la pensée qui surgit au niveau du mental. N'essayez pas de l'arrêter. Efforcez-vous de l'observer. Si l'observateur est complètement présent, la pensée ne peut pas entrer.

Alors, vous serez sans pensée, vous serez calme ; jusqu'à ce que vous perdiez votre présence ou votre conscience, et que vous vous remettiez à penser.

•

Il se peut que vous soyez capable de rester conscient sans pensée, tout en demeurant présent, pendant une ou deux secondes. Tant mieux si vous pouvez le faire pendant un laps de temps plus long. Mais ensuite, vous allez vous identifier de nouveau au mental, perdre votre autorité en tant qu'intelligence-témoin, et

filer dans un flot de pensées. Ne soyez pas découragé, même si cela se produit. Il vous faudra peut-être passer par une vingtaine ou une quarantaine d'associations d'images mentales avant de pouvoir prendre conscience de la raison pour laquelle vous êtes assis là ; vous allez vous détacher de cette suite de pensées, devenir calme, et vous rappeler votre objectif premier : celui de demeurer l'observateur.

Remarquez que vous êtes en mesure d'exercer un contrôle sur le mental aussi longtemps que vous pouvez rester l'observateur et retenir la première image-pensée qui surgit. Pendant que vous fixez cette première image, le mental ne peut pas bouger, et vous en êtes dès lors séparé.

En fait, il se peut que vous vous rendiez compte de l'effort frénétique que fournit le mental pour chercher à imposer la prochaine image, et qui fait tout pour vous forcer à penser, avant de vous emporter à nouveau, et de vous immerger dans un flot d'images mouvantes, comme s'il s'agissait d'un public fantôme dans un cinéma fantôme.

•

Pensez au visage de quelqu'un que vous aimez, et retenez cette image.

Vous n'êtes pas capable de le faire pendant longtemps. L'image bouge et commence à s'animer. Ou elle va se transformer en l'image d'un endroit ou d'une personne qui lui est associée, et ainsi de suite.

Il en va de même si vous essayez de fixer l'image de la lune.

Lorsque vous êtes capable de fixer la première image, vous privez le mental de son élan. La stabilité du mental et le contrôle forcé qu'il exerce sur vous dé-

pendent de son élan. C'est comme le mouvement d'une bicyclette : alors qu'il s'accélère, la stabilité de la bicyclette va s'accroître. Tout comme le mental, la bicyclette est impuissante sans élan.

Finalement, dès que vous êtes capable de fixer une image (ou une absence d'image) aussi longtemps que vous le désirez, le mental va abandonner. Il se couchera comme un chien obéissant et attendra vos ordres. Ensuite, quand vous voudrez utiliser les capacités prodigieuses du mental à telle ou telle fin pratique, il suffira de vous concentrer simplement sur un problème et, comme un véritable maître se tenant à l'arrière-plan, vous l'observerez ; vous devrez évidemment veiller à ce que le mental n'utilise que les faits et non les impressions. Une fois sa tâche accomplie, le mental s'arrêtera immédiatement – sans pensée, vigilant et calme, attendant votre prochain ordre.



Dans ces moments où vous vous sentez délivrés du bavardage incessant du mental – moments qui risquent d'être brefs au début – vous vivez dans l'intensité de la conscience du présent. Vous entendez le chant des oiseaux, vous prenez conscience de l'herbe qui pousse entre les pavés, vous sentez la douceur de la brise et écoutez le chant de la vie qui ne s'arrête jamais, même dans l'agitation d'un bureau ; tandis que ceux qui vous entourent n'entendent que le vacarme et la clameur de leur mental troublé.

L'exercice suivant vous aidera également à maîtriser le mental. Rappelez-vous que si le mental est capable de prendre de l'emprise sur vous, c'est pour une seule raison : le fait que vous ignorez comment il fonctionne et que vous ne vous rendez pas compte du tour qu'il essaie de vous jouer.

Après vous être égaré dans un flot de pensées et avoir ensuite recouvré votre présence, retracez le parcours à partir du moment où vous avez cessé de penser, en remontant d'une association à l'autre jusqu'à la pensée originelle ou la première image à partir de laquelle le processus avait démarré. Si vous avez commencé par penser à un ami et êtes parvenu près de la rivière où, jadis, vous aviez participé à un pique-nique, retracez votre parcours à partir de la rivière jusqu'à la pensée initiale de l'ami, en passant à travers toutes les images associées.

Il est étonnant de constater que cela n'est pas difficile. Il s'agit là du vrai travail de méditation, et plus vous vous exercerez, plus le mental va coopérer. L'esprit est un instrument superbe, et sa plus grande joie est de travailler correctement. Il respecte les instructions précises, et y répond sans faillir. Mais, pendant un certain temps, comme le chien que l'on dresse, il va rebrousser chemin lors du parcours, et détalier le long d'une autre ligne de pensées. Quand vous le rattrapez de nouveau, repartez à partir de l'endroit où vous l'avez retrouvé. Oubliez la diversion précédente. Remontez toujours à partir de cette nouvelle piste, et ne vous inquiétez pas de sortir des pistes !

Pendant un certain temps, vous ne réussirez que rarement à retourner à la pensée qui a fait tout démarrer. Persévérez cependant. Soyez vigilant, et assurez-vous que le mental ne trouve pas le moyen de vous jouer quelque tour. Il ne se laissera pas maîtriser par un imbécile. Jusqu'à la fin, il va employer toute son ingéniosité et toutes ses ruses pour vous mettre à l'épreuve. Méfiez-vous de sa duplicité. Par exemple, il attendra que vous soyez assis pour méditer, et choisira ce moment précis pour vous rappeler qu'il est absolument indispensable, à l'instant même, de penser à une personne particulière ou de vous rappeler telle ou telle facture à régler. Or, ceci n'est évidemment pas important, et certainement pas nécessaire pour le moment – sinon vous ne vous seriez pas assis là pour méditer.

Parfois, au lieu de remonter péniblement le long de lignes de pensées à moitié complètes, effacez tout et recommencez à partir du début. Levez-vous, et marchez pendant quelques minutes. Ensuite, asseyez-vous, respirez profondément, lentement, puis recommencez. Il n'y a aucune raison de forcer les choses.

Variez l'exercice. Essayez de retenir une image particulière ; après l'avoir perdue, remontez à son origine.

Ou alors, attendez qu'une pensée surgisse, puis remontez immédiatement à ce qui l'a déclenchée. Toute pensée doit nécessairement avoir été déclenchée par quelque chose.

Ou bien encore, lorsqu'une pensée surgit, fixez-la. Retenez-la aussi longtemps que vous pouvez.

