

LE DIAMANT DANS VOTRE POCHE



À LA DÉCOUVERTE DE VOTRE VÉRITABLE SPLENDEUR

GANGAJI



Version originale de ce livre :
The Diamond in your Pocket – Discovering your true radiance
Éditeur : Sounds True, Inc. Boulder, CO 80306
© 2005 Gangaji

SOUNDS TRUE is a trademark of Sounds True, Inc.
All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording, or by any information storage and retrieval system, without written permission from the author and publisher.

Published 2005
Printed in U.S.A.
ISBN 1-59179-272-X
Library of Congress Control Number: 2005922173

Traduction française : Bertrand Coquoz-Phillot et Monique Niederoest

*A Eli, mon vrai ami et mari, qui a sans cesse dirigé
mon attention vers la vérité, qui a stoppé mon mental
et m'a conduite vers mon enseignant final, H.W.L. Poonja (Papaji),
lequel me révéla la splendeur intérieure.*

TABLE DES MATIÈRES

<i>AVANT-PROPOS</i>	1
<i>PRÉFACE DE L'ÉDITION ORIGINALE</i>	4
<i>REMERCIEMENTS</i>	7
<i>INTRODUCTION</i>	8
LE DERNIER ENDROIT OÙ VOUS PENSIEZ REGARDER	15
LA RECHERCHE DU BONHEUR	16
ÊTRE OUVERT POUR RECEVOIR	19
DÉSILLUSION DIVINE	22
QUE VOULEZ-VOUS VRAIMENT ?	24
QU'EST-CE QUE LE SOI ?	26
VOUS N'ÊTES PAS QUI VOUS PENSEZ ÊTRE	29
QUI ÊTES-VOUS ?	31
VÉRITÉ OU HISTOIRE ?	33
QUELLE EST VOTRE HISTOIRE ?	35
LA <i>SELF-INQUIRY</i> MET L'HISTOIRE EN LUMIÈRE	37
DIRE LA VÉRITÉ	39
VOYEZ CE QUI EST TOUJOURS LÀ	41
LE POUVOIR DU « STOP »	44
SE REPOSER DANS RIEN	46
LA PAIX EST AU-DELÀ DE LA COMPRÉHENSION	49
LE CADEAU QUI NE PEUT ÊTRE SAISI	52
LA TRANSE DU LANGAGE	54
LÀ OÙ LE MENTAL NE PEUT ALLER	55
LA SOUMISSION DU MENTAL AU SILENCE	58
PRATIQUE SPIRITUELLE	61
L'IMPERMANENCE DES CONSTRUCTIONS MENTALES	65
MÉMOIRE ET PROJECTION	67
COMPARAISON ET POSSESSION	69
LES STRATÉGIES DU SURMOI	71
L'EXPÉRIENCE DIRECTE DES ÉMOTIONS	74
LES RACINES DE LA SOUFFRANCE	79
LA DÉFINITION DE LA SOUFFRANCE	81
LA DIFFÉRENCE ENTRE DOULEUR ET SOUFFRANCE	83
LA SOUFFRANCE N'EST PAS LE PROBLÈME	85
REGARDER CE QUI CAUSE VOTRE SOUFFRANCE	87

GUÉRIR LA BLESSURE PRIMALE	89
RENCONTRER LA PEUR	93
LÂCHER LE CONTRÔLE	95
OBTENIR, DONNER OU BIEN SIMPLEMENT ÊTRE	98
LA PRATIQUE DU DÉSIR	99
QUE VOUS APPORTERA LA RÉALISATION DE SOI ?	101
DÉJÀ IMMORTEL	103
LE CŒUR DE LA TRAHISON DE SOI	106
INNOCENCE CONSCIENTE	109
SE SOUMETTRE À L'AMOUR	112
PRENDRE LA RESPONSABILITÉ	115
CHOISIR LA PAIX AU-DELÀ DES PROBLÈMES	117
NE PLUS ÊTRE VICTIME	118
LE POUVOIR DU PARDON	119
OUVERTURE SANS FIN	122
LAISSER TOMBER LES VOILES DE L'ISOLEMENT	124
LE TRÉSOR AU CŒUR DU DÉSESPOIR	127
LAISSER LE MONDE ENTRER DANS VOTRE CŒUR	129
LE CULTE DE LA SOCIÉTÉ	132
LA LIBERTÉ, C'EST FAIRE FACE À LA MORT	135
LE SÉRIEUX DE VOTRE INTENTION	138
INTENTION ET SOUMISSION	140
TRAVERSER LA LIGNE VERS LA LIBERTÉ	142
LA DÉTERMINATION À LA VIGILANCE	145

AVANT-PROPOS

- par Eckart Tolle -

« Connais la vérité et la vérité te rendra libre. » (Jean 8 :32) Ces paroles de Jésus ne se réfèrent pas à une vérité conceptuelle, mais à qui vous êtes vraiment, au-delà du nom et de la forme. Elles ne renvoient pas à quelque chose que vous devriez savoir à votre propos, mais à une connaissance profonde et pourtant extraordinairement simple qui révèle l'unité de celui qui connaît et de ce qui est connu. La division de l'ego est alors guérie et vous êtes à nouveau « entier ». La nature de cette connaissance pourrait être décrite comme suit : soudain, la conscience devient consciente d'elle-même. Lorsque cela se produit, vous êtes en accord avec la force évolutive de l'univers qui conduit à l'émergence de la conscience dans le monde. Peu importe ce que vous avez accompli jusqu'ici ; tant que vous ne connaissez pas cette réalité vivante, vous êtes comme la graine qui n'a pas germé, et vous passez à côté du véritable but de l'existence humaine. Même si votre vie a été parcourue de souffrances et d'erreurs, il ne vous faut que cette connaissance pour guérir et apporter une signification profonde à ce qui auparavant semblait vide de sens. Si toutes vos erreurs vous ont conduit à ce moment, à cette réalisation, peut-on encore parler d'erreurs ? « Je ne suis pas ce qui se passe mais l'espace dans lequel cela se passe. » Cette connaissance, cette vérité vivante, vous libère de l'identification aux formes et au temps ainsi qu'à un faux sens de soi conçu par le mental. Cet espace dans lequel chaque chose se passe, quel est-il ? C'est la conscience précédant toute forme.

Gangaji affirme avec raison : « Ce dont je parle n'a rien à voir avec la religion. » Même si le cœur de chaque religion contient « le joyau du lotus », pour utiliser une ancienne expression du bouddhisme tibétain, la religion elle-même n'est pas la vérité mais une histoire tissée autour de la vérité. L'histoire n'est parfois qu'un voile devant la vérité, mais celle-ci continue à transparaître. D'autres fois, l'histoire obscurcit la vérité quand elle ne se l'approprie pas. Dès que la religion crée des divisions, ce qu'elle fait souvent, vous pouvez être sûr que l'histoire a pris le dessus. L'essence qui dirigeait l'attention vers l'unité sous-jacente de toute vie, a été perdue. L'histoire est bien entendu constituée de pensées, de conditionnements, de limites temporelles. L'essence révèle ce qui n'est pas conditionné, ce qui est illimité dans le temps, sans forme, à savoir le domaine du sacré. « Sois tranquille et sache que Je suis Dieu. »

Durant des milliers d'années, les mythologies – c'est-à-dire des histoires – ont transmis la vérité spirituelle. Rares furent ceux qui se montrèrent capables de reconnaître la vérité en la désignant telle quelle. Les histoires servaient d'outil d'enseignement à une majorité d'enseignants spirituels. « Jésus parlait

à la foule de toutes ces choses en paraboles, en fait, il ne lui disait rien sans parabole. » (Matthieu 13 :34)

Mais le temps des mythologies collectives a pris fin pour des millions d'êtres humains. On recourut alors à des substituts, comme le communisme, mais ils manquaient de profondeur et disparurent rapidement en raison de leur caractère illusoire. A présent, il ne subsiste que la mythologie personnelle de chaque individu, celle de « mon histoire ». Comme Gangaji le relève : « Raconter son histoire personnelle est devenu la première religion de la plupart des gens sur cette planète. » Où se cache donc la réalité dans toutes ces histoires ? En vous réveillant le matin, il vous est peut-être arrivé de vous remémorer votre rêve et de constater : ce n'était qu'un rêve, il n'était pas réel. Mais le rêve doit forcément contenir une part de réalité, sinon comment pourrait-il simplement *exister* ? De quoi s'agit-il donc ? Qu'est-ce qui permet au rêve ou à l'histoire, à la pensée et à l'émotion, d'exister ? C'est la conscience d'être.

Les histoires qui contiennent une sagesse spirituelle transmise par le biais de livres ou de films, continueront d'être appréciées, même par ceux qui n'en ont plus besoin. Elles remplissent par ailleurs une fonction vitale : provoquer un premier éveil chez ceux qui ne peuvent être atteints autrement, ces histoires ayant le pouvoir de traverser les mécanismes de défense de l'ego. L'ego ne réalise pas que chaque histoire spirituelle parle en fait de vous-même ; vous êtes touché avant qu'il ait eu l'occasion de reprendre le contrôle.

Ce livre s'adresse au nombre croissant de chercheurs spirituels qui s'approchent du terme de leur quête et sont prêts à aborder la vérité à l'état pur. Gangaji l'exprime de cette manière : « A ce stade de notre histoire humaine, ce qui était autrefois réservé à quelques rares êtres devient accessible à tout le monde. »

Cet ouvrage contient l'essence vivante du travail que Gangaji a effectué avec de nombreuses personnes durant une quinzaine d'années. Elle a écouté – et coupé dans le vif – des milliers de mythologies personnelles (histoires) durant cette période, mais vous n'en trouverez aucune dans ce livre. Au lieu de cela, vous allez recevoir le moyen, à l'aide d'un questionnement et d'une investigation personnelle, d'élaguer les histoires personnelles que le mental a construites et qui forment les concepts que vous nommez la réalité.

Excepté le bref résumé de l'histoire personnelle de Gangaji et la manière dont celle-ci est parvenue à sa fin, ainsi que l'histoire du diamant qui a donné son titre à cet ouvrage, ce livre ne contient aucune histoire et n'en a pas besoin. Les mots eux-mêmes sont habités d'une extraordinaire vivacité et d'un pouvoir de transformation. Car ils émanent d'une réalisation vivante de la vérité et non d'un savoir accumulé par le mental.

La transcendance de toute pensée inconsciente et compulsive et la fin de la souffrance humaine ne sont pas les seuls sujets de ce livre. Il s'inscrit dans une transformation évolutive d'une ampleur cosmique : l'éveil de la conscience du rêve de l'identification à la forme, du rêve de la séparation. En choisissant de

lire ce livre, vous prenez une part essentielle à cette grande aventure, à savoir l'éveil collectif.

PRÉFACE DE L'ÉDITION ORIGINALE

Le Diamant dans votre Poche est une compilation d'extraits de conversations et de retraites publiques que Gangaji a tenues depuis 1990. Il a été élaboré en vue de répondre aux questionnements essentiels apparus lors de ces rencontres. Ces questions ont trait à la quête du vrai bonheur et de la plénitude, la compréhension et la résolution de la souffrance, au niveau personnel et planétaire.

La cause originelle de la souffrance humaine est la conséquence d'une erreur tragique et pourtant simple : l'ignorance de notre nature véritable. Si nous nous identifions par erreur à un ego, à un individu séparé de la source unique qui anime toute vie, nous sommes plongés dans la confusion et vivons un calvaire indicible. Nous sommes séparés les uns des autres et de nous-mêmes. Consciemment ou inconsciemment, nous ne faisons pas confiance à la vie. Nous nous sentons seuls, nous avons peur et nous nous épuisons à rechercher désespérément une reconnaissance personnelle. Ce livre traite de la fin de cette quête. Il parle de la capacité à découvrir une fraîcheur et un accomplissement éternels dans notre propre cœur, immédiatement.

Ce livre offre la possibilité de prendre conscience de la vérité absolue et ultime de votre vraie nature. En rencontrant des gens dans le monde entier durant des années, Gangaji a pu constater que chacun peut à l'instant s'éveiller à la vérité des vérités.

L'expression « vérité » utilisée dans ces pages se réfère à la vérité centrale et unique au cœur de chaque culture et de chaque religion ; tous les grands saints et les mystiques l'ont enseignée dans l'histoire ; elle correspond à la paix inconditionnelle et à la liberté qui vit dans le cœur de chaque être humain –

Les chapitres sont tous composés de multiples conversations. Vous êtes invité à avancer dans ce livre en approfondissant la découverte de vous-même. Gangaji fait appel à l'expérience de vie de chacun pour mettre en évidence l'accomplissement ultime : cet accomplissement demande simplement que vous y prêtiez attention, que vous vous y arrêtiez, que vous l'examiniez avec sincérité dans la réalité la plus profonde de vous-même.

Vous verrez que certaines phrases et certains mots sont fréquemment utilisés dans ce livre. Veuillez excuser ces redondances. L'intention n'est pas d'épuiser le mental avec des répétitions. Chaque notion qui est reprise est une nouvelle invitation à découvrir la réalité une et immaculée au centre de votre propre cœur.

Il est préférable de ne pas s'accrocher aux mots ou aux expressions utilisés, car le mystère du cœur qui s'éveille se situe au-delà de la capacité de compréhension du mental. Si vous ouvrez simplement votre esprit, vous allez probablement découvrir une résonance intérieure, une stimulation du cœur ;

et cette étincelle de reconnaissance porte en elle-même l'intensité pouvant se transformer en un feu passionné de reconnaissance de soi.

Le Diamant dans votre Poche comprend quatre thèmes essentiels : La première partie, *L'Invitation : Découvrir la Vérité de Qui Vous Êtes*, vous accueille dans le secret de la *self-inquiry*¹, de la possibilité de découvrir la vérité la plus profonde de qui vous êtes. C'est l'occasion de reconnaître qu'aucune des histoires personnelles auxquelles vous adhérez n'est réellement qui vous êtes ; peu importe ce que vous pensez être, ce n'est pas qui vous êtes en réalité. Dès que l'activité de la pensée s'arrête, même pour un instant, la paix toujours présente se révèle elle-même, c'est l'essence de tout être.

La deuxième partie, *Au-Delà du Mental, Plus Profond que l'Émotion*, traite de la tendance à rechercher la vérité ou la plénitude dans notre mental, c'est-à-dire en utilisant les moyens de compréhension habituels. Cette partie approche nos diverses manières de nous identifier aux pensées et aux émotions en les prenant pour la réalité absolue. Quand la voix de l'ego et du surmoi, qui capte habituellement notre attention et dirige nos choix, est entendue et reconnue comme étant un leurre, la vraie connaissance du cœur se libère. La chance nous est offerte de découvrir que, grâce à une remise en question honnête et directe des concepts et des émotions, ceux-ci perdent miraculeusement toute emprise sur notre bonheur. La clé est la *self-inquiry* immédiate.

La troisième partie, *Démêler le Nœud de la Souffrance*, traite des causes profondes de la souffrance personnelle. Elle explore les mécanismes utilisés par la pensée et l'émotion pour perpétuer et nourrir d'interminables cycles de souffrance et de confusion, afin d'éviter l'inconfort et l'insécurité. Cette partie examine en profondeur les croyances conditionnées que nous entretenons à notre propos, ainsi que notre tendance à chercher en vain le bonheur hors de nous-mêmes. L'occasion nous est ainsi offerte d'observer consciemment la souffrance créée par l'activité incessante du mental en quête de plaisir et voulant éviter la douleur.

La quatrième partie, *Choisir la Paix*, présente la possibilité de mener une vie qui corresponde clairement et consciemment à notre véritable nature. Elle nous demande d'assumer la responsabilité de notre expérience personnelle de séparation ; elle nous aide à reconnaître que la souffrance visible dans le monde n'est pas différente de celle qui se perpétue dans notre propre esprit. La souffrance du monde est un reflet de notre état intérieur collectif. Une fois que nous reconnaissons que notre identification erronée est la source de toute souffrance personnelle, notre choix devient simple et évident : soit de continuer d'obéir à nos habitudes, soit d'arrêter. Le choix de la paix peut se faire à tout instant ; ainsi nous pouvons choisir de nous soumettre, choisir la réalité révélée par la sagesse la plus profonde.

Les derniers chapitres de ce livre sont une invitation à aller à la rencontre de votre intégrité personnelle et à mener une vie d'authentique liberté. Vous

¹ Self-inquiry : processus de découverte de la vérité de qui on est, quête de soi, investigation pour découvrir qui l'on est vraiment

avez la liberté et la responsabilité de rencontrer chaque chose avec ouverture et curiosité, de vivre en étant vous-même.

Gangaji pose des questions qui encouragent à procéder à un examen de soi honnête et profond. Répondez-y rapidement avant que la censure intérieure n'ait le temps de s'imposer. Le but de ces questions est de faciliter votre ouverture à une *self-inquiry* immédiate pour explorer les concepts et les croyances que vous croyez réels et qui n'ont pas encore été examinés. Profitez le plus possible de ces occasions et des profondes réalisations rendues accessibles. Lorsqu'une question est posée, vous pouvez fermer le livre ; prenez le temps de vous la poser à de multiples reprises, d'en examiner les réponses en vous-même et de les laisser circuler librement sans les corriger. Vous trouverez qu'il peut être intéressant d'écrire ces réponses et de les conserver dans un journal de *self-inquiry*.

Les questions sont formulées de façon à vous aider à vous découvrir plus profondément, pour vous aider à voir clairement ce qui n'a peut-être pas été vu jusqu'ici, pour dire ce qui est vrai pour vous et exprimer une vérité encore plus essentielle. L'objectif de la *self-inquiry* n'est pas d'élaborer une solution mais de regarder honnêtement ce qui influence vraiment notre vie. Elle permet aux réponses d'arriver, simplement et honnêtement, telles qu'elles sont, en mettant en lumière les croyances non examinées qui perpétuent la souffrance personnelle.

La *self-inquiry* est un des messages les plus importants de ce livre. Quand vous serez arrivé à la fin de cet ouvrage, vous aurez goûté à la puissance, à la simplicité et à la vitalité de l'examen direct ; vous verrez aussi à quel point toutes les facettes de votre vie en sont touchées. Lorsque la lumière de la conscience est invitée à observer un scénario de souffrance créé par l'ego, celui-ci perd son pouvoir de contrôler votre vie.

Puissiez-vous découvrir la douceur absolue de la nature de votre être au fur et à mesure que vous lirez cet ouvrage. Puissiez-vous diriger votre attention vers ce que Gangaji vous indique, et voir ce qui demeure inchangé, malgré les changements dans votre vie. La conscience, tel un ciel vaste et infini, est votre véritable refuge ; c'est l'amour lui-même qui vous appelle en ce moment des profondeurs de votre propre cœur. Vous êtes invité à répondre à cet appel !

Shanti Einolander
Ashland, Oregon
Novembre 2004

REMERCIEMENTS

Notre profonde gratitude et nos remerciements à tous ceux qui ont participé aux rencontres de ces quinze dernières années, pour leurs questions et leurs observations au service de la connaissance plus profonde de soi; à la Gangaji Foundation, avec Manju à sa tête, qui prend soin de cette lignée de *self-inquiry* ; à Shanti, qui produit infatigablement des transcriptions et qui nous a offert sa vision de ce livre ; à Tami et Matt, qui ont saisi cette chance.

INTRODUCTION

Ce livre est le résultat de treize années d'échange avec des êtres humains à travers le monde – qu'ils soient en recherche d'éveil spirituel, ou de réponses à l'état de séparation et de guerre sur notre planète, ou simplement en quête de réponses à leur souffrance personnelle.

Jusqu'à ce que je rencontre mon enseignant en 1990, ma vie était concentrée sur mon histoire de souffrance personnelle. J'avais été nourrie, protégée et éduquée par mes parents dans un environnement relativement sûr, et cependant, je percevais en moi un manque, le besoin de quelque chose qui ne m'avait pas été donné.

J'ai été élevée dans une petite ville du Mississippi avec toute la liberté et les privilèges d'une petite fille blanche de la classe moyenne ; pourtant, j'étais secrètement blessée par ma dynamique familiale et la honte liée à l'alcoolisme de mes parents. J'avais l'impression d'être prise dans une immense erreur, d'une force obscure qui m'entourait de toutes parts. L'instruction chrétienne que j'avais reçue ne contribua guère à dissiper cette impression qui était, au contraire, renforcée par la peur de l'enfer éternel, en raison de mes imperfections. Pendant une brève période, je me suis réfugiée dans l'amour du Christ et j'ai bénéficié de l'amour généreux et sans réserve de ma grand-mère durant toute mon enfance. Mammy fut la lumière qui me révéla la santé et la paix du cœur. Malgré cela, mon enfance n'a pas été heureuse.

A l'âge adulte, j'ai épousé un homme merveilleux, qui était médecin, et nous avons eu une petite fille, belle et pleine de vie. Malgré l'évidente amélioration de ma situation, rien ne semblait pouvoir dissiper le malheur que je ressentais en moi. Mais quel était donc le problème ? C'était forcément moi, pensai-je. Aussi ai-je commencé une recherche, en explorant diverses manières de corriger ce que je pensais être *moi*, afin de *m'améliorer* et enfin *me* « corriger ».

Lorsque je me suis retrouvée en face de mon enseignant spirituel, j'avais énormément travaillé sur moi. J'avais travaillé sur ma personnalité, sur mes émotions et mes névroses, et j'avais un certain succès dans ces domaines. Cependant, j'étais toujours consciente que ma vie était basée sur la souffrance. J'avais exploré bien des voies pour alléger ce sentiment de souffrance – la psychothérapie, l'affirmation de soi, la méditation, divers séminaires, le channeling, l'astrologie, la visualisation positive, l'écriture automatique, la danse, les substances psychotropes, l'expression ainsi que la répression des désirs. J'avais cherché à m'aimer ou à me haïr. En vain. Il y avait eu bien sûr des moments magnifiques, des moments de grâce, de joie, de béatitude et de paix. Mais un voile de souffrance recouvrait tout cela. Les pensées négatives et les conflits apparaissaient continuellement dans mon mental, ainsi que chez ceux et celles qui m'entouraient.

A cette époque, ma vie était merveilleuse à tous points de vue. J'étais profondément amoureuse de mon second mari, Eli. Nous avions une relation vivante et passionnante à tous égards. Ma fille était heureuse, j'étais en bonne santé et je bénéficiais d'une situation matérielle privilégiée. Je m'impliquais avec conviction dans une carrière que j'aimais. Et *pourtant*, cela ne me suffisait pas; car j'avais peur de perdre ce que j'avais; j'étais remplie simultanément d'espoirs et de craintes face à ce qui pouvait arriver dans le futur. C'était épuisant ! Je sombrais dans une désillusion profonde, à l'égard de moi-même et de la somme d'efforts incessants nécessaires à mes progrès. Il y avait une sorte de cycle dans mon évolution personnelle; d'un côté, j'avais une impression de satisfaction personnelle, et que ma vie se déroulait de manière normale; de l'autre, j'avais le sentiment que l'avenir était menaçant, que ma vie était misérable et que la situation du monde était désespérée.

Ce cycle devient très familier lorsqu'il se répète des millions de fois. Je connaissais toutes les pensées, les images, les émotions et les conclusions qui dirigeaient ma vie. La jalousie, l'envie, la recherche d'expériences gratifiantes – tout d'abord sensuelles et intellectuelles, et finalement spirituelles – tout convergeait vers ma version personnelle de l'insatisfaction.

Même si je me rendais compte que mon « histoire » différait de celle des autres ou qu'elle y ressemblait, j'y croyais et ma souffrance perdurait. Même en reconnaissant l'aspect tragico-romantique de mon histoire qui colorait la plupart des événements de ma vie intérieure et extérieure, je n'avais pas le moindre soupçon que cette histoire puisse ne pas être *réelle*.

Je ne savais que faire. Comment pouvais-je être relativement heureuse, même parfois très satisfaite, tout en ayant une profonde soif d'une chose que je ne pouvais même pas nommer ? J'ai fait tout mon possible pour démêler ce nœud psychologique de souffrance.

Puis j'ai fini par admettre que j'avais besoin d'aide. J'avais besoin d'un enseignant. J'ai alors prié pour recevoir un vrai enseignant, un enseignant réel, définitif – sans avoir la moindre idée de ce que cela pouvait être. Je ne savais pas ce qu'était un vrai enseignant ou un véritable enseignement ni ce qui pouvait en résulter. Je savais simplement que je voulais être libérée de cette lutte incessante. Je voulais trouver ce qui était vrai dans mon existence, sans savoir comment procéder. Je dus me rendre à l'évidence que j'avais à peu près tout essayé, et décidai finalement de renoncer.

Après avoir prié six mois durant pour un véritable enseignant spirituel, et à la suite d'un miraculeux concours de circonstances, je me suis retrouvée en Inde, face à H.W.L. Poonja (Papaji). Il m'a saluée d'une manière extraordinaire. Les yeux flamboyants, il m'a priée d'entrer et invitée à prendre tout ce qu'il pouvait me donner. Il ne m'a demandé aucune justification; il n'a pas vérifié mon karma; il n'a pas contrôlé si j'en valais la peine. Il a vu dans mes yeux que j'étais émue de le rencontrer et il m'a dit : « Dis-moi ce que tu veux. »

Je lui ai répondu : «Je veux la liberté. Je veux être libre de toute ma confusion et de mes incompréhensions. Je veux savoir une fois pour toutes si la vérité absolue existe. Dis-moi ce que je dois faire. »

Après m'avoir dit : «Tu es au bon endroit ! », il a continué : «Ne fais rien. Ton seul problème est que tu continues de faire. Arrête tout ce que tu fais. Stoppe toutes tes croyances, toute ta recherche, toutes tes excuses, et regarde par toi-même ce qui est et a toujours été là. Ne bouge pas. Ne bouge pas, vers quoi que ce soit ; et ne t'éloigne pas de quoi que ce soit. En cet instant même, sois tranquille. »

Je ne comprenais pas ce qu'il voulait dire, car *j'étais* assise, tranquillement. Puis j'ai compris qu'il ne parlait pas d'activité physique. En fait, il me disait d'arrêter toute activité mentale.

J'entendais les doutes dans mon mental, les peurs : si j'arrêtais de penser, je ne prendrais plus soin de mon corps, je ne me lèverais plus le matin, je ne serais plus capable de conduire ma voiture, je n'irais plus travailler – j'étais terrifiée. Je sentais que, si j'arrêtais de chercher, je risquais de perdre tout le travail que j'avais fait. J'allais perdre une partie de ce que je pensais avoir atteint.

J'entendais les doutes dans mon mental, les peurs : si j'arrêtais de penser, je ne prendrais plus soin de mon corps, je ne me lèverais plus le matin, je ne serais plus capable de conduire ma voiture, je n'irais plus travailler – j'étais terrifiée. Je sentais que, si j'arrêtais de chercher, je risquais de perdre tout le travail que j'avais fait. J'allais perdre une partie de ce que je pensais avoir atteint.

Mais il émanait de Papaji une telle présence qu'à l'instant précis où je l'ai regardé dans les yeux, j'ai reconnu une force, une clarté et une immensité qui m'a stoppée net dans mon élan. J'avais demandé un enseignant et, par bonheur, à ce moment précis, j'ai eu le bon sens d'être attentive à l'enseignant que j'avais demandé. Dans un désir de clarté, je consentais à arrêter de suivre et de croire aux pensées qui me protégeaient de ma terreur et je suis tombée dans ce qui m'avait tout d'abord semblé être un abîme de désespoir. Et la plénitude et la paix que j'avais recherchées se sont révélées : elles étaient présentes, elles avaient toujours été présentes sans aucune possibilité d'évasion. Le plus choquant a été de reconnaître que je l'avais toujours su ! A cet instant, j'ai réalisé que tout ce que j'avais voulu était déjà là, à savoir le fondement de l'être pur et éternel. Toute la souffrance que j'avais appelée « moi » ou « mienne » était apparue dans un être étincelant de pureté ! Et, surtout, j'ai vu que celle que je suis vraiment est cet être. Ce même être est présent partout, dans chaque chose, visible et invisible.

Un important changement d'attention s'est produit dans cette prise de conscience : l'attention s'est détachée de *l'histoire* que je racontais à mon propos pour devenir la profondeur infinie de l'être qui avait toujours existé sous cette histoire. Quelle paix ! Quel repos ! J'avais déjà goûté à des moments d'unité cosmique ou de béatitude sublimes, mais cette fois, c'était d'un autre

niveau. C'était une extase sobre, un moment de reconnaissance : *je ne suis pas attachée à l'histoire de « moi » !*

La simplicité de ce que j'avais réalisé à ce moment précis était difficile à croire. Je n'avais jamais imaginé que cela puisse être aussi simple. On m'avait toujours enseigné que je ne pouvais pas atteindre ce lieu, sauf si j'étais libre de tout péché, de l'avidité, de l'agression, de la haine et du karma, et je l'avais cru. Finalement, j'ai réalisé que mes pensées, *peu importe* leur contenu, étaient soumises au conditionnement et avaient une nature éphémère ; je ne pouvais leur faire confiance. Face à la vérité, la pensée n'était plus crédible. La pensée ne pouvait plus être le maître. La peur de ne pas savoir s'est transformée en joie de ne pas savoir. *Ne pas savoir* permettait d'ouvrir mon esprit à ce qui ne pouvait être perçu par la pensée. Quel soulagement ! Quelle libération profonde !

J'ai passé quelques temps avec Papaji ; il m'a questionnée et testée, et il a constaté que mes pensées s'étaient vraiment arrêtées. Quand il a vu les fruits de cet arrêt de la pensée, il m'a demandé d'aller de porte en porte pour parler de mon expérience avec les autres. Je lui ai alors dit : « Papaji, je ne sais pas comment le faire. » Sa réponse fut : « Bien, alors ne parle qu'à partir de ta propre expérience. » Il m'a donné le nom de Gangaji, du Gange qui est la rivière sacrée de l'Inde, parce que c'est sur ses berges que je l'avais rencontré et parce que je lui étais apparue dans un rêve sous les traits de la déesse Ganga.

Or, mon expérience, telle que je la partageais avec les autres, rencontra un vif intérêt. Les rencontres ont rapidement débordé de notre salon et j'ai commencé, comme Papaji me l'avait demandé, à voyager de porte en porte, à tenir des rencontres publiques dans le monde entier et à parler avec toutes sortes de personnes.

A la mort de Papaji, un journaliste m'a demandé ce qu'il avait représenté pour moi. Je lui ai répondu : « Avant Papaji, je n'avais pas une vie, j'avais une histoire de souffrance. Il y avait des moments de plaisir, même des moments de béatitude, mais toujours une histoire de souffrance. En rencontrant Papaji, j'ai perdu mon histoire et j'ai gagné la vie. »

Depuis que j'ai arrêté de rechercher la plénitude dans le mental ou dans les circonstances extérieures, un fondement de joie remplit ma vie. Il y a des moments de malheur, de colère et de détresse, il y a des humeurs qui passent, et pourtant, tout a lieu sur un fondement de joie. Aucune humeur n'est à craindre, aucun moment n'est à éviter. Finalement, je m'aperçois que toutes les humeurs, tous les états d'esprit, tous les sentiments, tout ce qui est observé attentivement révèle la même source – le ciel originel de la pleine conscience, la vérité de qui je suis, et aussi la vérité de qui vous êtes.

On m'a demandé si j'étais un gourou ou le chef d'une église ou d'une religion. Je ne me considère pas comme un gourou et je ne dirige absolument aucune église ou religion. Certains m'appellent « enseignante », mais je ne suis en fait pas différente des autres. Nous sommes tous les aspects ou les points de référence d'une conscience essentielle. Je ne peux jouer le rôle d'enseignante

que parce que je sais que ce rôle n'est pas réel, en définitive. Le véritable enseignant est vivant en chacun de nous et il se révèle finalement dans chaque chose, que cette apparence soit à l'intérieur ou à l'extérieur.

Ce dont je parle n'a rien à voir avec une religion. Même si l'enseignant de mon enseignant, Ramana Maharshi, était hindou, et Papaji éduqué comme un hindou, cet enseignement n'a rien à voir avec l'Orient ou l'Occident. Il ne fait aucune distinction entre hindou, chrétien, juif, musulman, bouddhiste, païen, homme, femme, vous ou moi. C'est la simple reconnaissance de l'omniprésence de l'être dans tout ce qui apparaît – vous, moi, l'océan, la montagne et le ciel, toute la béatitude et toute l'horreur. Cette pure présence est vivante et intelligente et a le potentiel de se reconnaître consciemment en vous.

Celui ou celle que vous êtes est la conscience : il ne s'agit ni de votre nom, ni de votre corps, ni de vos émotions ou de vos pensées. Ces phénomènes ne sont que des voiles, qui vont et viennent. Ils naissent, ont une existence dans le temps, puis meurent. La conscience ne va ni ne vient. Elle est ici, maintenant. Elle ne connaît pas d'autre temps.

La conscience est libre. Elle n'est attachée à aucun mot ou concept. Elle n'est pas limitée par des notions d'espace ou de temps. Elle n'est pas affectée par des émotions ou la maladie. Vous êtes pure conscience. Vous avez toujours été libre parce que vous avez toujours été conscience. Vous avez vécu l'expérience de vous-même comme un point dans la conscience et, à partir de là, vous vous êtes imaginé être limité à un corps.

Cette reconnaissance, même si elle ne dure qu'un instant, est le commencement d'une découverte de soi qui s'approfondit à l'infini. C'est le point final de toute préoccupation de définition de soi, et le commencement d'une véritable exploration qui ne connaît aucune limite.

« Stopper » signifie arrêter de vous chercher dans les pensées, les émotions, les circonstances ou les images physiques. C'est aussi simple que cela. La recherche est terminée lorsque vous réalisez que la plénitude véritable et éternelle que vous poursuiviez ne se trouve en aucun autre lieu que là où vous êtes. Elle est en vous, elle est en moi, elle est dans toute vie, qu'elle soit sensible ou insensible. Elle est partout. Aussi longtemps que vous la cherchez, vous ne pouvez la trouver, puisque vous assumez qu'elle se trouve ailleurs. Vous poursuivez continuellement un mirage, un leurre.

La vérité de celui ou celle que vous êtes est d'une absolue simplicité. Elle est plus proche que vos pensées, plus proche que le battement de votre cœur, plus proche que votre respiration. Si vous croyez que vos pensées sont réelles, si vous suivez vos pensées en croyant qu'elles sont le fondement de la réalité, vous passez continuellement à côté de ce qui est plus proche, de ce qui vous a appelé à travers le temps en vous disant : « Tu es là ! Tu es chez toi ! Entre. Bienvenue chez toi. » Être chez soi consiste simplement à *être là*. Reporter à plus tard le fait de « simplement être là » vous emmène dans des complications infinies de définition de soi et de fausses identifications.

La possibilité de stopper est là maintenant ; l'occasion de dire la vérité à propos de la flamme de conscience qui est l'essence de votre être vous est offerte maintenant. Choisir de le nier est source de souffrance. Choisir de s'y soumettre met fin à la souffrance inutile. Lorsque vous vous rencontrez vous-même, lorsque vous vous aimez vous-même, lorsque vous reconnaissez que cette flamme de vérité que vous aimez *c'est* vous-même, vous n'avez plus besoin de chercher de l'amour ou d'essayer d'en obtenir. Vous êtes accompli.

A ce stade de l'histoire de l'humanité, ce qui était autrefois réservé à quelques êtres exceptionnels est aujourd'hui disponible pour tout le monde. Du fait que nous nous sommes considérés nous-mêmes comme des gens ordinaires, nous avons fermé une porte, dans nos esprits et dans nos cœurs, à la vérité qui est au centre de tout ce qui existe. Il y a une fissure dans notre conditionnement aujourd'hui. Si vous êtes en train de lire ces lignes, c'est que vous en êtes déjà conscient dans une certaine mesure, sinon vous n'auriez pas pris ce livre. Le temps est venu pour un « éveil ordinaire ». Cela signifie que *vous* êtes personnellement concerné, pas uniquement ceux qui sont nés sous une bonne étoile, particulièrement brillante, mais aussi les gens ordinaires.

Puisque vous lisez ce livre, vous devez forcément avoir une intention profonde d'être libre, une intention de vous éveiller. Cette intention vous rappelle précisément à la maison. L'objectif de ce livre est de soutenir le retour de votre conscience individuelle à sa source, à l'océan de la conscience. En réalité, il n'y a jamais eu de séparation.