•

Lors de la méditation, vous remarquerez que les pensées sont souvent déclenchées par tel ou tel bruit : une voix, un craquement, un avion, un klaxon de voiture. Ceci fait surgir une image hors de la mémoire, et le mental se met à courir à partir de ce point-là. Si vous y portez attention suffisamment tôt, vous serez en mesure de remonter rapidement jusqu'au stimulus externe, et ainsi de devenir conscient du stade que vous avez atteint.

Observez, les yeux ouverts, comment le mental réagit à un flot continu d'images qui déclenchent des pensées. Sans contrôle et sans focalisation, le mental ne cesse jamais de vagabonder.

Il est impossible de remonter à l'origine de certaines pensées. Elles surgissent à partir d'émotions enfouies en vous, auxquelles vous n'avez jamais fait face.

D'autres pensées proviennent de la sexualité. Tôt ou tard, il vous faudra faire face à ces différents niveaux de vous-même. Cela dépasse le cadre de ce livre (j'ai écrit d'autres livres et enregistré des cassettes qui vous mèneront plus loin sur ce sujet.) Pour le moment, votre tâche consiste à ralentir la machine à penser, à commencer à prendre le contrôle sur elle, et ensuite à découvrir le calme.

•

Une situation de calme mental peut s'installer en vous de deux manières. Dans le premier cas, vous découvrez que l'image-pensée finale – celle à laquelle vous vous êtes attaché avec acharnement – s'est défaite et qu'il n'en reste plus rien sur l'écran du mental. Vous-même, ou votre mental, êtes incroyablement calme. Il se peut que ceci soit une expérience assez surprenante, et que vous ayez l'impression que le calme était déjà atteint depuis quelque temps avant que vous en ayez pris conscience.

Dans le deuxième cas, le calme survient en évitant de laisser entrer des pensées ou en les expulsant au fur et à mesure qu'elles surgissent. En réalité cependant, ce que vous êtes en train de faire, c'est de dissoudre les pensées. Vous les dissolvez par la puissance de votre présence consciente. Regardez-y de plus près. Vous verrez qu'il n'y a pas d'effort à faire.

La sensation de ne pas laisser entrer les pensées provient de la pression de l'activité mentale à la périphérie de votre calme. L'ampleur de cette périphérie va rapidement s'élargir avec la pratique.

•

Les pensées sont toutes des images indépendantes. Tant que l'esprit, qui les relie en un continuum, n'est pas amené au calme, ces images ne peuvent être séparées.

Les pensées sont portées par des vagues formées à partir des niveaux émotionnels et sexuels de vous-même. Voilà pourquoi vous ressentez la sensation de penser comme une sensation d'élan. Vous remarquerez encore que les vagues sont à leur puissance maximale et vous dérangent le plus lorsque les émotions et les désirs sont stimulés. Mais, à partir du moment où vous êtes capable de vous infiltrer entre les images-pensées afin de les séparer – comme vous êtes en train de l'apprendre –, les vagues vont commencer à perdre de leur force et de leur capacité à vous déranger ou vous contrôler.

•

L'observateur est votre conscience de vous-même.

L'observé est une pensée envahissante.

Assistez à l'invasion de la pensée.

Lorsque votre conscience de vous-même

est entièrement présente,

il n'y a pas de pensée

Cela est-il vrai ?

•

Surprenez-vous en train de penser.

Les pensées sont des images qui défilent.

Ralentissez le mouvement.

Saisissez l'une de ces images.

Maintenez-la fixe.

L'objectif de l'exercice est d'attraper

la première image-pensée qui arrive.

La prochaine fois, soyez plus rapide ...

Surprenez-vous en train de penser.

Saisissez la pensée rapidement

et fixez l'image de ce que vous étiez en train de penser.

Maintenant remontez le fil des pensées.

Image par image.

Sans en omettre aucune.

Et sans vous attarder sur telle ou telle image particulière.

Remontez jusqu'à la pensée initiale.

Soyez conscient des diversions rencontrées en chemin.

Maîtriser le mental, c'est comme dresser un chien.

Situation : vous êtes assis en méditation.

Il y a un bruit dans la pièce
ou à l'extérieur, dans la rue.

Une voiture passe...

Ne laissez pas votre imagination démarrer.

Laissez le son vous traverser.

Vous entendez le tic-tac d'une montre...

Ne comptez pas les battements.

Ne vous joignez pas aux bruits extérieurs à vous.

Laissez le tout se passer dans votre calme.

LEÇON 7

Comment faire face à l'inquiétude

Lorsque vous êtes dans l'inquiétude sans pouvoir en sortir, vous êtes sous l'emprise du mental. Il est évident que personne ne se trouve continuellement dans l'inquiétude. Celle-ci arrive par vagues. Quand vous la subissez, asseyez-vous donc comme d'habitude, respirez profondément, portez votre attention sur tout votre corps afin d'établir un état de stabilité, et observez ce qui se passe. Essayez de fixer la première image qui surgit ; continuez de la maintenir le plus longtemps possible. Ensuite, après avoir cédé à l'association d'images, et avoir réussi à en sortir, remontez à la source si cela vous est possible.

Il va vous falloir travailler plus dur pour rester présent ou conscient. Les vagues porteuses de pensées dérangeantes vont être très fortes. Vous allez probablement vous essouffler pendant que le mental se rebelle ; il veut arrêter la tentative d'être conscient, afin de continuer à jouir sans entrave de son état d'inquiétude. Désormais, vous devriez avoir suffisamment de contrôle pour arriver à maintenir une distance vis-à-vis du flot de pensées, pour revenir vers vous-même, même si vous recommencez rapidement à vous identifier à cette inquiétude.

L'essentiel est que vous soyez fermement déterminés à garder une distance. D'un côté, il y a l'inquiétude qui naît de vos pensées ; de l'autre, il y a vous, l'observateur. Cette inquiétude *n'est pas vous*.

Ce qui importe, c'est de savoir combien de fois par minute, par heure, par jour, vous vous rappelez qu'il vous faut prendre vos distances ; et non pas combien de temps vous pensez avoir maintenu chaque séparation.

Ne vous découragez pas. C'est difficile. Mais si vous persévérez, même lorsque vous avez souvent un sentiment d'échec, vous êtes déjà en train de gagner : vous êtes en train d'accroître votre conscience.



L'inquiétude accompagne toujours un sentiment de perte ou de défaite. Si elle accompagne une anticipation d'une perte ou d'une défaite, c'est la peur. Une telle perte vous semblera toujours très personnelle ; vous observerez cependant qu'elle peut être classée dans l'une des catégories suivantes : perte de pouvoir, de statut, de prestige, de possessions, perte de la permanence (en ce qui concerne la santé), ou perte d'une personne. Dans chaque cas, vous perdez une partie de vous-même – et cela fait mal.

L'ampleur apparente de la perte n'est pas le facteur déterminant. Pour certains, la perte de leur réputation a plus d'importance que la mort de leur enfant. Les valeurs varient avec les individus. Ce qui ne varie pas, c'est le sentiment de la perte, et le poids du chagrin qui s'ensuit.

À mesure que la méditation va creuser plus profondément en vous, elle va également approfondir votre capacité à éprouver du chagrin. Ce chagrin cependant ne dépendra pas des convictions et des préférences personnelles. Ce chagrin – qui, en réalité, est une très, très profonde aspiration pour ce qui est inexprimable – constitue la beauté de l'homme et de la femme, et, quand il surgit, c'est un réveil.

Peu à peu, la méditation fait disparaître la sensation de perdre quelque chose ; et finalement, elle vous débarrasse de toute inquiétude. Elle transforme un chagrin persistant en amour.

Laissez-moi vous rappeler comment la méditation y parvient. Elle supprime le faux qui est en vous par la perception consciente de ce qui est faux. Vous vous débarrassez du faux à partir du moment où vous en avez une perception consciente. Au-dessous du faux – sous les décombres – se trouve l'être que vous êtes réellement. Et à l'intérieur de cet être réel que vous êtes, se trouve ce sentiment merveilleux que chacun, sans exception, aspire à retrouver : l'amour, car il semble qu'on ait perdu le contact permanent avec lui.

L'inquiétude est fausse. Le fait de vous le dire ou que vous le sachiez n'est pas suffisant ; il faut que vous soyez capable de la faire cesser. Vous devez en ressentir la douleur. Vous devez vous rendre compte qu'elle est fausse, pas seulement lorsque vos soucis cessent, mais précisément au pire moment. Après l'orage, tout le monde se rend compte que l'inquiétude est une chose stupide ; mais pourtant, à chaque fois, on recommence à s'inquiéter. Vous pouvez être déterminé à croire que l'inquiétude est fausse, ou vous pouvez affirmer que vous le savez : cela importe peu, vous allez recommencer à vous inquiéter. Comme tout ce qui est faux, vous ne pourrez maîtriser l'inquiétude qu'en la comprenant, et ceci au moment où elle s'anime et à l'endroit même où elle s'active : en vous-même.

Toute chose, pour être comprise, doit être observée dans son fonctionnement, elle doit être examinée si possible de l'intérieur ; soyez présent dès que la chose naît.

Si vous méditez régulièrement et sérieusement, vous allez vous apercevoir que la séparation se produit en vous d'une façon naturelle. Lors d'une période de

chagrin, il y aura des interludes étrangement calmes. Cette distanciation est le signe incontestable d'un progrès.



C'est l'intérêt personnel qui suscite l'inquiétude. Mais il n'y a rien de mal à cela. Sans intérêt personnel, nous ne serions utiles à personne ni bons à rien ; nous mourrions. L'inquiétude cependant est un faux intérêt personnel, parce qu'elle ne comporte aucune intention de passer à l'acte.

Le véritable intérêt personnel aboutit à l'action – sans se préoccuper de savoir si l'action est bonne ou non. Ceci n'est pas le cas pour le faux intérêt personnel. L'inquiétude ne contient jamais une intention d'agir, parce qu'elle n'a jamais d'objectif sincère. Elle est inconsciente ; c'est une illusion délibérée, un mouvement sans but, qui se passe entièrement dans la tête.

Là encore, vous devez vous méfier des ruses que le mental va mettre en œuvre. Il fera semblant d'explorer les possibilités de passer à l'acte. Mais il ne le fait pas. Vous devriez vous rendre compte par vous-même qu'à partir du moment où vous concevez un authentique plan d'action dans le dessein de redresser la situation, vous êtes obligé de cesser de ressentir de l'inquiétude.

Une action planifiée présuppose l'existence d'un objectif. Elle ne peut se réaliser qu'à partir d'une ligne de pensée claire et cohérente, et l'appréhension des faits tels qu'ils sont. Vous êtes trop occupé à rassembler les faits pour vous inquiéter et, par la suite, trop occupé à exécuter votre plan. Vous allez rejeter les impressions. Elles sont fausses et constituent un tremplin pour l'inquiétude. Et précisément parce qu'elles sont fausses, elles ne résisteront pas à votre examen fait en pleine conscience.

Voici le test que vous pouvez appliquer pour vous-même : est-ce que j'ai vraiment l'intention d'agir en me conformant au courant de pensée que je suis en train de suivre ? Si ce n'est pas le cas, laissez tomber. Soyez honnête, soyez fort.

Si vous avez désespérément besoin d'argent et avez décidé de cambrioler une banque, vous n'allez pas vous inquiéter dès que vous êtes résolu de passer à l'acte. Il est possible que vous soyez nerveux ; la nervosité, cependant, n'est pas l'inquiétude. Une fois que la décision est prise, vous n'évaluerez que les faits qui mènent à la réussite du coup. Par contre, si vous pensez à cambrioler une banque tout en sachant que vous n'avez aucune intention réelle de le faire, votre mental refusera de travailler pour vous d'une façon efficace. Il jouera avec des impressions – des rêveries inutiles ou des fantasmagories, qui ne peuvent déboucher sur rien de concret. Tel est la face apparemment inoffensive de cette terrible médaille qu'est l'inquiétude.



Voyez combien l'illusion sur soi due à l'inquiétude donne à votre mental une tournure distordue, biaisée. Au lieu penser d'une manière directe, le mental va gémir et tourner en rond dans une pensée circulaire qui revient toujours à son point de départ : la perte, l'impuissance ou le chagrin, mais qui se garde bien d'aborder la question de savoir ce qui, concrètement, peut être fait maintenant.

Quand vous êtes dans l'inquiétude, observez que si vous êtes capable de fixer la première image, vous devenez incapable de continuer à vous inquiéter. Il se peut que la perte ou le chagrin continue à se faire sentir comme une certaine lourdeur, comme un sombre nuage évoluant à l'arrière-plan. Mais cela ne sera pas accompagné d'une pensée ; et cela constitue une bien étrange expérience

pour un homme ou une femme qui avait l'habitude de rester allongé(e) dans son lit à s'inquiéter.

Il n'est évidemment pas facile d'épingler ainsi le mental et de le maintenir dans le calme alors que vous êtes la proie de vos émotions. On ne pourra y parvenir simplement en s'efforçant de méditer une ou deux fois sur l'inquiétude. Le succès viendra grâce à une pratique persévérante de chacun des exercices indiqués dans ce livre, et donc de votre dévotion ou consécration à votre but.

•

Si vous êtes incapable de vous arrêter de penser dans les moments agréables, vous allez rencontrer des difficultés plus grandes encore dans les moments désagréables.