Mon intention n'est pas de transformer quelqu'un ou d'enseigner quelque chose. Concernant la vérité absolue et simple de celui ou de celle que vous êtes, il n'y a rien à apprendre. Qui vous êtes vraiment est plus proche que tout ce qui peut être appris. En ce moment même, comme simple expérience et dans l'esprit de la *self-inquiry*, je vous invite à mettre de côté tout ce que vous avez appris à propos de celui ou celle que vous êtes – y compris vos espoirs et vos craintes de ce que cela pourrait être – et à ouvrir votre esprit à la découverte de qui vous êtes *vraiment* ? C'est très simple. Cette vérité est toujours là. Mon invitation est d'arrêter tout mouvement de votre mental qui s'éloigne de la vérité, et de découvrir, directement, pour vous-même, ce pur joyau vivant à l'intérieur de vous.

PREMIÈRE PARTIE

L'INVITATION :
DÉCOUVRIR LA VÉRITÉ
DE QUI VOUS ÊTES

LE DERNIER ENDROIT OÙ VOUS PENSIEZ REGARDER

1

Mon enseignant aimait raconter l'histoire d'un voleur de diamants patenté qui ne s'intéressait qu'aux pierres les plus précieuses. Il avait l'habitude de se promener dans le quartier des diamantaires pour voir ceux qui achetaient une pierre précieuse, dans le but de les détrousser.

Un beau jour, il vit un diamantaire renommé acheter le diamant dont il avait rêvé durant toute sa vie. C'était le plus beau, le plus authentique, le plus pur des diamants. En état d'excitation profonde, il suivit le marchand à bord d'un train et se faufila dans le même compartiment. Durant trois jours entiers, il tenta de s'emparer du diamant. Le voyage touchait à sa fin, mais il n'avait toujours pas trouvé la pierre précieuse, ce qui le frustra au plus haut point. Malgré la mise en œuvre de tous ses talents de voleur accompli, il s'était montré incapable de voler ce bijou rare et précieux.

Quand le diamantaire quitta le train, le pickpocket le suivit encore. Enfin, n'y tenant plus, il l'aborda et lui dit : « Monsieur, je suis un voleur de diamants renommé. Je vous ai vu acheter ce magnifique diamant, et je vous ai suivi dans le train. Malgré tous mes talents de voleur, développés au fil des ans, j'ai été incapable de trouver cette pierre précieuse. Je dois connaître votre secret. Dites-moi donc où vous l'avez cachée ? »

Le marchand répondit : « Soit. Je vous ai vu dans le quartier des diamantaires en train de m'observer et j'ai compris que vous étiez un pickpocket. Aussi ai-je caché le diamant dans le dernier endroit où vous auriez l'idée de le chercher – dans votre propre poche ! » Puis il mit la main dans la poche du voleur et en retira le diamant.

Le trésor que je vous invite à recevoir, auquel je me référerai tout au long de ce livre, se trouve déjà dans votre poche, la poche de votre cœur. Le cœur dont je parle se trouve encore plus proche de vous que votre cœur physique. Plus proche de vous que votre cœur émotionnel. C'est le cœur qui est le centre de votre être. Tout ce que vous pourriez entreprendre pour le *trouver* ailleurs signifie qu'il ne se trouve pas là où vous êtes. Il vous suffit de voir la générosité radieuse de votre véritable nature, d'accepter ce don, puis de le partager le plus naturellement du monde.

Dans le cœur de chaque être humain avec qui je me suis entretenue, j'ai vu le désir de trouver le vrai bonheur, la vraie plénitude. Ce désir est parfois plus fort que l'instinct de survie. Comme vous le savez d'expérience, la recherche du bonheur peut prendre diverses directions. Dans son fonctionnement instinctif, elle correspond à la recherche de plaisir, de confort, de sécurité, ou alors la recherche d'une position sociale dans le groupe humain. Et même si notre recherche de plaisir, de confort, de sécurité et de position sociale rencontre un certain succès, nous devons pourtant reconnaître, à un moment ou à un autre, que rien de tout cela ne satisfait pleinement notre désir plus profond, notre appel intime au vrai bonheur. Nous pouvons vivre des moments de révélation magnifique, voire des moments de plaisir sublime, mais nous avons peur de ne jamais trouver de paix permanente ou de vrai bonheur sous ces belles expériences ; ou encore, la peur de perdre la paix et le bonheur déjà acquis provoque tension et crispation, car nous essayons continuellement de nous y accrocher. Nous doutons généralement que la paix et le bonheur soient réellement possibles.

Parfois, dans une vie bénie, l'appel pour une quête spirituelle, pour la quête de Dieu, pour la quête de la vérité apparaît. Nous avons généralement coutume de répondre : « Ne fais pas attention à cet appel ». Et pourtant nous choisissons malgré tout d'abandonner ce que nous appelons « notre vie quotidienne » pour nous tourner vers une vie spirituelle.

Or, le conditionnement qui a dirigé votre vie quotidienne cherche également à influencer votre vie spirituelle : vous recherchez alors le plaisir, le confort, la connaissance et la sécurité dans le domaine spirituel. Tôt ou tard, cette recherche finit par vous décevoir. Vous y trouvez du plaisir, bien sûr, vous atteignez des états d'extase. Vous semblez en sécurité quand vous sentez que Dieu ou la vérité sont présents et vous êtes réconforté quand vous êtes soutenu par cette présence. Mais tant que vous ne découvrez pas que vous n'en avez jamais été séparé, vous êtes continuellement poussé à la chercher quelque part, à trouver Dieu en croyant et en espérant qu'Il vous donnera le bonheur. Cette croyance ou cet espoir se fondent sur une conception très infantile de ce que Dieu est – une chose, une force, un lieu qui peut, éternellement, nourrir votre besoin de plaisir, de confort et de sécurité.

J'ai découvert qu'il est impossible de *trouver* le bonheur. Tant que vous espérez le trouver « quelque part », vous passez à côté de l'endroit où il se trouve. Tant que vous essayez de trouver Dieu ailleurs, vous passez à côté de la vérité essentielle de Dieu, qui est l'omniprésence. Si vous cherchez le bonheur hors de vous-même, vous passez à côté de votre véritable nature, à savoir le bonheur. Vous passez à côté de vous-même.

J'aimerais vous inviter, vous motiver à arrêter de passer à côté de vous-même. Je vous invite à *être tranquille*, simplement, radicalement et absolument – à mettre de côté, au moins pour un instant, toutes vos idées de l'endroit où se trouvent Dieu, la vérité ou vous-même. Arrêtez de regarder ailleurs, où que ce soit. Arrêtez d'essayer. Soyez, simplement. Il ne s'agit pas d'être dans un état de stupeur ou de vous mettre en transe, mais d'aller plus profondément dans le silence de votre cœur, où l'omniprésence peut être reconnue comme étant votre véritable nature. Je vous demande d'être tranquille dans la pure *présence*, de ne pas la créer, de ne même pas l'inviter, de simplement reconnaître ce qui est toujours là, ce que vous êtes toujours, où Dieu est toujours.

À cet instant, peu importe ce que vous cherchez, stoppez. Que vous cherchiez la paix et le bonheur dans une relation, dans un travail meilleur, ou même la paix dans le monde, juste à cet instant, arrêtez-vous totalement. Si valables que soient ces projets, si vous y êtes engagé pour *obtenir* la paix ou *obtenir* le bonheur, vous passez à côté du fondement de la paix qui est déjà présente. Une fois que vous avez découvert ce fondement de la paix, tout projet dans lequel vous êtes engagé sera imprégné de votre découverte. Vous apporterez tout naturellement au monde, à la politique ou à vos relations, la paix que vous aurez découverte.

Cette découverte a des ramifications infinies et complexes, mais son essence est très simple. Si vous arrêtez toute activité, juste pour un instant, même pour un dixième de seconde, en étant simplement totalement tranquille, vous reconnaîtrez la dimension spacieuse inhérente à votre être qui est déjà heureux et en paix avec lui-même.

Mais nous sommes conditionnés à repousser cette paix fondamentale avec des réflexions du type « Bien sûr, mais, et *ma* vie ? J'ai des responsabilités, j'ai besoin de travailler. L'absolu ne m'avance pas dans mon problème avec le monde, il n'influence pas mon existence. » Ces pensées conditionnées renforcent le conditionnement ambiant. Mais si vous prenez le temps de reconnaître la paix qui est déjà vivante en vous, vous pouvez choisir de lui faire confiance dans tous vos efforts, dans toutes vos relations, dans chaque circonstance de la vie. Cela ne veut pas dire que votre vie sera exempte de tout conflit, des défis, de la douleur ou de la souffrance. Cela veut dire que vous aurez découvert un sanctuaire où la vérité de vous-même est présente, où la vérité de Dieu est présente, indépendamment des circonstances physiques, émotionnelles ou mentales de votre vie.

C'est une invitation au cœur de votre être. Sans qu'il soit question d'entrer en religion ou d'en sortir. Ni même d'éveil ou d'ignorance. Il s'agit de qui vous êtes vraiment, une vérité plus proche et plus profonde que ce qui est nommable.

A tout moment, en une fraction de seconde, vous pouvez reconnaître la vérité divine éternelle et sans limites de vous-même. Les expériences de la vérité ont reçu des noms différents selon les cultures spirituelles : paradis, nirvana, résurrection, éveil, satori, samadhi – tous ces noms tentent

d'exprimer la beauté divine, suprême et innommable, vide de souffrance et pleine de grâce.

La reconnaissance de cette vérité est tout ce que contient ce livre. Si vous ne pouvez pas en retenir un seul mot, alors c'est parfait. Mon enseignant me disait que l'enseignement le plus vrai est comme un oiseau qui vole dans le ciel : il ne laisse aucune trace qui puisse être suivie, et pourtant sa présence est une évidence.

ÊTRE OUVERT POUR RECEVOIR 3

S'ouvrir à la vérité de notre être essentiel consiste simplement à recevoir. Mais notre conditionnement nous porte à croire que c'est hors de portée. Des complications et des peurs apparaissent quand on cherche simplement à recevoir et à être ouvert. Nous sommes conditionnés à craindre les profondeurs inconnues de nous-mêmes, en suspectant le pire. Il arrive un moment où nous pouvons et devons rencontrer cette peur primale. Lorsque nous décidons finalement de faire face à ce que nous pensons être le pire en nous-mêmes, nous découvrons une vérité étonnante, incroyable.

Le simple fait d'ouvrir l'esprit à ce qui était au préalable craint et évité, révèle notre capacité à réellement endurer et embrasser l'inconfort, voire même la douleur. La vraie découverte est finalement que tout ce que nous accueillons vraiment révèle toujours la paix, celle que nous recherchions en voulant éviter l'inconfort.

La capacité à recevoir est naturelle. Lorsque nous étions enfants, nous recevions ce qui nous était donné. Sauf exception, c'est de cette manière que l'enfant se forme et se développe naturellement. La nourriture doit être reçue pour que l'organisme grandisse. Ensuite, au fur et à mesure de la croissance et avec le développement du mental, nous nous apercevons que certaines choses que nous recevons ont des conséquences négatives : de la nourriture avariée ou empoisonnée provoque des dégâts dans l'organisme ; le manque d'amour d'un parent est émotionnellement destructif ; un endoctrinement qui enseigne la haine provoque ce qui peut ressembler à un lavage de cerveau. Peu à peu, nous nous rendons compte qu'il n'est pas nécessaire de recevoir tout ce qui nous est offert ; le discernement se développe.

Dans le monde où nous vivons, ce qui est proposé est souvent inutile et même parfois potentiellement toxique. Ainsi, pour éviter d'être blessés, nous apprenons à fermer notre capacité naturelle à recevoir. En réalisant – c'est là une prise de conscience essentielle - que nos parents et notre monde ne sont pas aussi bienveillants que nous l'avions envisagé, nous devenons très méfiants et avons beaucoup de peine à nous ouvrir et à faire confiance en toute innocence.

En grandissant, nous découvrons que même nos amis peuvent nous mentir ou nous trahir. Nous voyons que nous sommes capables de mentir à nos amis, à nos conjoints, à nos éducateurs et à ceux qui nous gouvernent. Nos propres pensées peuvent nous décevoir ou nous torturer ; elles ne sont pas fiables. Nos propres émotions peuvent échapper à notre contrôle. Nous ne pouvons faire confiance à notre corps : il trébuche et tombe, il devient malade, il vieillit et meurt. Le message est alors : « Méfie-toi, ne t'ouvre pas ! S'ouvrir est dangereux, tu risques d'être blessé. » Et fort de cette conviction, le mental développe une sorte d'hyper-vigilance qui cherche à rassembler un maximum

d'informations ; ainsi nous saurons, le moment venu, reconnaître le moment propice de nous ouvrir en toute sécurité. Nos activités mentales, lorsqu'elles rassemblent des informations, se mettent en réalité au service de cette peur. Peu importe la quantité d'informations déjà disponible, il s'agit d'en obtenir toujours plus. Nous allons d'enseignant en enseignant, de formation en formation, de livre en livre, de cassette en cassette, dans un effort frénétique de collecte d'informations, soi-disant indispensables à notre sécurité.

Pendant tout ce temps, nous avons le désir profond d'être simplement ouverts, un désir de « retourner à la maison », de retrouver l'innocence de l'enfance, d'aller au paradis. Mais, en vieillissant, notre mental n'est plus un mental d'enfant ; il a vécu des expériences très éprouvantes, comme notre corps et nos émotions.

Il peut arriver, dans un moment de grâce, que vous vous ouvriez à votre conjoint, à vos enfants, à une personne que vous aimez ou à votre enseignant. Mais, l'habitude de se fermer revient aussitôt, car la mémoire, consciente ou inconsciente, vous rappelle que l'ouverture peut être source de douleur.

Je ne suggère pas que vous deviez *essayer* de vous ouvrir, ou que vous deviez essayer d'oublier le passé, ou *essayer* de recevoir. Cela ne provoquera que davantage de conflit. Vous *pouvez* en revanche simplement observer que votre mental est ouvert et ou fermé. Vous pouvez observer : là, je suis ouvert à recevoir et là, je rejette par habitude et je me ferme. Dites simplement les choses telles qu'elles sont – non pas en vue de rassembler encore davantage d'informations, mais afin de mieux vous connaître vous-même.

L'efficacité de la *self-inquiry* dépend de votre volonté à être sincère par rapport aux sentiments, pensées ou situations, tels que vous les percevez. La *self-inquiry* équivaut à allumer une lampe dans un sous-sol où un vieux fourneau branlant, que vous ne connaissez même pas, crache des gaz nocifs dans toute la maison. La *self-inquiry* consiste à ouvrir la porte, à allumer la lumière dans le sous-sol afin de pouvoir voir et réaliser : « Mon Dieu, ce n'est pas étonnant que je me sente malade dans mon corps, mon mental et mon esprit. » Dès que vous découvrez cela, avant même de réfléchir, la réponse naturelle est d'éteindre le fourneau. Cette réponse vient de votre intelligence innée. Vous avez en vous une capacité infinie à ouvrir la fenêtre de votre mental pour recevoir la fraîcheur de ce qui est vraiment pur. Vous reconnaîtrez en cours de route que les blessures reçues et les dommages subis n'empêchent pas la pureté de votre être de demeurer intacte, malgré les aléas de la vie.

Cela ne signifie pas que vous ne serez plus jamais trahi, ou que votre cœur ne sera pas brisé à nouveau, encore et encore. S'ouvrir à tout ce qui est présent peut briser le cœur. Laissez votre cœur se briser; il pourra ainsi révéler le noyau d'amour indestructible qu'il contient.

Ouvrir votre esprit au silence, qui est à l'origine de votre mental, revient à vous ouvrir à votre vrai Soi. Le silence conscient est ouverture en soi. Vous êtes déjà ouvert. Permettez juste à votre mental d'arrêter de rassembler des informations, d'arrêter d'imaginer le futur, d'en finir avec ses stratégies de

survie. Laissez votre mental simplement trouver le repos à sa source. Reconnaissez que la capacité de vous ouvrir à la vraie nature de votre être est toujours présente.

Peu importent les questions qui vous viennent à la lecture de ce livre, la réponse la plus immédiate est de simplement s'ouvrir. Vous n'avez pas besoin de comprendre les mots. Ouvrez simplement votre esprit dans la direction que les mots indiquent. Le mental ouvert révèle le cœur ouvert.

Si vous avez de la peine à vous ouvrir, vous pouvez examiner l'« histoire » qui rend si difficile le fait d'être vulnérable. Il est possible que vous croyiez en une histoire qui vous explique pourquoi vous ne pouvez ou ne devez pas vous ouvrir. En réalité, il n'y a rien de plus facile que de s'ouvrir. Cela peut sembler simpliste ou abstrait, mais à chaque instant de votre vie, l'ouverture peut se réaliser concrètement.

Au moment où vous vous ouvrez, simplement, vous constatez que ce contre quoi vous vous battiez a disparu. La véritable ouverture révèle que le conflit – le problème, le démon, la blessure – n'existe pas vraiment. L'ouverture ne va pas transformer votre histoire ; vous découvrirez simplement que votre histoire n'existe pas *en réalité*. C'est la résistance à s'ouvrir qui maintient l'histoire en place. Lorsque ce qui était craint ou combattu disparaît, ce qui demeure est l'ouverture de l'existence même – la vérité au centre de votre propre cœur.

Dans la quête spirituelle, un autre obstacle doit être décelé et déraciné : l'habitude de rechercher la vérité, la perfection ou la réalisation hors de nous-mêmes. Il est important de comprendre comment cela fonctionne afin de démêler ce nœud gordien.

A un moment donné de votre existence, vous constatez avec effroi que vous vous êtes identifié aux habitudes, aux dépendances, à l'égoïsme et à la souffrance en pensant que c'était « vous ». Souvent, le désir de trouver ce qui est vrai, réel, pur, saint et libre se réveille à la suite de cette découverte choquante. Comme vous vous êtes longtemps identifié à ce qui était négatif et pénible, la quête de ce qui est pur et saint commence par rapport à des éléments externes à vous-même, « en dehors de vous ».

Les exemples édifiants de ce « en dehors de vous » abondent. Nous pouvons admirer la vie des sages, des saints, des messies, des femmes et des hommes exemplaires à travers les âges, en nous disant : «Voilà, c'est ça que je cherche. Eux l'ont trouvé. Comment puis-je l'obtenir, moi aussi ? Pourquoi ne puis-je être à leur niveau ? » Puis, nous cherchons diverses manières de transformer ce qui nous semble écœurant et limité en nous-mêmes, afin d'atteindre la pureté et la sainteté. Nous essayons de correspondre à cette image pure et sainte, nous y travaillons dur, nous avons parfois l'impression d'y arriver, avant d'échouer.