Il y a un certain nombre de routines différentes qui excitent votre mental. Par exemple :

- vous remémorer les conversations que vous avez eues aujourd'hui ;
- penser à l'émission de télévision de la veille au soir ;
- partir dans des rêveries à propos de l'argent, des vacances, des possessions ou du sexe ;
- passer en revue mentalement les événements de la journée tandis que vous êtes en train de prendre un bain ou allongé dans votre lit la nuit.

Observez-vous pendant que vous êtes absorbé dans ce passage en revue.

Pourquoi est-ce que je laisse mon mental être ainsi absorbé ?

Voyez combien éphémère et fade est le plaisir dans tout cela.

Voyez combien le mental est rapace. Combien il se repaît avec avidité du passé.

Quelle est la proportion de mes pensées qui sont réellement nécessaires ?

Voyez combien toute cette activité mentale sans but gaspille votre vitalité.

Situation : en train de marcher dans la rue.

Certaines personnes ont tendance à lire toutes les enseignes des magasins et les panneaux publicitaires.

Est-ce que c'est votre cas ?

Est-ce que, dans votre for intérieur,
vous nommez et étiquetez
tout ce que vous voyez autour de vous ?

Si tel est le cas, observez comment ceci place un écran
entre vous et votre expérience vécue.

Remarquez également combien vous le faites moins
quand vous êtes à la campagne,
parmi des choses naturelles.

Les choses faites par l'homme ont été fabriquées
par le mental des hommes, et vous incitent à penser.

Vérifiez cela pour vous-même.

Il se peut que cela ne soit pas vrai.

Situation : vous avez un problème.

Vous y avez réfléchi, mais sans que ça vous mène nulle part.

Attrapez alors la pensée principale,

celle qui revient continuellement.

Fixez votre attention sur elle.

Maintenant, demandez-vous :

Combien de fois ai-je déjà pensé à ceci ?

Ensuite, passez les faits en revue.

Quelle est la situation ?

Examinez si telle ou telle action doit être entreprise.

Ai-je véritablement l'intention d'agir ?

S'il y a quelque chose que vous pouvez faire...

Je le ferai maintenant.

S'il n'y a rien à faire.

Pourquoi est-ce que je continue d'y penser ?

S'il y a plusieurs possibilités,

et, par conséquent, de l'incertitude, de la confusion ...

Qu'est-ce que je veux ?

Si vous ne le savez pas, pénétrez-vous du sentiment de vouloir faire quelque chose.

Ce sentiment se trouve quelque part dans votre corps.

Il n'y a rien d'autre à faire pour le moment.

Abandonnez toute pensée.

Chaque jour, augmentez la durée que vous accorderez à vous asseoir en méditation.

Les moments de profonde angoisse,
lorsque votre mental est désespéré,
sont des moments appropriés pour utiliser
tout ce que vous avez appris jusqu'à présent.

S'il se trouve que la méditation
semble à vos yeux ne pas porter de fruit,
et que vous ne parveniez pas à arrêter les pensées,
alors, souvenez-vous :

À chaque tentative, ma conscience s'accroît.

Et rappelez-vous :
Il y a l'inquiétude.
Et il y a votre corps.
Ce n'est pas la même chose.

L'inquiétude, ce n'est pas moi.

LEÇON 8

Méditer en travaillant

Vous devez apprendre à méditer dans des conditions peu favorables, bruyantes. Commencez par observer vos actions et votre mental tandis que vous êtes au travail ou engagé dans quelque chose, comme par exemple lors d'un passe-temps dans lequel vous excellez. Vous vous sentez efficace, ce qui, habituellement, signifie que vous prenez plaisir à ce que vous faites.

En vous observant vous-même en train de travailler d'une façon efficace, vous verrez que pour accomplir quelque chose hors de tout souci, cela dépendra du contrôle que vous aurez sur vous-même et de votre non-distraktion. Vous remarquerez que les facteurs qui vous auraient distrait en d'autres circonstances n'ont plus le même effet sur vous.

Les distractions sont fausses, illusives. Le bruit et d'autres conditions défavorables deviennent des distractions quand votre mental les utilise pour se justifier : par exemple pour pouvoir se mettre en colère, s'impatienter, ou être brusque avec les autres.

Plus vous vous observerez en train d'accomplir vos tâches d'une manière aisée et efficace, plus vous vous identifierez à cet état non problématique. Il vous sera alors de plus en plus facile d'accomplir vos tâches dans un tel climat, même si les conditions sont défavorables ou bruyantes. Ainsi, lorsque le moment viendra où il vous faudra vous asseoir et méditer dans des conditions difficiles, vous serez vous-même bien préparé.

•

Quand vous êtes absorbé par votre travail ou par un passe-temps, il est difficile de vous rappeler la nécessité de prendre du recul. Cependant, à ce stade, vous devriez avoir commencé à vous surprendre en train de vous observer vous-même dans l'action — et ce, sans avoir à vous souvenir de le faire. Il se peut que ceci ne vous arrive que deux ou trois fois par jour, et que les autres moments de recul dépendent de vos efforts pour vous en souvenir, et il se peut même que cela ne donne pas de grands résultats. Mais ce que vous tentez de réussir, c'est de prendre du recul sans effort. Une fois que le processus commence, il ne s'arrête plus.

Aucun cours de méditation, sur dix jours voire même sur dix mois, ne vous permettra de prendre des raccourcis. Désormais, vous savez combien il est difficile de devenir pleinement conscient, ne serait-ce que quelques secondes par jour. Tout le monde rencontre les mêmes difficultés. Mais chaque centimètre que vous gagnez est gagné pour toujours. Chaque pas franchi avec succès constitue une base solide pour faire le pas suivant, même si celui-ci est hésitant, ou si vous allez trébucher.

•

Pendant que vous accomplissez votre travail avec efficacité, essayez d'observer les points suivants :

Vous n'êtes conscient d'aucun effort exténuant. Vous pouvez siffler, fredonner, chanter ou même faire une pause pour dire une plaisanterie, sans que cela entrave ni la continuité ni la qualité de votre travail.

Vous ne pensez pas. Vous agissez avec une conscience dépourvue de pensée, mais qui bouge selon une suite précise et logique, passant d'un fait à l'autre, d'une action à l'autre, d'un moment à l'autre, focalisée sur le but du travail à accomplir.

Votre mental est transparent, calme, vigilant ; il est simplement occupé tout comme un lac à la surface duquel roule, sans effort, la vague de l'action pure.

Si une difficulté soudaine se présente, vous n'en éprouvez aucune inquiétude. Vous y répondez en agissant ou en planifiant une nouvelle ligne de conduite. Si vous n'êtes pas en mesure d'agir sur-le-champ, vous allez rechercher des faits supplémentaires, et attendre ; ou encore, vous vous occupez à autre chose en attendant que l'information arrive.

S'il se trouve que vous ressentiez de l'inquiétude et que, plus tard, vous soyez en mesure de méditer sur ce qui s'est passé, vous découvrirez qu'un intérêt pour vous-même s'est substitué à votre intérêt pour le travail ; vous vous êtes trompé de but. De plus, vos collègues ou vos supérieurs vous reprocheront de paniquer ou de ne pas être à la hauteur. Et, s'ils sont eux-mêmes capables de rester efficaces dans un tel cas d'urgence, ils vous écarteront et prendront le contrôle de l'action.

Pour rester efficace face à un obstacle, il faut l'affronter franchement, et extirper de votre mémoire les faits dont vous savez par expérience qu'ils vont pouvoir neutraliser l'obstacle et remédier à la situation. Ce n'est qu'en dernier ressort qu'il vous faudra suivre vos impressions ou vos suppositions. Si vous êtes néanmoins contraint d'agir à partir de celles-ci, soyez conscient d'une manière aiguë de leur manque de fiabilité, et exprimez vos doutes ou votre désarroi de devoir les utiliser.

Mettez tout ceci en parallèle avec la façon dont vous abordez les problèmes dans votre vie amoureuse et dans vos relations personnelles. Commencez-vous à percevoir pourquoi, inmanquablement, elles tournent mal ?

•

Adonnez-vous à une activité qui vous plaît et que vous savez bien faire.

Observez votre corps en action...

- sans effort,
- sans pensée,
- alerte,
- prêt à répondre à la situation.

Votre but : passer votre vie entière de cette façon.

•

Ressentez les tensions dans vos épaules.

Laissez les épaules s'affaisser.

Relaxez-vous entièrement.

Expirez.

Expulsez totalement l'air vicié.

Inspirez.

Ressentez l'air frais dans vos narines.

Sentez comme il imprègne tout votre corps.

Expirez doucement.

Laissez partir toute tension avec la respiration.

Après avoir fermé les yeux pendant quelques instants,
regardez à mi-distance.

Maintenant laissez le champ de vision s'étendre
jusqu'au coin des yeux.

Relâchez la tension de votre regard.

Clignez des yeux.

Clignez des yeux doucement.

Clignez des yeux délibérément, pour les soulager.

Chaque fois que vous vous apercevez
que vous êtes en train de vous concentrer sur quelque chose,
remarquez la dureté, l'étroitesse de votre regard.
Alors, ramenez le point de convergence de vos yeux vers l'arrière.

Relâchez votre concentration.

Entraînez-vous à ramener vos yeux en arrière :

Fixez votre regard sur un objet en face de vous ;
en même temps, regardez à partir du coin de vos yeux.
Notez que votre attention s'est déplacée à mi-distance.

Sentez comment ceci soulage votre regard
de toute crispation et concentration,
bien que vous demeuriez pleinement conscient.

Passons à l'étape suivante :
Ramenez votre vision à mi-distance,
puis remontez plus encore vers l'arrière
le long de la ligne de vue
jusqu'à ce que vos paupières se ferment
et que votre attention soit ramenée
à l'intérieur du front.

Il se peut que les paupières tremblent légèrement.
Ce sont là les énergies à l'intérieur du visage.
Partout où il y a une sensation, éprouvez-la avec plaisir.

Ce processus de retrait des yeux peut être utilisé
comme moyen de diriger votre attention à nouveau
vers l'intérieur de votre corps
– ce qui s'avère particulièrement utile
au début d'une méditation.

Vous avez observé la tension
que vous mettez normalement dans votre regard.
Notez que cette même tension est présente
dans votre manière d'écouter.

Pouvez-vous exercer le même retrait
en ce qui concerne votre ouïe
et écouter avec moins d'effort ?

Relâchez tout effort.

•

Méditez délibérément
dans des conditions peu favorables.

S'il y a de l'impatience,
faites face à la réalité de la situation.

Utilisez la respiration
pour éliminer l'irritation.

Regardez au-delà des conditions.
Elles vont disparaître.

Recherchez ce qui est bien.
Ce qui est bien demeure.

LEÇON 9

Quel est votre but ?

Quand les hommes et les femmes ont quelque chose d'important à faire dans la vie, ils s'en remettent aux faits. Dans leur vie personnelle, ils s'en remettent avant tout à leurs impressions. Pour les activités pratiques — ce qu'ils appellent les choses “réellement importantes” — il leur importe d'avoir un but. Ils dirigent leurs affaires de façon à en retirer un profit, pour gagner la course. D'une façon ou d'une autre, toute démarche est subordonnée à un but. Quel est le but de votre vie intime ? Être heureux ? Le bonheur, l'épanouissement ou la plénitude, la paix de l'âme, ne peuvent pas constituer un but. On en a l'expérience ici et maintenant, ou alors ils n'existent pas.

Penser que le bonheur est un but est un leurre, une impression illusoire, un mot que nous utilisons pour cacher le fait qu'en réalité, nos nombreux buts personnels s'opposent les uns aux autres, et qu'il est impossible de les atteindre. Quand on s'efforce d'atteindre le bonheur, c'est qu'on confond ses désirs avec la réalité.

Par exemple, être un partenaire affectueux et amasser de l'argent sont deux buts communs. Un partenaire affectueux peut-il consacrer son temps à amasser une fortune ? Personne n'est capable d'amasser de l'argent alors qu'il rentre chez lui à l'heure pour partager les repas ou pour se détendre avec sa compagne et sa famille en fin de semaine. Il y a un conflit évident entre ces objectifs. Pour pouvoir réaliser l'un d'eux, il va falloir négliger l'autre. Si l'on cherche à réaliser les

deux, on sera contraint de les négliger l'un et l'autre, de se diviser – ce qui ne manque pas de produire un malaise persistant.

Pour vivre dans le malheur et le mécontentement, nous sommes ainsi obligés de nous duper nous-mêmes. Puisqu'il nous est impossible de nous duper à propos des faits, nous nous servons des impressions – des demi-vérités – pour justifier à nos yeux et aux yeux des autres notre conflit personnel pourtant injustifiable. Il n'est pas facile d'en prendre conscience, car chacun s'imagine que cela ne s'applique pas à lui.

Un être humain ordinaire court après tellement de buts éphémères, changeants, que, finalement, ceux-ci s'évaporent et conduisent la personne à une vie sans but. La plupart des objectifs qu'elle poursuit vont s'ajouter à celui de défendre ce qu'elle pense savoir. Aussi va-t-elle passer ses journées à se disputer, à spéculer, à s'affirmer, à exprimer son accord ou son désaccord à propos de ce qui se passe ou de ce qui se dit, ou encore à rester indifférente. Sa vie devient ainsi un compromis vague qui s'adapte au hasard des circonstances ; il n'y a aucun progrès, aucune ligne directrice. Le résultat est un épouvantable ennui ou un énorme désir d'évasion. Voilà pourquoi cette personne va se précipiter sur le journal du matin, sur la télévision, la radio, le téléphone, ou qu'elle passera son temps au bistrot et se consacrera à ses amis – cherchant tout ce qui peut combler le vide. Enlevez-lui le journal du matin ou telle émission de télé et sa journée est gâchée.