Un autre grand choc spirituel nous attend finalement, à savoir « la grande désillusion ». Il s'avère que tout le travail effectué – toutes les tentatives d'améliorer notre caractère, notre personnalité, nos habitudes et nos dépendances – n'a eu aucun effet sur ce qui paraît être un abîme de séparation entre celui ou celle que nous croyons être et l'image que nous avons de la perfection. Cette désillusion donne naissance à une soif spirituelle, appelée parfois « la langueur de l'âme pour Dieu ». Et vous réalisez alors que tout ce que vous avez réussi à acquérir n'effleure même pas le fondement de cette soif. Il est crucial de comprendre que vous ne serez jamais capable d'étancher cette soif par vous-même, car vous n'en avez pas le pouvoir ; vous êtes désarmé.

De nombreuses voies peuvent vous éloigner de ce moment de reconnaissance, si vous recherchez d'autres moyens de remplir ce qui semble être un abîme de séparation. Plutôt que de suivre ces voies, je vous invite à vous laisser percer par l'épée à double tranchant de la désillusion et de la soif. Laissez l'épée trancher votre impression de séparation. Refusez de suivre toute voie qui offre du confort, de l'espoir ou de la croyance. Affrontez l'épée ; laissez-la fendre votre cœur, grand ouvert.

Lorsque cette soif apparaît, plongez à l'intérieur ; pas dans une nouvelle histoire sur la manière de s'en sortir, mais au cœur de la soif elle-même. La

désillusion est une invitation directe à plonger dans ce que vous avez ardemment recherché. Cette invitation est rarement acceptée : accepter de ne pas fuir l'inconfort de la désillusion, de ne pas dramatiser ni nier la soif, mais de simplement la vivre jusqu'au bout. C'est dans cette *expérience radicale* qu'il est recommandé de rester ouvert. En ne cherchant pas d'échappatoire à la souffrance causée par cette déchirure spirituelle, vous pourrez apercevoir ce qui est vraiment là, qui vous êtes en réalité.

Le consentement à recevoir ce qui est déjà au cœur de votre être est aussi le consentement à ne pas vous échapper de votre propre soif, à découvrir la source de cette soif en vous-même, instantanément. Vous verrez alors que la soif elle-même vous porte au cœur de vous-même, où se trouvent la vraie paix et la perfection qui n'ont jamais été séparées de votre être véritable.

QUE VOULEZ-VOUS VRAIMENT ? 5

Nous abordons l'un des domaines les plus importants à creuser sur le chemin de la découverte de soi : ce que vous voulez vraiment. Quand vous reconnaissez que toutes les voies empruntées pour atteindre la plénitude ne vous satisfont pas vraiment, la question suivante se pose fatalement : « Bon, mais alors, qu'est-ce que je veux vraiment ? Si tout ce que j'ai essayé pour trouver le bonheur ne m'a pas satisfait, qu'est-ce que je veux vraiment en fin de compte ? »

Dans le monde occidental, la plupart d'entre nous sommes privilégiés. Nous n'avons pas à nous soucier de notre prochain repas ni de l'endroit où nous allons dormir le soir même. Aucun danger immédiat ne nous menace, ni notre famille. Nous voici à un moment précieux de notre existence où nous pouvons mettre de côté nos habitudes mentales et nos stratégies de protection et nous demander ce qui existe réellement lorsque le mental n'est pas occupé à assurer notre protection. En cet instant précis, nous avons la possibilité d'arrêter de nous soucier de notre avenir.

Il va de soi qu'il est impossible d'échapper à toute souffrance, même les plus privilégiés d'entre nous ne le peuvent pas. Mais, si vous observez ce qui se passe sur notre planète, vous constatez que des milliards d'êtres humains se débattent au milieu d'énormes souffrances, quasiment sans espoir d'y échapper. Notre privilège, par rapport à eux, est d'avoir le temps, l'espace et l'occasion de nous poser les questions les plus fondamentales de la vie humaine. Nous sommes libres d'examiner nos vies et de nous demander en vérité : *Qu'est-ce que je vis ? A quoi sert ma vie ? Comment est-ce que j'utilise mon temps ? Où est-ce que je mets mon attention ? Ma vie a-t-elle un sens ? Suis-je heureux ? A quoi mon cœur et mon âme aspirent-ils ? Ai-je un désir de vérité et de liberté ?* Nous avons l'occasion d'aborder sérieusement les questions les plus profondes auxquelles nous n'avons pas encore trouvé de réponse.

Dans mes rencontres, j'ai constaté que le fait de trouver ce qu'on veut vraiment aide à réaliser la vraie liberté. Les réponses qui viennent spontanément sont « Je veux vraiment une vie meilleure », ou bien « Je veux vraiment être heureux tout le temps », ou encore « Je veux vraiment trouver l'âme sœur ». Quelle que soit la réponse, il est très utile de poursuivre en se demandant : « Qu'est-ce que cela m'apporterait ? » Si vous aviez l'âme sœur parfaite, qu'est-ce que cela vous offrirait ? Si vous aviez une vie heureuse, qu'est-ce que cela vous apporterait ?

Si votre réponse ressemble à : « Alors je serai en paix et je pourrai me reposer », sachez que c'est possible tout de suite, à cet instant précis. La paix et le repos n'ont rien à voir avec le fait d'avoir une âme sœur. La paix, le repos et

la plénitude que vous avez recherchés à l'extérieur de vous sont présents ici et maintenant, même si votre quête a été enrichissante ou sublime. Si vous mettez de côté, à cet instant précis, les conditions extérieures qui étaient censées vous apporter la paix, vous pouvez reconnaître la paix déjà présente, qui est indépendante des circonstances extérieures et intérieures. Puis, vous pouvez vérifier encore plus profondément et voir s'il y a une séparation entre cette paix toujours présente et qui vous êtes vraiment. Quelle est la frontière entre qui vous êtes vraiment et la paix ?

Dans un moment parfait de réalisation, surgit ce qui a toujours été présent, et cela provoque généralement un immense éclat de rire. Ce que vous aviez recherché désespérément, furieusement, impitoyablement, au prix d'immenses frustrations, a toujours été là où vous êtes précisément. C'est *en vous*, et cela se révèle à l'instant comme étant votre propre Soi.

Que voulez-vous vraiment ? Je vous invite à répondre à cette question sans attendre. Posez-vous la question plusieurs fois de suite : *Qu'est-ce que je veux vraiment ?* Laissez les réponses venir librement et surgir sans effort de l'inconscient ; ne censurez pas, il n'y a pas de réponse correcte. Voyez ces questions comme un jeu qui fait émerger les croyances et les concepts restés enfouis dans votre subconscient.

Tout en les découvrant, laissez se détendre en vous les sensations, les émotions et les prises de conscience qui surviennent. Si vous reconnaissez que ce que vous voulez en fin de compte, c'est la paix, le bonheur, l'amour ou l'éveil, saisissez cette occasion et regardez où vous les avez recherchés jusqu'à présent. Et poursuivez en vous demandant : *Où ai-je recherché ce que je veux ? Dans quelles activités me suis-je lancé pour obtenir ce que je veux ? Où est-ce que j' imagine finalement le trouver ? Qu'est-ce qui peut m'empêcher de le trouver ?*

La paix, le bonheur, l'amour et la plénitude dépendent-ils de circonstances extérieures ou sont-ils déjà vivants en vous ? Soyez prêt à dire ce qui est vrai, même s'il s'agit d'abord d'une vérité plus superficielle et relative. Ce qui est vrai pour vous en ce moment pourrait être la conviction que quelque chose est nécessaire à votre bonheur. Si ceux que vous aimez sont malades, par exemple, vous voudriez certainement qu'ils aillent mieux pour pouvoir être heureux. Cette vérité relative peut ouvrir la voie à l'expression d'une vérité plus profonde, qui révèle la nature paradoxale et sans cause du vrai bonheur ; il est présent maintenant et indépendamment des circonstances. Dites toute la vérité, peu importent le prix, le risque ou les conséquences.

QU'EST-CE QUE LE SOI ?

6

La recherche profonde de ce que vous voulez vraiment ouvre la porte à la découverte de qui vous êtes vraiment. Si vous désirez découvrir la vérité la plus profonde, la plus centrale vous concernant, il est temps d'examiner de près les idées préconçues sur le « Soi ».

Dans la psychologie occidentale traditionnelle, la personnalité est souvent associée à l'individu que nous sommes. Mais la personnalité est en fait un masque, ou un voile très superficiel qui peut facilement être transformé. Si vous désirez changer votre personnalité, vous pouvez lire des livres à ce sujet, participer à des séminaires et suivre divers modes d'emploi.

Travailler sur la personnalité ou chercher à la modifier n'est pas mauvais en soi. Cela peut même s'avérer utile. Si les êtres humains veulent pouvoir cohabiter, par exemple, il est utile qu'ils aient appris à être courtois et à se respecter mutuellement. C'est du ressort de la personnalité. Travailler sur la personnalité n'est pas nuisible, du moment que vous ne croyez pas être cette personnalité. Peut-être avez-vous déjà remarqué que, peu importe combien vous avez travaillé sur votre personnalité, peu importe la magnifique personnalité acquise de haute lutte, tous vos efforts en vue d'accéder à une plénitude profonde n'ont pas supprimé votre sentiment de frustration.

Plus profond que la personnalité se trouve la conscience de soi en tant qu'individu séparé ou ego séparé. Mais qu'est-ce que l'ego ? Peut-il être perçu directement ? Doit-il être éliminé ou amélioré pour que nous soyons heureux ?

Ego est le mot latin pour « Je ». En fait, c'est la pensée « Je », une pensée associée à la sensation « Je suis ce corps ». A partir de cette identification se développe une variété infinie de définitions de soi.

Dans notre expérience d'incarnation humaine, nous avons la capacité naturelle à nous identifier en tant qu'ego individuel. C'est là un énorme pouvoir et ce pouvoir magnifique ne pose a priori aucun problème ; une adaptation de l'évolution s'est produite et a donné à l'espèce humaine un avantage sur les autres espèces dans presque tous les domaines. Cependant, l'ego est aussi à l'origine de la haine et de la capacité à se faire mal ; il permet aussi la découverte de l'amour de soi et la transcendance de soi. Si nous croyons que notre système corps/mental/ego est la vérité ultime, il en résulte une souffrance énorme et inutile.

Si vous pensez être limité à un corps, la préservation de ce corps va devenir la priorité absolue, de façon consciente ou inconsciente. En reconnaissant peu à peu qu'il est impossible d'assurer la sécurité de votre corps, vous allez au-devant d'une grande peur.

Le corps est manifestement l'objet d'une multitude d'agressions – d'origine génétique, environnementale et accidentelle. Ses fonctions seront

inévitablement épuisées à un moment ou à un autre. De toute évidence, tout besoin de préserver et de garder le corps en bonne santé pousse à développer des stratégies de protection et de défense - comme de se cacher ou d'attaquer. Ces stratégies font naître des traits individuels tels que l'agressivité et la soumission, ou des aptitudes particulières dans les domaines de la sexualité et de la vie sociale – le tout pour défendre la pensée « Je suis un corps ». C'est l'ego.

Tant que la préservation du corps reste prioritaire, nous percevons l'univers comme étant dangereux et nous vivons sur la défensive. Les mécanismes de défense – qui prônent et défendent le « moi d'abord », « ma tribu d'abord » ou « ma nation d'abord » aux dépens des autres peuples, tribus ou nations – créent une souffrance énorme et conduisent à la guerre. Que la guerre ait lieu entre frères et sœurs, entre parents et enfants, entre mari et femme ou entre tribus et nations, elle trouve ses racines dans les identifications très restreintes que nous nous faisons de nous-mêmes : nous sommes quelqu'un de particulier, profondément séparé des autres.

Mais la mort de votre corps, la mort de tous les corps et de toutes les formes finit par devenir réalité. La société a beau vouloir tenter de cacher cette évidence, en Occident tout particulièrement, la mort du corps est indéniable. Le démon de la mort, craint, nié et évité, est appelé du fond du subconscient pour être mis dans la lumière de la conscience. Et, grâce à ce face-à-face, vous pouvez découvrir la présence indéniable de la conscience éternelle et permanente : qui vous êtes vraiment. Cette prise de conscience met fin à votre croyance en la réalité de l'ego et révèle ce qui est immortel. Il est facile de vous rendre compte que vous êtes davantage qu'un corps : vous êtes ce qui anime le corps.

On s'aperçoit que l'ego n'est finalement qu'une pensée. Rien n'a jamais limité la conscience pure. La conviction de l'ego en « Je suis ce corps » est en réalité le seul obstacle à la reconnaissance de qui vous êtes. Cette croyance doit être entretenue sans relâche, par une activité mentale continue qui maintient l'image de celui ou celle que vous pensez être. Lorsque vous arrêtez cette activité mentale en tournant votre attention vers l'intérieur, vers le « Je » primordial, vous découvrez une conscience pure, sans limite, naturellement libre de toute pensée et de tout besoin de sécurité. Vous comprenez alors que l'ego est une illusion, comme vous savez qu'un rêve ou un état de transe sont une illusion. L'ego peut être perçu, vu et vécu en tant que réalité, mais uniquement parce que sa réalité n'a jamais vraiment été remise en question. Cette remise en question correspond à la *self-inquiry*. Remettre en question l'illusion – l'illusion centrale en l'occurrence – ouvre la porte à l'expérience de ce qui est réel.

En l'étudiant attentivement, on découvre que le « Je » individuel n'est qu'un rêve. Quand vous sortez d'un rêve, qu'il soit rose ou noir, vous voyez que ce n'était qu'un rêve. Tous les rêves et les illusions ne posent de problème que s'ils sont pris pour la réalité, en particulier l'illusion de la pensée « Je ».

Chacun sait d'expérience ce que signifie se laisser berner par une illusion : un mirage dans le désert ou l'horizon perçu comme étant la limite de la terre. L'illusion représente un énorme pouvoir tant qu'elle n'est pas remise en question. Le vrai questionnement sert à distinguer ce qui est réel de ce qui est illusoire, ce qui est éternel de ce qui est éphémère.

VOUS N'ÊTES PAS QUI VOUS PENSEZ ÊTRE

7

Dans notre culture, nous avons l'habitude de nous fier à nos perceptions sensorielles, lorsqu'il s'agit de tirer des conclusions ; c'est une chose compréhensible mais tragique. Nous croyons que vous et moi sommes forcément séparés puisque nous nous percevons séparés. La perception sensorielle se voit ainsi attribuer une position d'autorité.

Le péché originel, l'erreur originelle, est de croire que nous pouvons être séparés de la source, de la conscience, de Dieu. Comme nos perceptions semblent nous confirmer cette séparation, nous croyons que celle-ci est réelle. Cette erreur d'interprétation est à la racine de toute souffrance.

Si vous observez le fonctionnement de nos perceptions sensorielles, vous vous rendez vite compte qu'elles ne sont pas fiables, car elles sont soumises au changement. Grâce à cette compréhension fondamentale, profonde et simple, vous pouvez observer que tout ce que vous percevez est limité par le conditionnement de votre espèce, de votre culture, de votre famille, ou plus simplement par ce que vous aimez ou n'aimez pas.

Le monde n'est pas tel que vous le concevez et vous n'êtes pas qui vous pensez être. Je ne suis pas celle que vous pensez que je suis. Vos réflexions sur le monde, vous ou moi sont fondées sur vos perceptions. Que ces perceptions soient intérieures ou extérieures, elles sont toujours limitées. Fort de cette évidence, vous pouvez entendre l'invitation à retrouver ce qui est réel à l'intérieur de vous ; cette réalité ne peut être ni perçue, ni imaginée, et pourtant elle pénètre tout.

Lorsque l'activité mentale – visant à trouver qui vous pensez être ou ce dont vous avez besoin pour être heureux – est arrêtée, l'autorité de la perception sensorielle est ébranlée dans la structure même du mental. Je vous invite à entrer par cette fissure, par cette ouverture. A ce moment précis, le mental n'est plus absorbé par la définition actuelle qu'il entretient de lui-même. Il ne reste que le silence de l'instant et, dans ce silence, la plénitude absolue peut être reconnue. Il s'agit de vous-même.

Chacune de vos pensées à votre propos, qu'elle soit positive ou négative, est étrangère à vous-même. Il s'agit simplement d'une pensée. Qui vous êtes vraiment ne peut être saisi par la pensée, car c'est l'origine de toutes les pensées. Cette vérité ne peut être nommée ou définie. Lumière, âme, Dieu, vérité, soi, conscience, intelligence universelle ou divinité sont des mots totalement inadéquats pour décrire l'immensité de qui vous êtes en vérité.

La définition de vous-même, quelle qu'elle soit – enfant, adolescent, mère, père, personne âgée, personne saine, personne malade ou souffrante, ou personne éveillée – cache la vérité à votre sujet. Elle est si proche, si intime,

que vous n'arrivez pas à croire qu'il s'agisse de vous-même. Au lieu de cela, vous adoptez le conditionnement de vos parents, de votre culture ou de votre religion pour vous définir, plutôt que ce qui a toujours été présent en vous – plus proche que le battement de votre cœur, plus proche que toute pensée ou expérience.

Qui vous êtes *vraiment* est dénué de tout *concept* le définissant. Que vous vous considériez ignorant ou éveillé, sans valeur ou génial, vous êtes libre de tout cela. Vous êtes déjà libre. Seul l'attachement porté à vos définitions de vous-même vous empêche de réaliser cette liberté. Les pensées elles-mêmes ne vous empêchent pas d'*être* qui vous êtes. Vous *êtes* déjà cela. Ces définitions vous séparent seulement de la *réalisation* de qui vous êtes.

Je vous invite à laisser votre attention plonger dans ce qui a toujours été là, et qui attend simplement sa propre réalisation. Qui êtes-vous, en vérité ? Êtes-vous certaines images qui apparaissent dans votre esprit ? Êtes-vous certaines sensations que vous ressentez dans votre corps ? Êtes-vous certaines émotions qui traversent votre mental et votre corps ? Êtes-vous ce que quelqu'un a dit que vous étiez, ou êtes-vous celui qui se rebelle contre ce que quelqu'un a dit à votre sujet ? Ce ne sont que quelques exemples d'identification erronée. Toutes ces définitions vont et viennent, elles prennent naissance, puis elles meurent. Qui vous êtes vraiment ne change pas ; il est présent avant la naissance, durant la vie entière et après la mort.

Découvrir qui vous êtes vraiment est non seulement possible, mais aussi un droit de naissance. Tout ce qui vous porte à croire que cette découverte n'est pas pour vous, que ce n'est pas le bon moment, que vous n'en valez pas la peine, que vous n'êtes pas prêt, que vous savez déjà qui vous êtes – tout cela signifie que vous vous êtes à nouveau fait piéger par le mental.