Cela fait longtemps que l'homme s'est persuadé que les journaux et tout le reste sont absolument nécessaires ; il n'a pas compris que ce sont des béquilles qui soutiennent habituellement le vide de son âme. Sinon, comment pourrait-il expliquer pourquoi des éléments tellement superficiels représentent une si grande partie de sa joie de vivre ?

•

Votre problème, c'est que votre bonheur personnel dépend d'objets qui vous sont extérieurs, objets qui vont disparaître ou changer inmanquablement, et devenir ainsi la cause de votre malheur.

Passer aux actes vous tient à cœur, mais seulement pour des succès concrets, ou en vue d'une réussite. Que pouvez-vous faire pour remplacer votre dépendance habituelle à l'égard des journaux et des choses extérieures – sans pour autant interférer avec quoi que ce soit ? Pratiquer la méditation, l'observation de vous-même, la connaissance de vous-même. Parmi toutes les autres activités, celle-ci ne dépend de rien d'autre que de vous-même, et elle est sans fin.

•

Observez la différence entre le fait de gérer des faits
et de gérer des impressions.

Notez comment, d'une façon ou d'une autre,
vous annoncez vos préférences ou vos aversions.

Ah, j'adore cela...

...Non, non, cela ne me plaît pas...

J'ai vraiment horreur de telle ou telle chose...

Regardez et voyez quel est le rapport
entre vos préférences et vos aversions
et le sujet en question.

•

Quand vous êtes malheureux
ou frustré,
ou même lorsque vous êtes simplement
en train de grogner et de soupirer,
demandez-vous où est le compromis.

Quel est le compromis ?

Essayez de passer cette journée sans parler du passé.

Ne soyez pas déçu si vous échouez.

Voyez comme le monde est fait du passé

et observez simplement comment vous-même y contribuez.

•

Situation : une rencontre entre amis.

Vous êtes avec un groupe d'amis

et chacun raconte son histoire.

Abstenez-vous de raconter la vôtre

et voyez quel effet ça vous fait.

•

Il y a quelque chose que vous faites par habitude,

qui est un gaspillage d'énergie

– et vous le savez.

Identifiez de quoi il s'agit.

Je ne ferai pas cela aujourd'hui.

Je renonce à le faire dès maintenant.

Renoncez-y maintenant

et chaque fois que cela se présente.

Privez-vous du journal et de la télévision.

Simplement pendant une ou deux journées.

Passez-vous de vos distractions habituelles.

À la place, accordez-vous plus de temps pour vous-même.

Et au long de ces deux journées,

méditez aussi souvent que vous le pouvez.

Cherchez au moins à doubler la durée

de votre période de quiétude.

LEÇON 10

Signes d'approfondissement de la conscience

Dans des états plus profonds et plus calmes de méditation, il n'est pas rare que votre propre conscience supérieure s'adresse à vous. Cette communication se fait de l'intérieur, d'une façon énergétique, et peut s'établir soit avec des mots, soit sans mots. Elle sera toujours tout à fait emplie de vérité ou de sagesse, et consistera en une transmission de connaissances que vous ignoriez. Elle vous stupéfiera.

Vous devriez noter ou enregistrer ce qui vous est transmis dès que possible. Il se peut que l'expérience elle-même soit si intense et personnelle que vous puissiez être amené à penser que le contenu si réel du message ne saurait se perdre. C'est la vérité – mais il n'est pas dit que l'on ne peut pas perdre la vérité.

La réalité défile si rapidement que, la plupart du temps, le doute s'installe immédiatement après. Le doute est la réaction du mental à tout ce qu'il ne comprend pas. Le doute est la pensée. Ainsi, vous commencez à penser que l'expérience était imaginaire. Mais ne la remettez pas en doute. Si vous sentez qu'elle a eu lieu, alors c'est qu'elle a eu lieu. Et ne construisez rien autour avec votre imagination.

Vous ne devriez pas douter de vos intuitions. Vous ne devriez pas non plus agir à partir de celles-ci. Observez la vérité de ces révélations en maintenant l'énergie libre de toute pensée et, de cette manière, laissez l'énergie agir en vous. Si vous devez faire quelque chose, vous le ferez sans y penser. Ainsi, vous conserverez le silence intérieur qui est en train de s'amplifier, et grâce auquel

l'énergie conduisant à la connaissance de soi-même va pouvoir travailler. Et ce silence vous préservera de la tentation d'agir à partir de votre imagination.

Le doute souille la pureté de l'espace et du silence dont votre conscience se sert pour vous atteindre. Ne laissez pas le doute distordre l'espace que vous avez réussi à créer par tant d'efforts.



Il se peut que vous perceviez des couleurs lors de la méditation. Celles-ci apparaissent projetées sur les paupières fermées, et bougent souvent en spirale. Les teintes bleutées ou pourpres sont les plus fréquentes, parce qu'il s'agit là de couleurs fondamentales, caractéristiques de l'accroissement du calme, du silence et de la découverte de soi. Cependant, toutes les couleurs ont une signification positive et devraient être observées sans en tirer de conclusion. L'énergie des couleurs vous informera sans que votre mental soit nécessairement conscient de recevoir quelque chose. Ce que vous serez censé savoir, vous le saurez.

Au cours de la méditation, il se peut que les globes oculaires aient tendance à rouler derrière les orbites. Ou que, soudain, la colonne se raidisse et que la tête fasse un mouvement brusque ou bascule vers l'arrière. Ce sont autant de signes que l'énergie kundalini s'élève, énergie qui se manifeste lorsque le mental est dans un état de quiétude et devient de plus en plus silencieux.

L'énergie kundalini peut aussi être cause d'une douleur dans la tête. Il est assez courant que ce phénomène se produise déjà avant qu'une personne n'ait envisagé de commencer la méditation. (La méditation est simplement la perception consciente d'un processus qui se produit inconsciemment, à un degré plus ou moins élevé, pour chaque individu.) La douleur causée par la kundalini se manifeste surtout à l'arrière du crâne et du cou. La tension ordinaire cause également

une douleur dans ces zones, et il n'est donc pas toujours facile de distinguer l'une de l'autre, jusqu'à ce que vous ayez suffisamment éliminé vos tensions. La méditation permet cela au fil du temps.