Le moment est venu de remettre en question cette pensée liée au « Je » et de déterminer sa valeur réelle. Cette investigation offre la possibilité à l'intelligence consciente que vous êtes, de finalement se reconnaître elle-même.

QUI ÊTES-VOUS ? 8

Qui suis-je ? Voilà la question la plus importante que vous puissiez vous poser. Elle vous a été posée de manière implicite tout au long de votre vie. Chaque activité, individuelle ou collective, est fondamentalement motivée par une quête de définition de soi. Vous cherchez habituellement à trouver une réponse qui corresponde à une image positive de vous-même et, bien sûr, d'éviter les réponses négatives. Posée de manière explicite, cette question donne l'élan et le pouvoir de diriger l'attention vers la recherche de la vraie réponse ; cette réponse est éternellement ouverte, vivante, et pénétrée d'une plénitude qui s'approfondit.

Le monde extérieur vous dit, bien entendu, qui vous êtes. A commencer par vos parents, qui vous ont appris que vous avez un nom propre, que vous êtes un homme ou une femme et que vous jouez un rôle particulier dans la famille. L'apprentissage des conditions de survie s'est ensuite poursuivi avec la scolarisation. Vous êtes un bon élève, un mauvais élève, une bonne personne, une mauvaise personne, quelqu'un qui peut réussir ou qui n'a pas d'avenir, et ainsi de suite. Vous avez eu des succès et des échecs. Et, tôt ou tard, vous vous apercevez qu'aucune définition de vous-même n'est satisfaisante.

Vous aurez toujours faim et soif de savoir qui vous êtes tant que cette question n'aura pas trouvé de *vraie* réponse, hors des conventions sociales. Car, indépendamment de la manière dont les autres vous définissent, qu'ils soient bien ou mal intentionnés, et indépendamment de la manière dont vous vous définissez vous-même, aucune de ces définitions n'apporte de certitude durable.

Le moment où vous prenez conscience qu'aucune réponse n'a jamais satisfait à votre quête est un moment crucial. On le considère souvent comme un signe de mûrissement, de maturité spirituelle. C'est le point de départ de la recherche consciente de qui vous êtes vraiment.

Par sa simplicité et sa puissance, la question *Qui es-tu ?* renvoie le mental à l'origine de l'identification personnelle, lorsque vous avez adhéré à la supposition « Je suis quelqu'un ». Plutôt que de continuer à prendre cette présomption pour argent comptant, vous pouvez approfondir votre recherche.

On peut aisément constater que cette pensée initiale « Je suis quelqu'un » donne naissance à toutes sortes de stratégies : être meilleur, se sentir plus protégé dans son corps, avoir plus de plaisir, plus de confort et plus de réussites. Si l'identification à la pensée très fondamentale « Je suis quelqu'un » est remise en question, le mental rencontre alors le *Je* qui a cru être séparé de ce qu'il recherchait. Cela s'appelle la *self-inquiry*. La question *Qui suis-je ? est* en principe la plus négligée. Nous préférons passer nos journées à nous dire et à convaincre les autres que nous sommes quelqu'un d'important, ou sans

importance, quelqu'un de grand ou de négligeable, de jeune ou de vieux, sans jamais remettre clairement en question la présomption la plus fondamentale, « Je suis quelqu'un ».

Qui êtes-vous, vraiment ? Comment savez-vous que vous êtes cela ? Est-ce vrai ? Vraiment ? Si vous dites que vous êtes une personne, vous le savez parce qu'on vous l'a appris. Si vous vous qualifiez de bon ou de méchant, d'ignorant ou d'éveillé, ce ne sont que des concepts mentaux qui seront aussitôt oubliés le soir au moment de vous endormir. Ce qui peut être oublié n'est pas assez réel pour apporter de véritable certitude. Par contre, dans un moment sincère de *self-inquiry*, ce que vous découvrez se révèle être qui vous êtes ; et cette réalité ne pouvant être oubliée, il n'est pas nécessaire que vous vous en souveniez. Il suffit que vous cessiez de vous identifier à une définition.

Vous verrez peut-être une entité qui a votre visage et votre corps en suivant la question *Qui suis-je ?* Mais, qui est conscient de cette entité ? Êtes-vous l'objet, ou êtes-vous la conscience de l'objet ? L'objet va et vient. Le parent, l'enfant, l'amoureux, l'abandonné, l'éveillé, le victorieux, le vaincu – toutes ces identifications vont et viennent. La *conscience* de ces identifications est toujours présente. S'identifier par erreur à un objet dans la conscience peut apporter du plaisir ou une douleur extrême, et des cycles de souffrance sans fin. Dès que vous acceptez de ne plus vous leurrer et de découvrir directement et pleinement que vous êtes la conscience elle-même, et non ses définitions impermanentes, la recherche de vous-même dans la pensée prend fin.

En suivant la question *Qui ?* en toute innocence et pureté, jusqu'à sa source, une réalisation immense et étonnante se produit : il n'y a là aucune entité ! Il n'y a que la reconnaissance de vous-même, indéfinissable et sans limite, inséparable de quoi que ce soit.

Vous êtes libre. Vous êtes complet. Vous êtes infini. Il n'y a ni fond, ni frontière à qui vous êtes. Toute idée de vous-même apparaît et disparaît en vous. Vous êtes la conscience, et la conscience est consciente.

Laissez mourir toute définition de vous-même à l'instant. Laissez-les partir et voyez ce qui reste. Voyez ce qui n'est jamais né et qui ne meurt pas. Ressentez le soulagement qu'il y a à déposer le fardeau d'avoir à se définir. Faites l'expérience de l'irréalité du fardeau. Vivez la joie présente. Reposez-vous dans la paix infinie de votre véritable nature, avant qu'une quelconque pensée à propos de *Je* n'apparaisse.

En mettant le chapitre précédent en pratique, vous vous êtes peut-être rendu compte que vous vous racontez des histoires à votre propos, ou que votre culture vous a transmis des histoires sur qui vous êtes.

Les histoires et les contes représentent un élément merveilleux de l'existence humaine, que l'on utilise pour illustrer toutes les facettes du théâtre de la vie. Ils servent à enseigner, à distraire, à séduire, à donner du pouvoir et à terrifier.

Raconter des histoires ou des contes nous permet d'exprimer les facettes infinies de l'être. Des histoires à propos d'êtres physiques qui peuvent être touchés, mesurés et pesés : subatomiques, microscopiques, minéraux, végétaux, animaux, insectes, vertébrés, invertébrés, planétaires et cosmiques. Ou des histoires à propos d'êtres qui peuplent l'imaginaire, les rêves et qui servent aux évocations.

Sans oublier les histoires dramatiques qui jouent avec les mouvements complexes, fluctuants et envahissants de la colère, de la peur, de la tristesse, du désespoir, de la joie, de l'amour et de la félicité. Et également les histoires mentales avec un commencement, un développement et une fin, entrelacées d'explications et de justifications. Il y a bien sûr les histoires qui mettent en scène des circonstances, des événements : le jeu interactif des éléments comme le feu, l'air, la terre et l'eau qui influencent les expériences physiques, mentales et émotionnelles des individus, des couples, des familles, des tribus, des sociétés, des cultures, des nations, des religions, des classes, des castes, des planètes, et au-delà.

L'immensité inconcevable de l'être est célébrée au moyen d'histoires et de contes qui se transmettent. Chaque culture, chaque famille ou personne a une histoire passée, présente, future, des espoirs, des peurs, des dieux, des démons, des miracles, des désastres, des succès, des échecs, du chaos, de l'harmonie, du sublime et du désespoir, à tous les niveaux.

En général, vous interprétez puis situez chaque moment conscient de votre vie dans une histoire personnelle grâce aux aspects physiques, mentaux et émotionnels de vos expériences, comme la maladie et la guérison, le courage et la faiblesse, la sexualité et la procréation, le statut social et le pouvoir, la conquête et la défaite, la possession et la perte. Nous portons en nous l'héritage génétique des cultures mésopotamiennes, de l'ancienne Chine et de l'holocauste de la Deuxième Guerre Mondiale. De la Chapelle Sixtine aux tripots du delta du Mississippi, l'histoire de l'être est transmise. L'Histoire, qu'elle ait été officiellement mémorisée ou qu'elle soit oubliée, est une histoire.

Quel spectacle extraordinaire ! Quelle beauté, à la fois sublime et horrible ! Le seul élément qui manque tragiquement dans la plupart des histoires et des contes, est celui qui ne peut être traduit dans le langage physique, émotionnel ou mental, ni trouvé dans les événements. Cet élément est pourtant présent dans chaque expérience physique, émotionnelle, mentale ou circonstancielle, quelle que soit son importance. La vérité que chaque histoire exprime avec éclat et imperfection est la vérité de l'être même, la vérité de *vous*.

Les histoires sont-elles vraies ? Oui et non : oui, en tant que compte-rendu d'expériences, et non en tant que finalité de l'être ; c'est un aspect de la totalité, mais pas la totalité elle-même.

QUELLE EST VOTRE HISTOIRE ?

10

Est-ce que vous vous racontez des histoires ? Y a-t-il des histoires qui expliquent ce que vous avez ou n'avez pas, ce dont vous avez besoin ou non ? Y a-t-il des histoires qui expriment votre liberté, vos limites, vos manques, vos trésors, vos joies et vos peines ? Y en a-t-il qui expliquent qui vous êtes, ou qui sont les autres ? Comment racontez-vous ce qui doit changer, ce qui doit demeurer pareil, ce qui est juste ou faux ?

Êtes-vous prêt à arrêter de raconter votre histoire personnelle ? Êtes-vous prêt à dire ouvertement si vous y consentez ou non ?

Tout ce que vous vous dites est une histoire, qu'elle soit horrible ou magnifique. Il se peut que ce que vous dites soit vrai en tant qu'histoire, en tant que condensé d'expérience, mais ce n'est pas la vérité ultime. Les histoires commencent, changent et disparaissent. Que l'histoire que vous racontez à votre sujet dise que vous êtes bon ou mauvais n'y change rien ; elle apparaît et disparaît. La vérité ultime n'a aucun rapport avec des émotions, de la biochimie ou des changements de circonstances. Elle est permanente et inconditionnelle.

Vous avez la possibilité d'arrêter de vous identifier à votre histoire en un instant. Même si votre histoire personnelle vous plaît, arrêtez de vous y complaire et vous pourrez immédiatement faire l'expérience de la vérité. Vous ne pouvez faire l'expérience de la vérité en continuant d'adhérer à votre histoire en la racontant ; de même, vous ne pouvez continuer à raconter votre histoire en faisant l'expérience de la vérité. C'est évident, non ?

Arrêtez de raconter votre histoire *maintenant*. Pas plus tard, lorsque l'histoire sera meilleure ou pire, mais tout de suite. Si vous arrêtez immédiatement de raconter votre histoire, vous arrêtez aussi de remettre à plus tard l'expérience de la vérité qui se situe au-delà de l'histoire. Tous les efforts, les difficultés et la souffrance persistante naissent de votre résistance à vous arrêter. Cette résistance est nourrie par l'espoir que l'histoire vous fournira ce que vous désirez ; vous croyez que, si vous parvenez à trouver l'histoire juste, celle qui crée les bonnes circonstances et effectue les changements dont vous avez besoin, vous obtiendrez ce que vous voulez.

Si vous arrêtez de raconter votre histoire à mon sujet ou au sujet de quiconque, vous pouvez connaître en un instant la véritable profondeur de ce que veut dire être qui vous êtes. Quand vous savez cela, peu importe quelle histoire apparaît ou disparaît, elle ne touche pas qui vous êtes.

Quand vous rêvez pendant la nuit, votre rêve a un commencement, un milieu et une fin. Il semble réel lorsqu'il apparaît, mais, à votre réveil, vous savez clairement que ce n'était qu'un rêve. De la même manière, vous pouvez

vous réveiller au milieu du rêve de l'histoire de votre vie. Vous pouvez vous réveiller avant que cette histoire ne se termine, car toutes les histoires ont une fin. Se réveiller *au milieu* de l'histoire s'appelle « rêver lucidement » ou « rêver consciemment ».

Normalement, vous vous levez le matin et vous reprenez l'histoire de votre vie où vous l'aviez laissée. Vous pratiquez peut-être la méditation, mais la vraie pratique à laquelle vous vous adonnez, est de perpétuer l'histoire de qui vous croyez être. L'énergie et l'émotion produites par l'histoire créent des changements infinis qui font passer de la frustration au ravissement, de la douleur au plaisir. Tout cela appartient à la pratique qui consiste à raconter l'histoire du « moi ».

Raconter son histoire personnelle est la religion première et rudimentaire de la plupart des gens sur cette planète. L'histoire personnelle est mise en scène dans un corps, une tribu, une nation, une religion, un « nous ». C'est la raison pour laquelle la planète est constamment en guerre, et cela explique aussi pourquoi il arrive si souvent que vous soyez en lutte avec vous-même. Si vous regardiez votre histoire pour ce qu'elle est vraiment, elle deviendrait davantage consciente qu'inconsciente ; et vous pourriez alors choisir d'arrêter de vous y conformer en voyant qu'elle n'est pas la réalité.

Nous avons la chance de pouvoir nous rendre compte que toutes nos histoires ne sont que des histoires, indépendamment de leur degré de complexité ou de leur imprégnation dans notre structure génétique. Qui vous êtes vraiment n'est pas une histoire ou un conte. Cette réalité est si vaste et si proche qu'elle précède toute histoire. Si vous passez à côté de qui vous êtes vraiment, par fidélité à une histoire, vous ratez une précieuse occasion de vous reconnaître vous-même.

Pour mettre en lumière votre histoire personnelle, saisissez cette occasion et demandez-vous directement et honnêtement : *Quelle est mon histoire ?* Exposer son histoire ne sert pas à s'en débarrasser ou à s'y conformer. Il s'agit simplement de découvrir les histoires à propos de qui vous pensez être ou devriez être.

Indépendamment de vos réponses, pouvez-vous envisager l'éventualité qu'il ne s'agisse là que d'une histoire ? Il ne s'agit pas de déterminer si elle est juste ou fausse, mais de découvrir qu'elle n'est simplement pas *réelle*. Envisagez cette irréalité comme étant possible. Laissez votre conscience retourner à l'espace qui n'est pas empreint d'histoire, ni de pensée. Si une pensée apparaît, observez qu'elle ne fait que passer. Elle n'est ni juste ni fausse. Il s'agit d'une pensée qui n'a aucun lien avec la vérité essentielle de celui ou celle que vous êtes.

LA SELF-INQUIRY MET L'HISTOIRE EN LUMIÈRE

11

La *self-inquiry* ne consiste pas à répéter de manière machinale la question *Qui suis-je ?* La *self-inquiry* est une manière d'être, une manière de vivre. C'est le consentement à vous arrêter et vous demander à tout moment : Qu'est-ce qui se passe ? Qu'est-ce qui est pensé ? Qu'est-ce qui est cru ? Est-ce réel ? Est-ce vrai ? Cette investigation ouverte permet de reconnaître qu'une histoire n'est constituée que de pensées. Même si les pensées sont fortes, paraissent *relativement* réelles, une histoire est constituée de pensées. La réalité de qui vous êtes vraiment est plus profonde que ces pensées ; elle existe avant et après les pensées, et, fort heureusement, également durant leur existence. Sans avoir besoin de nier la pertinence d'une quelconque pensée, il est possible de mettre cette vérité en lumière.

La *self-inquiry* remet directement en question la présomption que vous êtes « quelqu'un ». Cette présomption est rarement examinée, car une histoire suit généralement, sur le mode de « Ce dont j'ai besoin, ce que je veux, ce que j'ai, ce que je n'ai pas, ce que je devrais avoir », etc. Ces histoires font que vous restez identifié à une personne qui existe séparément de l'immensité de votre vraie identité. Elles font que vous restez identifié à une forme particulière, à un corps dont la condition est de naître et de mourir. Cette identification correspond à une individuation consciente. Il n'y a rien de mal ni d'erroné à s'individualiser ; c'est naturel dans l'évolution et le développement de l'espèce humaine. C'est une part du mystère de l'être humain.

Les personnes qui sont dans une quête spirituelle ont souvent tendance à penser que l'identification personnelle est un obstacle à la réalisation de soi, et elles cherchent par conséquent à s'en débarrasser. Mais ce n'est là qu'une autre facette de l'histoire. Il est crucial de prendre conscience de ce fait. Essayer de se débarrasser d'une histoire n'est qu'un autre regard sur l'histoire, un autre exemple du pouvoir exercé par le mental à seule fin de garder le contrôle.

Dans les milieux spirituels, j'ai maintes fois noté que l'on cherchait à refouler l'histoire plutôt qu'à l'examiner en profondeur. L'histoire semblait avoir disparu grâce au refoulement, mais la paix restait absente. Or, il est impossible de s'abandonner à la beauté et à la transcendance de soi-même tout en refoulant son histoire. Cette même histoire continue à vous influencer ; mais, comme vous prenez votre quête spirituelle très au sérieux, vous la poussez hors de la conscience. Un conditionnement spirituel a simplement remplacé le conditionnement préalable. L'histoire continue à opérer sans que vous en soyez conscient ; et vous vous demandez pourquoi vous souffrez encore. La souffrance persistante est le signe que vous êtes toujours attaché à votre histoire. Si vous consentez à ne pas diaboliser cette souffrance, alors vous

pouvez également consentir à simplement considérer cette histoire pour ce qu'elle est.

DIRE LA VÉRITÉ 12

« Dire la vérité » est une expression récurrente de la *self-inquiry* . On a plutôt l'habitude d'exprimer des vérités relatives telles que « Je suis fâché » ou « Tu m'as fait mal » en croyant que c'est là toute la vérité. Le fait que vous soyez fâché ou blessé peut être la vérité immédiate et relative, mais ce n'est pas la vérité entière. C'est la part que vous *ressentez*. Ce que vous ressentez sur le moment peut être la vérité relative, mais ce n'est pas la vérité la plus profonde.

Nous avons l'habitude d'interpréter ce que nous ressentons, sentons et expérimentons comme s'il s'agissait de la vérité totale, mais cette interprétation perpétue nos cycles de souffrance. Nos sentiments, nos pensées, nos émotions et les circonstances de notre vie font partie de notre histoire personnelle et nous croyons que c'est la vérité. Même si notre histoire émotionnelle contient de l'angoisse ou de la béatitude, son intensité n'en fait pas la vérité ultime. Être capable de faire la différence entre l'histoire et la vérité est un aspect de la sagesse de discernement qu'apporte naturellement la *self-inquiry* .