À mesure que vous progressez et que l'énergie kundalini s'élève, les douleurs les plus désagréables et les plus persistantes vont probablement se produire dans les orbites oculaires et la partie frontale située au-dessus des yeux. C'est en cet endroit que l'énergie s'accumule pour détruire la fixation de l'esprit-singe sur les cellules de la mémoire, de façon à ce que le calme puisse finalement s'installer. L'énergie monte le long de la colonne, et tant qu'il y aura des résistances au niveau du cou et de la tête, des douleurs et des irritations se manifesteront.



Il n'est pas inhabituel de ressentir des bouffées de chaleur localisées dans différentes parties du corps. Il s'agit là encore de l'énergie qui s'active. En fin de compte, il lui faut travailler à travers tout le corps, pour le transformer, afin qu'il puisse s'adapter à maintenir plus de conscience.

Parfois, au cours de la méditation, il peut vous arriver de constater que vous souriez sans raison apparente. Ceci est la réponse de votre corps à l'influx d'énergie qui le libère de ses tensions.

Des larmes peuvent aussi couler sans raison apparente ; c'est là encore le signe d'un changement interne qui s'opère en vous.

Vous connaîtrez des périodes d'aridité et de sécheresse. C'est le cas lorsque "rien ne se passe" : vous ressentez que non seulement vous n'arrivez pas à progresser, mais qu'en plus, vous êtes à un niveau moins élevé que celui où vous étiez au début. Cela n'est certainement pas vrai. Mais c'est effectivement ce que

l'on ressent. Il va donc falloir traverser et supporter cela vaillamment. Certaines personnes ont l'impression d'être d'une telle laideur qu'elles sont effectivement amenées à se mépriser. Ces impressions vont passer et il se peut qu'elles soient suivies de perceptions plus fines et d'expériences nouvelles.

•

Parmi les autres signes que l'on trouve souvent chez des personnes qui se sont mises à méditer sérieusement, on peut citer :

- un changement d'intérêts dans les lectures : un passage de la fiction à des récits vécus ; un intérêt pour l'archéologie ou l'histoire, et en particulier l'antiquité ;
- une tendance à passer à un régime alimentaire sans viande, à une nourriture saine et à un semi-végétarisme ; une aversion pour les œufs et le lait ;
- une intolérance notable vis-à-vis de la violence ou des ragots ;
- le besoin de dormir sans oreiller, allongé sur le dos ;
- des maux de tête, y compris des migraines ;
- un accent excessif mis sur la propreté personnelle ;
- un désir pour telle ou telle chose qui ne peut jamais être satisfait ;
- un mécontentement muet que rien d'imaginable ne peut atténuer ;
- des journées où vous soupirez profondément sans raison apparente ;
- et, ce qui est plus significatif, des périodes de chagrin sans morbidité, des larmes sans tristesse, sans raison apparente ; tout cela est dû à une sensibilité croissante à la condition existentielle et à ses tourments.

•

Le corps est le véhicule de la conscience et vous devez apprendre à lire ses messages ; sinon vous allez passer à côté de la réalité et de la vérité de la vie. Voilà pourquoi, avec cette méthode de méditation, vous pratiquez et développez la conscience du corps.

Certaines personnes ont, des années durant, pratiqué la méditation sans s'en rendre compte. La maîtresse de maison qui ressent le besoin de s'allonger tous les jours, et qui se sent vivifiée par son propre calme, sans être tombée dans le sommeil, pourrait être l'une de ces personnes. Mais comme vous avez pu l'apprendre dans ce livre, la méditation ne se réduit pas seulement à une relaxation ; il s'agit d'un processus continu grâce auquel vous apportez de plus en plus de conscience dans chaque partie de vous-même, en affinant sans cesse votre perception.

Grâce à cette méthode de méditation, vous pratiquez et approfondissez la conscience de votre corps, que vous ressentez comme une sensation interne ; ceci apporte une quiétude croissante dans l'esprit perpétuellement agité.

•

Utilisez chaque situation et chaque circonstance
pour renforcer votre méditation.

“Lisez” la sensation de votre corps.

Où que vous soyez dans le monde
et quoi que vous fassiez,

“lisez” ce que vous ressentez.

Voilà la réalité.



Entrez en méditation.

Soyez calme.

Soulevez le coin des lèvres
de façon à former un léger sourire.

Faites-le, même si vous n'êtes pas d'humeur à sourire.

L'énergie du sourire se trouve à l'intérieur de votre corps et vous allez la libérer.

Ressentez le sourire dans vos mains,
le long de la cage thoracique,
dans le ventre.

Il y a de la chaleur, de la joie dans le corps.

La vie est bonne.

Quand vous méditez, ne tombez pas dans les habitudes et dans les routines.

*Le calme est toujours nouveau
et se trouve dans l'instant.*

Ne recherchez pas les expériences.

N'essayez pas de les répéter.

Et ne désespérez pas s'il n'y a pas d'expérience.

On ne peut pas se rappeler la vérité.

Quelque chose se passe.

Quoi qu'il se passe, n'ayez pas de doutes.

S'il y a un changement à l'intérieur,

alors, votre vie à l'extérieur changera.

Le vrai changement arrive toujours à temps.

Répétez n'importe lequel des exercices
décrits dans ce livre
en les choisissant à votre guise.

Persévérez,
mais ne laissez pas la méditation devenir une corvée.

Abandonnez toutes les techniques dès que possible.
La méditation — le calme — n'est pas une technique.

Le calme est la voie.

ET ENSUITE...

Dans ces dix leçons de méditation que nous venons de terminer, et qui constituent votre cours de base, il vous a été montré comment accéder au calme intérieur grâce à un travail qui se confronte à la résistance et à l'interférence du mental qui pense. En commençant par maîtriser le mental, vous avez commencé à dissoudre ce qui est faux en vous.

À mesure que vous allez progresser dans la pratique de la méditation, celle-ci deviendra un élément indispensable de votre vie quotidienne. Au cours de ces progrès, il vous faudra faire face à la source profondément enfouie d'une grande partie de vos pensées : l'émotion qui s'est accumulée en vous et à laquelle vous restez collé. Vous devrez effectuer un cheminement à travers votre passé afin de rendre le présent plus réel.

Pour vous confronter de façon consciente avec les couches les plus profondes de vous-même, j'ai écrit et enregistré une cassette intitulée : "Commencez à méditer dès maintenant".⁽¹⁾ On trouvera également dans mon livre *Stillness is the Way [Le calme est la voie]* ⁽¹⁾ un cours intensif qui traite de tous les aspects du travail de la méditation, au cours du cheminement spirituel.



Votre découverte de vous-même vient seulement de commencer. Désormais, votre maître sera la vie.

Il y a trois façons d'apprendre à reconnaître la vérité. La première, c'est la vie. La deuxième, c'est d'être en présence d'une personne qui voit la vie telle qu'elle est en réalité et de la questionner ; c'est de trouver un véritable instructeur, gou-

⁽¹⁾ Disponible seulement en anglais (N.d.E).

rou ou maître spirituel. La troisième consiste à utiliser les livres et les enregistrements laissés par une telle personne. La deuxième et la troisième manières sont des sous-produits du Maître sublime qu'est la vie. Quand vous écoutez un maître ou que vous lisez ses livres, vous acceptez un substitut à la vie. Tous les livres jamais écrits sur la vérité devraient être brûlés, et quand on sait de quoi on parle, on ne devrait plus jamais ouvrir la bouche ; quand cela sera le cas, tous les hommes seront libres. Cela ne peut se produire qu'à partir du moment où l'homme n'a plus besoin de lire des livres ni d'écouter d'autres hommes ; alors, et alors seulement, son expérience pourra provenir directement de la Vie, de cette vie qui est en lui-même. Alors, ceux qui savent n'auront plus jamais besoin de corrompre la pureté du silence par des mots qui ne suffisent pas à exprimer la vérité.

Dans les bibliothèques publiques, les ouvrages sur la philosophie et la religion sont remplis d'écrits spéculatifs et imaginaires qui contiennent très peu de vérité. Comment les trier est un problème que vous ne pouvez résoudre que par une approche critique. Quand apparaît cette faculté de discernement, vous vous rendez compte alors que vous récusez les commentaires et les opinions des autres à propos des questions importantes, et que vous avez directement accès à la parole des maîtres.

Consultez les grands sages, tels Krishnamurti, Meher Baba, ou Ramana Maharshi, entre autres. Lisez la *Bhagavad Gita*, une œuvre ancienne et puissante qui décrit la façon d'être des choses, et *L'Imitation du Christ* de Thomas à Kempis, un très bel ouvrage pour tout être dont le tempérament est enclin à la dévotion, et particulièrement utile dès que commence à se faire sentir la pression de la souffrance.

Chaque maître doit être dépassé aussi rapidement que possible. L'enseignement doit être assimilé pour devenir une partie de soi-même. Chaque fois que vous vous sentez obligé de citer quelqu'un d'autre, vous ne connaissez pas la vérité. La vérité n'est pas contenue dans telle ou telle citation. Elle n'est pas préservée dans la mémoire. Elle ne se trouve pas dans le cerveau. Le cerveau est simplement l'instrument que nous utilisons pour percevoir ce qui est vrai dans notre expérience du monde. La vérité se trouve toujours dans la vie elle-même.

Les hommes recherchent la vérité dans la vie comme si celle-ci était une chose qui serait séparée d'eux, comme si la vérité était conservée dans des objets. La vérité se trouve dans la relation que nous avons avec les objets. La vérité est un mot qui nous invite à faire l'expérience réelle de ces objets. Si nous ne voyons pas l'objet tel qu'il est, nous n'en reconnâtrons pas la vérité. Si nous ne nous voyons pas nous-mêmes tels que nous sommes, nous ne connaîttrons pas la vérité de ce que nous sommes.

Les hommes s'égarerent en cherchant à mémoriser et à répéter des citations comme "Dieu Est Amour". La vérité ne se trouve pas dans la citation. Elle se trouve dans l'expérience "Dieu Est Amour" vécue en vous-même. Peut-être direz-vous que vous n'en connaissez rien parce que vous n'en avez pas fait l'expérience. Par la méditation — la pratique du calme, vous êtes déjà sur la voie qui y mène.

Dieu, l'Amour, la Vie, c'est la même chose. Il s'agit de la vérité, une vérité que vous pouvez appréhender par vous-même, parce qu'il s'agit de la vérité qui vous est propre.

À propos de l'auteur et de cet ouvrage

Note de l'éditeur

Barry Long est né en Australie en 1926. Sa vie a été conventionnelle jusqu'à l'âge d'environ trente ans ; c'est alors qu'il a commencé à s'interroger sur les questions fondamentales qui intéressent tout chercheur spirituel : Quel est le sens de ma vie ? Qu'est-ce que la mort ? Qui suis-je *réellement* ?

Entièrement préoccupé par la quête de la vérité, il a abandonné famille et carrière en 1964 pour parcourir l'Inde. Ce n'est pas un gourou qu'il recherchait ; il ne s'est jamais associé à d'autres maîtres ou enseignements. Ce qu'il cherchait, c'était l'insaisissable vérité de la vie, et sa quête s'est faite dans la solitude et en se confrontant à la douleur de la perte. Seul, au pied de l'Himalaya, il a subi la “mort mystique”, un tournant de la vie spirituelle qui mène à l'intime conviction que l'homme est essentiellement immortel.

La clarté d'esprit et le calme intérieur qui s'ensuivirent ont rapidement suscité une nouvelle vocation en lui : l'obligation d'aider les autres à trouver leur propre chemin vers la vérité. À partir de cette inspiration, le livre *La Méditation – Cours de base en dix leçons* fut écrit en quelques semaines. Les dix leçons décrivent tout ce qu'il avait découvert jusque-là, exprimé avec la fraîcheur et la simplicité de sa nouvelle compréhension, et tempéré par le bon sens pratique et direct du style australien dans lequel il avait été élevé.

Il a apporté à Londres le manuscrit original ainsi que d'autres textes en vue de les faire publier ; mais en 1966, aucun éditeur commercial n'a manifesté d'intérêt. Le manuscrit a circulé dans une édition privée jusqu'en 1982, puis fut mis en vente sous forme d'une brochure “agrafée” dans quelques magasins de livres spécialisés à Londres. En 1986, une édition revue et corrigée fut imprimée, avec

des appendices contenant tous les exercices dont il s'était servi dans son enseignement plus récent. Cette édition est finalement parvenue à des milliers de lecteurs dans le monde entier.

L'histoire du livre reflète celle de son auteur. À la fin des années 60, un cercle restreint d'amis connaissait ses qualités exceptionnelles en tant qu'homme de vérité. Mais en 1982, à Londres, il enseignait à un groupe et y a donné des cours réguliers de méditation pendant quatre années. En 1986, alors qu'il était devenu désormais un maître spirituel bien connu, il est retourné en Australie pour aller vivre et enseigner dans son pays natal. De 1990 à 1993, il a beaucoup voyagé, dirigeant des séminaires en Europe et aux États-Unis, et il est actuellement reconnu en tant que maître spirituel à un niveau mondial.

Dans la présente édition, les chapitres présentant des exercices ont été intégrés aux leçons. Quelques nouveaux exercices y ont été ajoutés, ainsi que certaines révisions de texte mineures. L'enseignement de Barry Long évolue, tout comme la vérité du présent qui est toujours en mouvement. Cependant, ce cours demeure une base concrète pour la découverte de soi-même et pour l'examen des questions fondamentales de la vie.