Une grande confusion naît de notre fausse identification au corps physique, émotionnel ou mental. Lorsque le corps physique ressent de la douleur, nous disons « Je suis blessé, je me sens mal. » Cela fait partie de l'usage courant de la langue. Si vous dites « Mon corps est blessé, mon corps est douloureux », le sens est très différent. Quand le corps émotionnel est agité, nous disons « J'en ai marre, je suis désespéré, je suis fâché » plutôt que « Mes émotions sont agitées, il y a de la colère ou du désespoir qui apparaissent. »

Que vous soyez heureux ou triste, vous avez la possibilité de dire la vérité sur ce qui est plus profond que cette sensation. L'effet est radical pour la plupart des gens car, lorsqu'ils se sentent tristes, leur seul désir est de se sentir à nouveau heureux ; et, généralement, cela ne va pas plus loin. Ou encore, lorsqu'ils se sentent heureux, leur seul désir est de toujours ressentir ce bonheur et ne plus jamais être triste.

La loi de l'impermanence des formes est une loi fondamentale de notre monde. Chaque chose est sujette au changement – tous les objets, les pensées, les sensations, les états d'esprit, la santé ou le gouvernement – en résumé, chaque circonstance change. Le changement est la loi des cinq éléments de notre univers. Le changement soumet à sa loi le temps qu'il fait, les saisons, les heures de la journée. Si nous nous soumettions à ces changements de conditions plutôt que d'y résister, les sentiments de tristesse ne seraient alors que de simples sentiments de tristesse. Ils n'auraient pas d'autre signification que celle d'être des sentiments de tristesse. Vous pourriez ensuite les vivre

comme vous le faites avec le soleil ou la pluie. Vous n'avez pas toujours besoin d'avoir du soleil ; en fait, c'est impossible. Ce qui apparaît est simplement tel quel, ni plus ni moins.

Chaque *chose* est sujette au changement. Seule votre vraie nature ne l'est pas. Quoi que vous pensiez être, regardez si cela est sujet au changement. Si c'est le cas, mettez cette croyance de côté et dites simplement ce qui reste. Qu'est-ce qui ne change pas quand votre corps change ? Qu'est-ce qui ne change pas quand vos conditions de vie changent ? Qu'est-ce qui ne change pas quand vos émotions changent ? Dites ce qui est vrai pour vous sans vous arrêter. Ne vous contentez pas d'une réponse superficielle ou relative. Dites la vérité sur ce qui est jusqu'à ce que vous vous connaissiez vous-même comme présence *sans changement*.

Dire la vérité doit être encore plus important que l'éveil, plus important que le bonheur. Grâce à votre engagement à dire ce qui est vrai, toujours plus profondément, vous découvrez que votre histoire personnelle n'est en fin de compte pas réelle, même dans ses aspects les plus marquants.

S'identifier à un corps seulement, ou à un état éphémère, voilà la racine de toute souffrance personnelle. Dans le même temps, la vérité de qui vous êtes attend d'être révélée, juste sous chaque expérience de souffrance. Vous êtes la conscience libre et radieuse. Lorsque la conscience libre et radieuse est obscurcie par l'identification à un corps, à une émotion ou à une circonstance, vous vivez un leurre, un mensonge ; et le mensonge cause inévitablement de la souffrance.

Beaucoup d'entre nous menons une vie très superficielle. Nous souffrons de cette superficialité car, en chacun de nous, vit une profondeur d'être qui aspire à se connaître elle-même, à se sentir elle-même, à s'exprimer et à se rencontrer elle-même. Aussi longtemps que nous nous contentons de vérités superficielles, nous passons tragiquement à côté de la révélation plus profonde.

Il y a énormément de souffrance sur notre planète, et nous avons à chaque instant la pleine capacité d'arrêter et de dire ce qui est vrai : « Qu'est-ce qui est là ? Peut-être de la tristesse, ou de la colère, mais quoi d'autre est présent ? Qu'est-ce qui est plus profond que cela ? » Nous avons à chaque instant la possibilité de convertir notre attention, de la détourner du passé ou du futur pour la poser sur cet instant, afin de pouvoir vraiment investiguer ce qui est ultime, ce qui est présent pour toujours.

Nous sommes tous capables de nager nus dans l'océan de la conscience qu'est le véritable Soi. Le véritable Soi n'est pas *votre* Soi. C'est ce *dans* quoi votre mental et votre corps se situent, ce sans quoi rien de vivant n'existerait ; il est illimité et, fort heureusement, ne dépend pas de vos efforts. Je dis fort heureusement, car si son existence dépendait de vous, vous devriez faire des efforts gigantesques pour le mettre en place, le maintenir et vous assurer qu'il ne meure pas. En général, ceux qui ont goûté au nectar de leur véritable Soi veulent absolument le retrouver.

Le goût est un mystère en soi. Nous pouvons développer de nombreuses théories métaphysiques à son sujet, mais ce mystère défie toutes les théories. L'idée suivante laisse le mental sans voix : qui vous êtes vraiment pénètre dans votre conscience personnelle pour vous révéler de quoi celle-ci est constituée, tout en demeurant indépendante. Puis, le mental cherche habituellement à retrouver ce moment d'étonnement absolu, ou encore essaie de le garder, de le comprendre ou de le servir ; il en *fait* quelque chose. Le mental fait plein d'efforts pour « maintenir » ce qui est toujours présent, il travaille dur pour essayer de comprendre. Et, un jour, la conscience individuelle touche à sa fin ; ou alors, exprimé plus crûment, « ... vous êtes à la fin de votre vie. » Vous pouvez à chaque instant arrêter de faire quelque chose pour obtenir ce que vous êtes déjà, et simplement vous reposer dans ce nectar de pure conscience qui est toujours présent.

Chercher à retenir ce qui est toujours présent relève de l'absurde. Vouloir faire exister ce qui existe de toute éternité est ridicule. Le fait que ce soit impossible est une bonne nouvelle. Malheureusement, en cherchant à garder ce qui est déjà présent de manière permanente, « l'ici » est tragiquement négligé. Comme notre énergie et nos pensées proviennent de nos états de conscience individuels, nous négligeons constamment la vérité de la conscience sans état qui est toujours présente.

La conscience n'est pas un objet. C'est *l'ici même*. Notre mental est habituellement absorbé par les objets qui apparaissent et disparaissent dans l'ici, et c'est pourquoi nous oublions la nature de l'ici. Ces mots que vous êtes en train de lire, ce livre, tous les corps apparaissent dans la pure conscience. Celle-ci imprègne tous les mots et tous les corps, et elle est consciente d'elle-même ; et il se trouve que c'est vous. Lorsque vous vous reconnaissez vous-même comme pure conscience, vous vous éveillez à vous-même.

Dans le langage usuel, le mot conscience est habituellement utilisé pour désigner des états particuliers de conscience – c'est-à-dire le fait d'être conscient de quelque chose ou non – plutôt que *la conscience elle-même*.

Par exemple, nous pouvons considérer la « conscience » comme étant la concentration de l'attention, et l' « inconscience », comme étant de l'attention dispersée qui peut à son tour signifier « pas spirituel » ou « non éveillé ». La conscience est pourtant absolument présente dans chaque état. Dans le premier cas, elle est claire, consciente du temps présent quand il s'agit de concentration de l'attention. Et dans le second cas, la conscience est diffuse, inconsciente du temps et entièrement subjective. Chacun de ces états s'applique à des situations différentes, qu'il s'agisse de conscience ou d'inconscience. Mettons que vous appreniez quelque chose de nouveau, ou que vous effectuiez des tâches qui demandent une concentration pointue, la concentration sur l'objet étudié ou sur la tâche à exécuter est plus appropriée que de ne pas en avoir conscience. Par contre, si vous méditez, détendu, comme lorsque vous êtes sur le point de trouver la solution à un problème ou encore lorsque vous recherchez l'inspiration artistique, il est plus approprié de ne rien fixer avec l'esprit. Il est plus approprié d'embrasser un amoureux ou un enfant en étant dans un état suspendu, hors du temps. Ou si l'on prend des exemples extrêmes, dormir requiert que les objets et le temps soient suspendus, alors que conduire une voiture exige de se concentrer sur les objets et le temps présent.

Certains états de conscience sont considérés comme élevés dans certaines cultures et d'autres deviennent sans valeur aucune, car ils semblent opposés. Si l'on s'identifie au monde des affaires, la conscience est conditionnée à se concentrer sur la « réalité » du temps et elle est occupée à acquérir et conserver des objets. Ceux qui adhèrent à cette vision du monde se retirent de leur réalité lorsqu'ils prennent des vacances, et n'ont aucune hésitation à vous dire où se trouve la réalité. De manière similaire, la plupart des mouvements religieux et spirituels placent la réalité dans les expressions « ciel », « nirvana », « paradis » ou « transcendance ». Il y a bien sûr des imbrications entre toutes ces visions du monde, mais on pense en principe que l'état le plus élevé est la réalité ultime.

Si nous arrêtons d'évaluer les états les uns par rapport aux autres, même pour un instant seulement, nous nous apercevrons que la conscience elle-même est continue et que tous les états évoluent dans et hors de la conscience. Celle-ci n'est transformée par aucun état apparaissant en son sein.

Voici l'invitation radicale : n'essayez pas d'atteindre ou de repousser un quelconque état de conscience, qu'il soit concentré ou diffus. Reconnaissez plutôt ce qui est toujours présent. Cette reconnaissance a des conséquences magnifiques : les états objectifs deviennent plus clairs, les états subjectifs plus doux, et la paix est présente dans chacun de ces états.

Même s'il est utile de développer son mental, son corps et son travail, c'est une grossière erreur de vouloir développer *la conscience*. C'est parce que la conscience est déjà là qu'un développement peut avoir lieu. Si vous voulez « développer » la conscience plutôt que simplement la reconnaître, vous êtes dans un cercle vicieux ; vous tournez en rond à la recherche de ce qui est toujours là.

Dès que vous vous en rendez compte, vous reconnaissez : « Oups, j'ai recommencé à chercher. » Vous pouvez aussi nier avoir repris la recherche ou vous justifier ; mais vous pouvez aussi simplement arrêter. En cet instant, je vous invite à tourner votre attention vers le silence qui vit au cœur de tout ce qui se passe.

Je vous invite à stopper, ici, maintenant. Stoppez. Peu importe ce que vous cherchez, stoppez. Peu importe ce dont vous essayez de vous préserver, stoppez. Stoppez et regardez ce qui est toujours là. Cela peut avoir l'air terrifiant, cela peut vous faire frissonner, cela peut même avoir l'air mort ou vide : si vous arrêtez d'essayer de l'atteindre ou d'en partir, si vous arrêtez d'apporter une aide impossible, vous verrez finalement ce qui est.

Comme j'utilise l'expression « conscience », vous avez peut-être une idée de ce dont il s'agit ; si oui, il faut vous en débarrasser. Nous pourrions employer le mot « Dieu », mais il se trouve que les religions et les individus qui l'utilisent ont créé la confusion autour de cette expression. Peu importe comment vous essayez de désigner cette conscience, laissez tomber tous les mots que vous avez utilisés et découvrez ce qui demeure. Mettez votre attention sur ce qui rayonne ici maintenant et qui n'a besoin d'être ni nommé ni défini. A cet instant, tout en percevant ce qui existe à l'intérieur de vous, reconnaissez aussi dans quoi vous êtes – à l'intérieur de quoi vous êtes né, vous existez et allez mourir.

Vous pouvez observer directement à l'intérieur pour explorer plus profondément, et vous poser la question suivante : *Qu'est-ce qui est là ?*

Prenez un moment pour être simplement tranquille, pour être là, indépendamment de ce qui vous traverse. Reconnaissez que *vous êtes l'ici* au travers duquel tout passe. Les changements, la vue, les sons, les odeurs, les émotions, les pensées, les informations, les événements, les naissances et les morts, tout passe à travers la tranquillité toujours présente qui se trouve en ce moment au cœur de votre être.

La *self-inquiry* n'est pas une voie qui vous conduit quelque part. C'est la voie qui vous arrête dans votre mouvement, afin de vous permettre de découvrir directement par vous-même qui vous êtes.

La puissance du stop ne peut être décrite. Au moment de l'arrêt ne subsiste aucun concept d'aucune sorte, hormis la conscience. La conscience sans concept est naturellement libre. A l'instant, *c'est une évidence en soi*. Nous sommes si habitués à suivre nos concepts que nous transformons la conscience elle-même en concept.

L'identification au concept disparaît dans le moment éternel de cette reconnaissance : la conscience n'a besoin d'aucun concept pour exister. C'est une expérience essentielle. Ensuite, la reconnaissance s'approfondit en découvrant que *la conscience est libre*, indépendamment des concepts. C'est la vraie liberté. Votre conception de vous-même en tant qu'homme ou femme n'effleure même pas la réalité de vous-même en tant que conscience.

La peur est souvent présente lors de ce changement essentiel d'identification, car celui-ci menace la structure connue de votre vie ; votre attention se détache des concepts pour s'identifier au fondement silencieux de l'être. La peur peut prendre des formes diverses incluant la colère, l'engourdissement et le désespoir. Cette terreur existentielle est comme un cerbère devant la porte d'un sanctuaire. Tant qu'elle n'est pas vécue et exposée comme une autre stratégie du mental, elle empêche la révélation de la paix silencieuse et consciente au cœur de votre être.

Les grands maîtres qui ont réalisé leur nature essentielle nous encouragent à rencontrer cette terreur de la dissolution de notre individualité. Le résultat de cette rencontre est paradoxal : l'individu est dissous, et pourtant, il devient plus individuellement distinct. La nature unique de la conscience fait qu'elle peut simultanément se reconnaître dans la forme individuelle et comme la force qui anime toute chose.

Arrive alors le moment du consentement à abandonner l'individualité. Ce qui est effectivement réalisé par ce consentement est que l'individu conditionné et la conscience individuelle sont unis à la conscience totale. Mais le premier pas est de consentir à perdre tout ce qui est perçu comme étant le Soi individuel. La peur n'apparaît que parce qu'il est impossible d'imaginer ce que signifiera cette perte. Lorsque la perte a lieu, c'est en fait une très bonne nouvelle, car vous découvrez que l'identité individuelle est la coquille qui renferme la tendre réalité de la réalisation de soi.

Prenez juste un moment, cet instant précis, pour tout laisser partir – la quête, le déni, le rejet, l'attachement. Laissez tout s'en aller et reposez-vous en

ce moment même dans la vérité de votre être. Alors, tout ce qui apparaît est vu et vécu dans le contexte du sanctuaire de l'être.

Détendez-vous simplement en lisant ce qui suit. Observez si vous avez tendance à faire quelque chose en vous relâchant : essayez-vous de faire quelque chose de ce moment, de le maintenir, de le repousser ? Il me semble que toutes ces tendances sont construites pour vous défendre contre la conviction ou le pressentiment profond que vous n'êtes pas vraiment un organisme individuel, ni une personnalité, que vous n'êtes en fait rien du tout. Le mental perçoit le « rien du tout » comme une pensée terrifiante, qui rappelle la mort, l'absence de valeur, le fait d'être une quantité négligeable. Cette peur peut être très forte, tout dépend de la profondeur de votre identification au corps et aux pensées.

Vous pouvez reconnaître que les schémas de défense mentale contre le néant ou le vide sont construits autour de cette peur. Ces schémas sont des réactions automatiques à la peur. Le mental peut agir très rapidement : « Oui, mais qu'est-ce que ça veut dire ? Cela ne peut pas être ainsi. Comment vais-je continuer à travailler ? etc. » Laissez toutes ces pensées de côté pour un moment. Permettez à votre mental de se reposer dans rien – ne rien être, ne rien faire, ne rien avoir, ne rien obtenir, ne rien garder. Vous pouvez simplement ne rien être du tout, vraiment, volontairement et consciemment ; en un éclair, vous pouvez découvrir la paix, l'expansion et l'absence de limites inhérentes au néant.

La vérité est que vous n'êtes rien en réalité. Mais ce rien est plein, entier, infini, dans chaque chose, partout. Ce rien est la conscience elle-même. Elle est déjà pleine, complète, accomplie. Quel paradoxe étonnant : ce que vous fuyez et ce que vous recherchez sont une seule et même chose !

Je sais que vous pouvez expérimenter au moins une ébauche ou un écho de la paix illimitée qui est là. C'est un écho de votre véritable identité, qui est toujours présente. Peu importent la réaction du mental et ses nombreuses stratégies – construire, garder, cacher, protéger ou défendre, cette paix illimitée est toujours là et elle est votre vrai refuge. C'est votre vrai visage. Vous n'avez pas besoin d'années de pratique spirituelle pour trouver votre vrai visage, étant donné qu'il est toujours là. Vous n'avez pas non plus besoin de devenir une meilleure personne pour trouver votre vrai visage. Votre vrai visage luit maintenant, là où vous êtes, indépendamment de ce que vous imaginez être. En fait, il ne s'agit pas d'un visage, car il n'est pas question d'homme ou de femme, ni d'emploi du temps. Il luit simplement tel quel, car il est la lumière.

On me demande souvent pourquoi nous adhérons à cette fausse identité en premier lieu et pourquoi nous voilons notre vrai visage. Il existe de nombreuses théories spirituelles et métaphysiques à ce sujet ; celle qui a le

plus de sens pour moi est que le délice extraordinaire de découvrir son vrai visage n'est possible que si l'on a beaucoup souffert de l'avoir voilé. Vous avez peut-être des souvenirs d'enfance des frissons qu'on éprouve en jouant à cache-cache : le frisson de se cacher, puis lorsqu'il s'est évanoui, le désir d'être trouvé.

Lorsque le désir d'être trouvé apparaît dans votre vie, il est alors temps que vous le soyez. Arrêtez de vous préserver de votre *concept* de néant et retournez à *la vérité* du néant. Il est temps de vous y reposer. Vous découvrirez alors que vos habitudes d'identification erronée, vos stratégies de contrôle et de dissimulation, vos croyances conditionnées justifiant la nécessité de vous cacher, seront toutes mises en lumière ; vous serez alors libre de simplement être.

L'expérience du pouvoir de l'individuation est fascinant, et il ne représente en aucune manière un obstacle. C'est une expérience de cache-cache : l'expérience du tout se déguisant en individu. Le tout a la possibilité aujourd'hui de rayonner à travers le déguisement de l'individu. Seuls sont nécessaires votre bonne volonté, votre consentement et votre proclamation : « Oui, je suis prêt maintenant, je suis vraiment prêt à être trouvé. »

Comme vous vous êtes caché durant des millions d'années dans une forme génétique ou l'autre, les forces énormes de votre conditionnement vont vous mettre à l'épreuve : « Non, pas encore, pas tout à fait, un peu plus tard, ce n'est pas le bon moment. » Mais vous pouvez choisir de répondre : « A cet instant, même si les forces du passé cherchent à m'influencer, il est temps que je sois trouvé. » Ces forces de conditionnement se transforment alors en combustible alimentant un immense feu de joie qui éclaire votre retour à la maison. Invitez tout votre conditionnement à être exposé à la lumière de ce feu, à être exposé à la lumière de la véritable *self-inquiry*.

DEUXIÈME PARTIE

AU-DELÀ DU MENTAL, PLUS PROFOND QUE L'ÉMOTION

LA PAIX EST AU-DELÀ DE LA COMPRÉHENSION 16

Quand l'esprit humain commence à être touché par l'éveil, ce sont les immenses contradictions de la vie qui le frappent en premier lieu : la beauté et l'horreur cohabitent dans notre expérience personnelle et dans l'expérience globale de la vie. Cette reconnaissance est bouleversante pour le système mental. Émerge alors le désir de comprendre ce que cela signifie. L'univers est-il infernal ou saint ? Et s'il s'agit d'un univers infernal, comment en sortir ? C'est de ce désir de compréhension que naît la quête de réponses. Nous pouvons interroger nos parents, nos professeurs, notre culture ou notre religion pour arriver à comprendre, puis nous acceptons ou rejetons leur version de la réalité. Mais quoi que nous fassions, la confusion demeure.

Et un jour, dans un moment de grâce, nous acquérons la certitude absolue que nous ne faisons qu'un avec l'univers, que tout est parfait. Qu'il s'agisse d'une seconde de contemplation dans le regard d'un bébé ou d'une période de paix qui se prolonge, nous le savons. Puis, d'autres expériences de l'horreur ou de l'apparente insignifiance de la vie surgissent inévitablement. Nous réalisons alors une fois de plus que nous ne savons rien. Et nous poursuivons inlassablement notre quête de compréhension.

Tout cela m'est familier. C'était l'histoire de ma vie jusqu'à ce que je rencontre mon enseignant qui m'a simplement invitée à arrêter toute recherche. A cette époque, chercher à comprendre était ce que je faisais de mieux. Lorsque j'ai laissé le mot « stop » se répandre jusqu'au fond de ma conscience, j'ai aperçu les multiples possibilités de stopper toute recherche dans cette vie. Cet instant d'arrêt a dévoilé la paix au-delà de toute compréhension. Dans cette paix, j'ai découvert que l'horreur et la beauté en font intégralement partie, que tout désespoir et toute détente y sont inclus. Mais cette révélation n'a pas été le fruit d'une compréhension. Même si des moments de profonde compréhension se produisent parfois, une compréhension durable ne peut être que le fruit que de l'expérience directe de la paix éternelle.

Nous cherchons généralement à comprendre, car nous sommes persuadés que la compréhension va enrichir notre expérience. Nous essayons de comprendre chacune de nos expériences, puis nous les classons dans de petites cases mentales. C'est ainsi que, fort de son énorme pouvoir, le mental dirige notre vie. Mais quand il s'agit de reconnaître la vérité, le mental n'est pas d'un grand secours pour diriger notre attention. Il fonctionne à la perfection pour découvrir ou pour suivre, mais non pour diriger. Le mental n'est pas un ennemi ; il n'a rien de néfaste en soi. Le problème est de croire que les conclusions du mental sont réelles. Cette confusion est source d'une tragédie

sans fin, car elle est responsable non seulement de la souffrance quotidienne, mais aussi de la souffrance profonde des individus et de l'espèce humaine.

Votre conditionnement vous porte à louer les vertus de la compréhension mentale, alors qu'il ne s'agit pas d'une réelle compréhension. La compréhension mentale est parfaite quand il s'agit d'attacher ses chaussures, d'avoir de bonnes manières, d'apprendre une nouvelle langue ou de résoudre des équations mathématiques. Son pouvoir extraordinaire est cependant inutile quand il s'agit de découvrir qui vous êtes réellement.

Peu importe ce que vous cherchez à l'instant, que ce soit d'ordre matériel ou spirituel, stoppez simplement. Il se peut qu'une immense peur apparaisse : il se peut que vous ayez peur de mourir, peur de ne pas arriver à atteindre ce que vous poursuivez. Cette peur est compréhensible, mais tous les êtres magnifiques qui vous ont précédé vous encouragent à entendre que le véritable arrêt du mental est une excellente nouvelle. Vous le savez aussi tout au fond de vous-même, mais vous avez de la difficulté à l'accepter, parce que vous ne pouvez pas le comprendre. Et vous voulez comprendre afin d'en garder le contrôle, en échafaudant des définitions d'ordre religieux, spirituel ou encore existentiel.

Savoir ce qui est connu au cœur de votre être n'exige aucun effort si vous ne cherchez pas à le comprendre. L'effort apparaît quand on veut le saisir pour le connaître mentalement, pour s'en souvenir et l'avoir ainsi à portée de main en cas de problème. Je vous invite à arrêter cette quête de compréhension immédiatement et de faire face à la force qui a nourri toute votre quête. N'allez pas vers elle, ne la rejetez pas, ne la saisissez pas ; soyez tranquille, malgré les peurs, les angoisses, l'absence de soutien ou de secours, le désespoir, la félicité, l'excitation ou l'explosion de la réalisation. Vous est-il possible d'être simplement là, sans rien comprendre ?

Pensez-vous devoir comprendre à l'aide du mental pour survivre en tant qu'individu ? En examinant la réalité de cette croyance, vous avez la possibilité de découvrir que la conscience elle-même, la réalité que vous êtes, se connaît déjà elle-même ; la conscience s'est déjà rendue à son propre mystère et vous vous connaissez encore plus profondément à travers cette réalisation. Les compréhensions qui en découlent sont secondaires, même la compréhension la plus profonde qui reconnaît l'unité de toute existence. La réalité de celui ou celle que vous êtes en tant que pure conscience et globalité de l'être, est infiniment plus profonde et plus vaste que sa compréhension mentale.

Les conséquences de cette réalisation peuvent être remarquables. Elle est souvent suivie d'une aptitude à l'exprimer, comme en attestent les saintes écritures. Mais dès qu'on adhère aux pensées – « Cette fois, je le sais, je le comprends, elle m'appartient » - le mystère se limite à un concept, à une histoire à propos d'un instant de vérité vécu dans le passé.

La simplicité de la vérité est ce qui la maintient hors d'atteinte de toute conceptualisation, y compris des concepts que j'utilise en ce moment pour en parler. La vérité est hors d'atteinte car elle est trop proche pour être atteinte.

Les concepts du mental sont éloignés en comparaison de la proximité de qui vous êtes vraiment.

A un moment donné, vous reconnaissez que vous n'y comprenez rien, et vous vivez un moment de soumission. Et c'est là le paradoxe : dès que vous abandonnez votre besoin de comprendre, vous comprenez ; dès que vous pensez comprendre, vous ne comprenez plus.

A cet instant précis, en consentant à renoncer à toute compréhension, tout ce que vous avez essayé d'atteindre par la compréhension est dévoilé.

Ce que mon enseignant m'a offert et que je vous offre à mon tour est extrêmement simple. Cela n'a rien à voir avec l'acquisition d'un pouvoir quelconque. Il ne s'agit pas d'atteindre un certain état d'esprit ou certaines qualités, ni même de chaleur humaine ou de gentillesse. Il s'agit de ce qui est présent à chaque instant, à chaque seconde, dans chaque situation et dans chaque état d'esprit, cela pour l'éternité ; c'est indéniable, incontrôlable et permanent. Tout ce qui peut être saisi par le mental, même les états les plus sublimes et les plus élevés, ont une naissance, une existence et une mort. Ce qui est constamment ici ne peut être saisi par le mental, car il ne s'agit pas d'un objet.

En observant votre vie, vous allez découvrir que cela vaut pour chaque pensée, émotion, conclusion, définition de soi ou définition de l'autre. Toutes ces formes sont constamment en train de naître, d'exister momentanément, de changer puis de mourir. Inutile d'insister davantage. C'est probablement ce que le mental a le plus de difficulté à admettre : tout ce qu'il peut saisir est limité, naît et meurt tôt ou tard. Cette découverte offre une ouverture momentanée à la vraie connaissance de la permanence de notre nature essentielle. Qui nous sommes vraiment n'a rien à voir avec le corps, avec les pensées, les émotions, les accomplissements, les états de conscience élevés ou inférieurs, car tout cela est impermanent.

La personne que vous pensez être n'a pas la capacité de réaliser qui vous êtes vraiment. La vérité est trop grande. Qui vous pensez être apparaît et disparaît dans la vérité de qui vous êtes. Qui vous êtes vraiment peut s'en rendre compte. Vous avez le droit de le découvrir. Il ne s'agit pas d'une chose qu'on pourrait vous donner ou vous prendre. Cela peut être voilé par les pouvoirs du mental, mais un voile ne cache rien en réalité. Lorsque vous apercevez le voile, vous sentez ou avez l'intuition de ce qu'il couvre. Ce qui se trouve sous le voile est la vérité de votre soi essentiel. Le voile n'est que votre dernière définition de vous-même.

Êtes-vous prêt à reconnaître que les pensées, par nature belles et horribles dans leur portée et leur pouvoir, n'ont pas le pouvoir de décrire qui vous êtes vraiment, du fait même de leur inadéquation ? Consentez-vous à investiguer cela ? Si c'est le cas, je vous invite à arrêter de penser, juste un instant. Il ne s'agit pas de réprimer quoi que ce soit, mais de simplement refuser de continuer à nourrir une pensée qui surgit, d'arrêter de construire des pensées les unes sur les autres. Qu'il s'agisse d'une pensée noble ou abjecte, arrêtez de la nourrir et reconnaissez qu'il ne s'agit que d'une pensée.

Que peut faire une pensée ? Elle peut définir une expérience. Elle peut classifier et remettre en question une expérience. Elle peut aussi produire une

expérience. Mais elle ne peut pas être l'expérience. Une pensée a un début, un milieu et une fin. La vérité absolue n'a ni commencement, ni milieu, ni fin. Elle ne peut donc apparaître puis disparaître ; elle est toujours là.

Je n'ai rien contre la pensée. À quoi cela servirait-il ? La pensée est là. Les pensées peuvent être une belle expression de la créativité et de la compréhension ; prendre la pensée pour ce qu'elle est implique de ne pas prendre parti. Il ne s'agit pas d'être pour ou contre la pensée. Dès que vous n'êtes plus esclave des pensées en croyant qu'elles sont *la réalité*, vous êtes libre de faire directement l'expérience de qui vous êtes. Celui ou celle que vous êtes ne peut être saisi dans une pensée. Le mental ne peut s'emparer de sa source, car il n'en constitue qu'un aspect, et non la totalité. Vous êtes la source, et, en tant que source, vous avez toute la capacité de vous découvrir en tant que telle.

Le langage représente un pouvoir incroyable du mental. Mais si vous l'observez attentivement, vous verrez qu'il ne se situe qu'à un premier stade de développement. Observez comment vous communiquez avec les autres. Vous savez ce que vous avez dit, mais les autres pensent que vous avez dit autre chose. Certains mots comme « Dieu », « vérité », « éternité » ou « Soi » nous mettent dans une transe liée à notre conditionnement passé. Ces mots ont une histoire qui influence profondément leur portée.

La première fois que nous avons entendu le mot « Dieu », nous nous trouvions peut-être dans un cours de catéchisme ou d'école du dimanche. Nous avons probablement imaginé un papa immense et bienveillant qui prendrait soin de nous et nous aimerait si nous étions gentils. Le fait que nous ayons grandi ne signifie pas que cette représentation cesse d'exister et de nous influencer. Dieu est toujours un personnage, un « quelqu'un ». Dieu est aussi interprété en tant que présence, mais cette présence est en principe conçue comme se situant « quelque part ».

Il en va de même pour le mot « vérité ». La « vérité » est perçue dans le contexte de ce qui est vrai pour la famille, le groupe ou la culture, avec un sens inconscient propre au mental de chacun.

Le mot « Soi » n'échappe pas non plus à ce traitement, qui peut prendre une tournure très sophistiquée : par la division en Soi supérieur et en Soi inférieur, ce qui complique encore davantage les choses. Le Soi supérieur est le « bon » Soi qui va vers Dieu, et le Soi inférieur est le « mauvais » Soi qui va vers le diable. C'est une transe primitive et totalement conditionnée. J'aimerais préciser à nouveau ce que j'entends lorsque j'utilise certains mots, à des fins de clarté : il se peut en effet que je parle d'autre chose que ce que vous croyez entendre.

Quand je parle de « Dieu », je n'entends pas quelque chose qui puisse être séparé de quoi que ce soit d'autre. Il en va de même pour le mot « vérité ». Je ne parle pas d'une vérité qui soit sujette au changement, ou à une opinion personnelle ou à un suffrage. La vérité ne change pas. Lorsque j'utilise les mots « Soi » ou « vous », je m'adresse à qui vous êtes vraiment. Cette vérité ne peut être pensée ou contenue dans autre chose, elle ne peut être séparée en supérieure ou inférieure, en bonne ou mauvaise, car il ne s'agit pas d'une chose. *Vous* ne pouvez pas être limité à une pensée, bonne ou mauvaise, supérieure ou inférieure, de la même manière que Dieu et la vérité ne peuvent être limités.

Dès notre plus jeune âge, dès le moment où nous commençons à apprendre à être quelqu'un, nous nous entraînons déjà à obtenir ce que nous voulons. Nous voulons de la nourriture plus que toute autre chose, et nous savons instinctivement que si nous crions, nous serons nourris. Et, tout en criant, nous apprenons à exercer notre charme pour obtenir ce que nous voulons, par une séduction enfantine qui implique d'être vif, intelligent, mignon, bon, ou même méchant parfois.

Puis on nous envoie à l'école pour apprendre à lire, à écrire et à compter. Nous assimilons les stratégies nécessaires pour atteindre de nouveaux objectifs. Ces premières expériences sont les fondements à partir desquels nous assimilons non seulement le langage de notre culture, mais aussi plusieurs autres langages. Nous pouvons apprendre à écrire des choses simples, mais également des expressions de soi très élaborées et très fines.

Notre apprentissage se poursuit et nous cherchons à satisfaire un désir toujours plus grand. Alors nous nous lançons dans une carrière et apprenons ce qu'il faut pour acquérir les compétences professionnelles nécessaires ; et si cette carrière s'achève, nous en entreprenons une autre. Les techniques et les stratégies utilisées pour obtenir ce que nous voulons sont très simples au départ, puis elles deviennent de plus en plus complexes avec le temps.

Le surgissement du désir de vérité dans une vie est un vrai cadeau ; pas seulement un désir limité à « ma » vérité personnelle, mais à la vérité réelle, ultime, éternelle. Cela n'arrive pas à tout le monde. Pourquoi ce désir apparaît-il chez certains et pas chez d'autres ? Cela reste un mystère. Mais cette quête est vouée à l'échec, si nous utilisons nos techniques habituelles d'apprentissage pour rechercher la vérité. Nous faisons alors appel à d'autres techniques, souvent plus anciennes, qui sont censées nous apporter ce que nous voulons, et nous échouons encore.

Dès que nous nous rendons compte que nos techniques sophistiquées sont incapables de satisfaire notre véritable désir spirituel, nous régressons, en nous réfugiant dans les cris. Sous la forme d'une prière, par exemple : « Aide-moi, prends-moi, montre-moi. » Cette prière nous rapproche de ce que nous recherchons ; mais une telle stratégie est tout aussi vouée à l'échec, car, tout absorbés par nos cris, nous ne voyons pas que ce que nous demandons avec tant de force est déjà présent. Comme les hurlements ne servent à rien, nous cherchons une alternative. C'est le mécanisme appelé cycle de réincarnation. Ce cycle peut être quotidien, mensuel, annuel ou durer une vie entière : il consiste à chercher et trouver, chercher et trouver, puis à échouer encore et encore. Des moments de vérité magnifiques jalonnent bien sûr ce parcours, des instants de joie, d'union, de compréhension et de sagesse. Mais dès que ces

expériences touchent à leur fin, nous nous remettons à crier, à chercher ou à essayer encore, sans fin.

Nombreux sont ceux qui ne comprennent pas ce que signifie interrompre la quête. Il ne s'agit pas d'abandonner le désir de vérité ; mais d'arrêter de chercher la vérité, de ne plus confier au mental la manière dont la vérité sera révélée ; d'abandonner toute croyance arrogante qui nous donne le pouvoir de localiser la vérité pour ensuite nous l'attribuer. Cette croyance repose sur l'idée erronée que nous sommes séparés de la vérité. En adhérant coûte que coûte à ce mensonge, nous vivons inévitablement d'autres expériences de ce leurre, jusqu'à ce que nous découvriions que toutes nos supplications, notre recherche, nos tentatives de compréhension, notre collecte effrénée d'expériences ont concentré notre attention sur la quête plutôt que sur ce qui est et a toujours été là.

L'apparition du désir de vérité dans une vie est réellement un moment béni et divin. Ce désir est hélas souvent enfermé dans un concept mental qui définit comment obtenir la vérité ou comment se débarrasser des obstacles à la vérité, ce qui est dramatique. Car ce concept devient alors votre objet d'adoration : vous le priez et vous lui accordez plus de confiance qu'à la vérité elle-même.

Le désir de vérité est la soif que vous sentez dans votre cœur. La relation mentale que vous entretenez avec cette soif vous pousse à vouloir vous en débarrasser en lui jetant toutes sortes de choses à la figure, car elle vous dérange. Mais seule la pure authenticité, la pure nature de votre être, saura la satisfaire. Si vous consentez à cesser de rejeter la soif de votre cœur, si vous cessez de lui échapper, cette soif vous révélera sa propre perfection.

Dès que le mental vous dit : «Va là-bas, fais ceci, essaie cela», vous pouvez refuser de l'écouter. Vous pouvez réaliser que, chaque fois que vous êtes allé là-bas, que vous avez fait ceci et essayé cela, vous n'avez pas été satisfait. L'invitation en ce moment est de tout stopper, d'être simplement tranquille. Dès que vous stoppez votre quête, vos justifications, vos excuses, quel est le pouvoir de la pensée ? En une fraction de seconde, une pensée est vue pour ce qu'elle est. Dans cette même fraction de seconde, la présence de la vérité est reconnue.

Cependant, l'habitude de chercher, de se fier au mental et à sa dernière interprétation de l'endroit où trouver plus de vérité, est d'une force redoutable. Et voilà le cycle qui se perpétue. Il se peut que vous ayez eu plusieurs expériences de la vérité, de l'éternelle présence qui ne peut être conceptualisée, car cela arrive aussi hors du cadre d'une quête spirituelle. Vous avez eu des expériences dans votre enfance, ou comme adulte, dans la nature, dans des relations d'amour, ou sans aucune raison particulière, au milieu d'une rue, ou au milieu de la nuit. Il est impossible que vous ayez planifié ces expériences, et pourtant, en raison de votre profond conditionnement, vous imaginez que *vous* pouvez le faire, que *vous* pouvez créer la vérité, que *vous* pouvez faire venir Dieu jusqu'à vous. Quelle belle surprise et quelle leçon de modestie de découvrir que vous en êtes incapable et, qu'en réalité, ce qu'est Dieu est déjà là.

C'est si simple. Vous êtes ce que vous recherchez. Je ne parle pas de votre corps, car le corps n'est pas un obstacle puisqu'il est à l'intérieur de vous. Je ne parle pas de vos pensées ou de vos émotions, ni de votre destin, de votre karma, du passé ou du futur, car ils ne sont pas un obstacle non plus. Tout cela apparaît, existe, et disparaît dans la vérité de celui ou celle que vous êtes. Vous êtes déjà la vérité. *Vous êtes la conscience.* La conscience est l'esprit. Découvrez-vous vous-même et vous vous verrez partout – dans chaque autre être humain, dans chaque animal, plante ou rocher. Tant que vous ne vous reconnaissez pas vous-même, vous essayez toujours d'imaginer comment vous allez pouvoir vous trouver, comment obtenir plus de vous-même, comment savoir ce que vous êtes et ce que vous n'êtes pas.

Le mental ne cesse de se persuader qu'il a besoin de savoir ce qui va arriver si les pensées s'arrêtent. En fin de compte, vous n'avez qu'à stopper et voir par vous-même. Vous avez essayé toutes les techniques sauf celle-là : stopper. Tant que vous n'avez pas stoppé, vous êtes toujours en train de chercher. C'est aussi simple que cela.

LA SOUMISSION DU MENTAL AU SILENCE 20

Notre identification au mental est probablement encore plus forte que notre identification au corps. Par « mental », je veux surtout dire des pensées comme « Je crois que je suis ce corps et cette personne, et que c'est la réalité. » Nous donnons aux pensées le pouvoir de définir qui nous sommes. Si je pense que vous êtes séparé de moi, en me fiant aux sensations et aux perceptions physiques, alors cette pensée décide ce qui est réel, elle a le pouvoir de définir ce qui est réel pour moi.

Dans nos esprits, les pensées définissent la place de Dieu et la place du diable : et voilà la guerre déclarée entre les bonnes et les mauvaises pensées. Survient alors le désir d'accumuler plus de bonnes pensées, afin qu'elles puissent vaincre les mauvaises pensées, ou que les forces de la lumière puissent vaincre les forces du mal. Votre conditionnement peut vous porter à croire que votre Soi le plus élevé vaincra si les bonnes pensées gagnent contre les mauvaises, et qu'alors vous serez en paix. Nul doute que votre expérience de la vie se trouve très enrichie, si votre esprit contient de bonnes pensées en abondance. Tout comme il est indéniable que la pollution de votre mental par des pensées mauvaises ou négatives va empoisonner votre esprit et votre corps. Pourtant, quelque chose n'est pas reconnu : au cœur de tout cela se trouve toujours la conscience immuable, éternelle, la paix. Vous ne réalisez pas que celui ou celle que vous êtes vraiment est déjà en paix. Gagner ou perdre n'a rien à voir avec qui vous êtes vraiment.

Notre esprit reste inactif durant de longues périodes de la journée, mais comme notre conditionnement nous porte à ne faire attention qu'à l'activité du mental, ces moments de silence passent inaperçus. Chaque fois que je parle de « stopper », je mets votre attention sur ce silence entre les pensées, qui correspond à la conscience sans forme. Il y a une présence entre les pensées, et nous pouvons reconnaître que cette présence est qui nous sommes. On nous a appris à croire « je pense donc je suis » plutôt que la vérité « je suis et, par conséquent, je pense ».

La transe des pensées conditionnées peut être profonde et complexe, mais elle est sans défense face à quelque chose d'aussi simple que le « stop ». Dès que vous reconnaissez ce point d'arrêt, vous retrouvez un choix authentique. En l'absence de cette reconnaissance, vos pensées sont des activités automatiques du mental basées sur votre conditionnement passé et motivées par vos envies ou vos aversions. En reconnaissant ce moment d'arrêt, vous avez la possibilité de pouvoir choisir consciemment de dire la vérité sur ce qui est toujours présent, avant, après et pendant la pensée. Peut-on penser la présence ? Cette question réduit à néant le fonctionnement automatique du mental. Elle provoque un relâchement, un soulagement et une libération du

monde envahissant et illusoire de la pensée. Equilibrer, rééquilibrer, reformuler, réinventer continuellement ce que nous appelons « moi » n'est qu'une pensée, à laquelle nous ajoutons une autre pensée reformulée, puis encore une autre, et ainsi de suite. Au moment où vous reconnaissez ce qui ne peut être pensé, vous reconnaissez qui vous êtes. C'est le moment où le mental se soumet au silence.

J'utilise beaucoup le mot « stop », mais je n'en ai peut-être pas encore suffisamment parlé pour qu'il soit compris. Stopper consiste tout d'abord à reconnaître que vous avez le choix quand des pensées apparaissent : votre esprit peut suivre ces pensées, ou demeurer tranquille en les laissant apparaître sans les saisir. Mon invitation à stopper vous dit : arrêtez de construire des pensées sur des pensées, arrêtez d'imaginer ou de rejouer des événements passés. Vous pouvez choisir immédiatement de laisser le mental tranquille, et, grâce à ce choix, reconnaître ce qui est toujours tranquille, qu'il y ait ou non des pensées.

Le « stop » se fait, au départ, en reconnaissant l'activité du mental et en ne la suivant pas. Ne pas suivre l'activité du mental ne signifie pas résister au mental ou refouler les pensées. Ne pas suivre une pensée induit une qualité de détente, d'ouverture. Même si cela semble inhabituel ou bizarre – la peur de l'inhabituel pouvant à elle seule générer une activité mentale – arrêter de suivre les pensées est sans effort. En suivant les pensées et en poursuivant nos histoires, la détente simple et profonde de l'être passe inaperçue.

Je vous invite, en cet instant, à ne rien faire. Une pensée peut apparaître – ne la touchez pas. Détendez-vous *dans* toute pensée ou émotion qui surgit, et permettez à la détente naturelle, à la vérité naturelle de celui ou celle que vous êtes de prendre le pas sur la pensée. Dans cet arrêt, vous pouvez reconnaître la vérité de ce qui est toujours présent, qui vous êtes vraiment dans toute sa *fraîcheur*. En cet instant, avec votre mental, choisissez cette vérité. Liez votre mental à cette vérité, de telle manière que chaque défi qui apparaît ensuite rencontre un mental engagé dans la vérité, une vérité qui se trouve confirmée chaque fois que le mental s'arrête.

Stopper n'est pas une pratique. C'est simplement l'occasion de découvrir au cœur du flot apparemment incessant des pensées, que vous avez le choix de ne pas les suivre. En cessant de suivre les pensées, le mental s'arrête ; et ce qui est là, ce qui est silencieux, ce qui est toujours arrêté peut se révéler.

En un instant de reconnaissance du silence toujours présent, vous reconnaissez votre vrai visage. Vous reconnaissez la présence de Dieu. Vous réalisez ce qui est vrai. Alors, vous pouvez considérer les défis de la vie, la douleur physique, le trouble émotionnel ou la confusion mentale avec une plus grande clarté et perspicacité, car vous ne croyez plus être ces états.

Vous êtes l'existence elle-même. L'existence est la conscience vivante, amoureuse d'elle-même. Cette mise en scène de vous, moi, des événements, des émotions, des bonnes et des mauvaises circonstances est la mise en scène de Dieu. Il ne s'agit pas de l'éviter, mais de l'apprécier, de s'en réjouir. Elle peut

nous faire tressaillir ou pleurer, mais aussi nous faire reconnaître « Mon Dieu, quel jeu ! Quelle mise en scène ! » – et au cœur de cette découverte, réaliser qui vous êtes. En tant que conscience, vous êtes la scène sur laquelle les acteurs agissent, l'écran sur lequel le film de la vie est projeté, et la force vivante qui anime chaque acteur. Peu importe qui vous vous imaginez être, peu importe le rôle que vous pensez jouer, la vérité de celui ou celle que vous êtes est plus profonde que ce rôle, plus proche de vous-même que ce rôle, et aussi au-delà de ce rôle. Il ne s'agit pas de qui vous serez un jour, mais aujourd'hui, juste maintenant : de qui vous êtes et avez toujours été.

L'invitation toujours présente dans chaque instant est de vous éveiller à la vérité de vous-même en tant que conscience. Cet éveil se produit dans la soumission du mental au silence.

La plupart des personnes que je rencontre désirent sincèrement découvrir la vérité de leur être. Elles me demandent : « Que fais-tu ? Comment le fais-tu ? » Paradoxalement, ce désir de vraie liberté ne peut se réaliser que si vous ne faites rien pour le réaliser.

Dans certaines pratiques, vous récitez des mantras, des invocations ; dans d'autres, vous visualisez, vous vous prosternez ou alors elles exigent de vous une sorte de service désintéressé. Elles visent toutes à tranquilliser le mental afin qu'il ne soit plus obsédé par ce qu'il croit devoir trouver afin de vivre une vraie plénitude. Ces pratiques sont parfaites pour entraîner la capacité du mental à se concentrer et à se soumettre. Nous pouvons reconnaître le service que nous ont rendu ces exercices spirituels : ce sont les cadeaux des maîtres qui nous ont précédés. Mais nous pouvons également découvrir que celui ou celle que nous sommes vraiment est ici, maintenant, et que toutes ces pratiques ont servi à chercher ce qui est déjà là, pour trouver le chemin qui nous permette de retourner à notre propre cœur.

Le problème est que toute tentative d'aller quelque part implique que vous n'y êtes pas déjà. Toute activité visant à l'atteindre est de fait un obstacle à la reconnaissance plus profonde de ce qui a toujours été totalement réalisé.

A cet instant précis, vous pouvez réaliser ce qui n'a besoin d'aucun exercice pour exister. C'est la vérité la plus simple, la plus accessible et la plus évidente. Ce qui l'a maintenue secrète aussi longtemps, est son absolue simplicité et sa disponibilité immédiate.

Cette simplicité est difficile pour nous, car nous avons appris dès notre plus jeune âge que, pour atteindre un objectif, il faut d'abord assimiler les étapes nécessaires, puis les exercer. Cela marche parfaitement pour un nombre incalculable de choses ; le mental est un outil d'apprentissage magnifique. Mais la réalisation de soi, ainsi que la créativité et l'inspiration profondes, viennent en ligne droite de l'origine du mental. La réalisation n'est pas le résultat d'une action ; elle provient de la soumission du mental à sa source.

Si les exercices spirituels servent à stopper le mental, ils sont d'une grande utilité. Mais ils sont un obstacle s'ils renforcent votre croyance d'être quelqu'un de spécial qui fait un exercice spécifique, en vue d'obtenir quelque chose qui n'est pas déjà ici, selon vous. De telles pratiques vous font danser autour de vous-même plutôt que de vous permettre de tomber plus profondément en vous-même.

La méditation a une signification très différente suivant les personnes. Elle peut signifier mettre son attention sur la respiration, ou se concentrer sur une image, par exemple. Mais la pratique méditative la plus communément et

inconsciemment exercée dans le monde est la suivante : « Je suis ce corps, je suis ces pensées, je suis ces émotions ». Il y a parfois des pauses lorsqu'une méditation formelle est pratiquée, mais ensuite, la pratique la plus forte reprend sa place : « C'est moi, je suis ce corps, voici ce que je veux, voici ce que je dois avoir, voici ce que je n'ai pas » et ainsi de suite. Voilà en quoi consiste la méditation ! C'est une méditation de souffrance, mais comme c'est la plus répandue, personne ne s'en rend compte. On ne la considère pas comme une pratique, on dit que c'est la réalité.

Des moments saisissants de beauté se produisent parfois, où cette méditation habituelle et inconsciente s'arrête – des instants de vie où l'être est absorbé dans l'étreinte amoureuse, à l'écoute d'une belle musique, ou à la vue d'un magnifique coucher de soleil. Ce sont des instants dans lesquels aucun « moi » ne s'adonne à une pratique ; il s'agit simplement d'être. Puis il y a la paix, la compréhension de soi, la clarté et le naturel, une grâce sans effort et un bien-être. Mais la méditation habituelle de l'histoire du *moi* reprend vite le dessus, si bien que ces moments d'éveils sont très brefs : « Je suis ce corps ; voilà qui je suis. Tu es ce corps ; voici ce que tu es. Voici ma culture ; voici ta culture. Voici ce que je crois ; voici ce que tu crois. Tu es mon ennemi ; tu es mon ami. Tu veux quelque chose de moi ; je veux quelque chose de toi, » etc.

Jamais je ne découragerais qui que ce soit de s'évader de la souffrance quotidienne, que ces évasions se trouvent dans une pratique spirituelle ou la danse, l'écoute de la musique, ou le fait d'être dans la nature, voire d'être couché dans un hamac. La vérité de celui ou celle que vous êtes est pourtant plus simple que toutes ces pratiques, contrairement à la souffrance personnelle qui est très complexe et doit être exercée sans relâche. Si vous souffrez, observez comment vous *exercez* votre souffrance.

Comme notre conditionnement nous porte à définir qui nous sommes au travers de nos activités, nous passons notre vie à côté de l'immense fond de tranquillité qu'est la simplicité d'*être*. Chaque fois que je parle de « cœur », je parle de ce même être. Quand je parle du centre de chaque phénomène, je me réfère à ce même être. Quand je parle de ce qui est rencontré dans la *self-inquiry*, je parle encore de *l'être*, qu'il s'agisse de *self-inquiry* émotionnelle, comme lorsqu'on rencontre la peur, la colère ou le désespoir ou bien de *self-inquiry* mentale, lorsqu'on rencontre la pensée « Je ». En examinant de manière approfondie l'intérieur de *tout* ce qui se présente à vous, vous allez à la découverte de la présence vaste et simple de *l'être* – vous-même, tel que vous êtes.

Être n'est pas une pratique. Une pratique implique une technique, une manière correcte ou erronée de faire, une idée d'aller quelque part, et une récompense ou un accomplissement. Dans la vérité de la tranquillité absolue, rien de tout cela ne s'applique.

J'ai pratiqué beaucoup de formes de méditation avant de rencontrer mon enseignant. J'ai vécu des moments de grande beauté, de transcendance, de vraie sagesse, et pourtant, le désir qui nourrissait mes pensées – Comment puis-je l'obtenir ? Comment faire pour le garder ? Je dois trouver un moyen –

était toujours présent. A notre première rencontre, Papaji m'a dit d'arrêter. Il me donnait une invitation que je suis heureuse de vous donner à mon tour : à cet instant, stoppez où vous êtes. Arrêtez tout effort en vue d'obtenir ce qui est censé vous apporter la plénitude ou la vérité. La seule chose nécessaire est un instant d'arrêt véritable.

Cet instant d'arrêt est insaisissable pour la plupart d'entre nous, car au moment où il s'offre à nous, une énorme peur surgit : « Si je stoppe, si je stoppe *vraiment*, je vais retomber et perdre tout ce que j'avais acquis grâce à mes efforts et à ma pratique. Même si je ne suis pas totalement satisfait, je vais déjà beaucoup mieux qu'avant. J'ai une meilleure vie, mon mental s'est calmé, mes conditions de vie sont meilleures, et je risquerais de perdre tout cela. »

Entendre ce « stop » a été extraordinaire pour moi. J'étais sûre qu'il allait me donner une connaissance secrète – et il l'a fait. Mais cette connaissance n'est secrète que par son évidente clarté. Elle est dénuée de tout ésotérisme. J'étais sûre qu'il allait murmurer une formule magique dans le creux de mon oreille, ce qu'il a fait. Il a dit : « Stop ». Ce fut si simple que j'en suis tombée à la renverse. Mes pensées se sont arrêtées ; et cet arrêt était empreint d'une plénitude au-delà de tout ce que j'aurais pu imaginer. Nous imaginons une plénitude qui contiendrait moins de souffrance, moins de conflits, plus de plaisir, plus de paix, plus de reconnaissance, plus d'amour. Mais la vraie plénitude ne peut être imaginée, elle peut seulement être réalisée.

Il m'a dit de rejeter toute stratégie, toute technique, tout outil ; d'être simplement là et de recevoir ce qu'il m'offrait. Je n'ai pas tardé à être pénétrée par ses paroles : « Il pense vraiment ce qu'il dit. Il ne m'apprend pas un nouveau mantra, ou une nouvelle pratique, ou de nouvelles croyances, une liturgie, un catéchisme ou une cosmologie. Il ne m'explique pas ce que tout cela veut dire, ce qui va se passer et pourquoi cela arrive. Il m'a demandé de libérer tout cela de mon esprit ; non parce que c'est faux, simplement parce qu'aucun de mes concepts spirituels ne peut rivaliser avec la réalité inconditionnelle. »

Toutes les écritures, les textes et les pratiques les plus saintes viennent de la vérité et parlent du retour à la vérité ; mais il arrive fatalement un moment où vous retournez à l'intérieur de vous-même. Et ce retournement ne peut avoir lieu que lorsque vous êtes dépouillé de tout sauf de vous-même, lorsque vous êtes innocent de tout ce que vous avez appris à propos de vous-même.

Voici une autre question que l'on me pose souvent : « Comment est-ce que je maintiens cet arrêt ? » Il se trouve que ce n'est pas un état, de même que le silence et la tranquillité ne sont pas des états. C'est là une distinction importante : vous avez le pouvoir d'amener votre mental dans un état de calme relatif et de détendre votre corps, mais la tranquillité à laquelle je me réfère est tranquille par nature. Elle est toujours arrêtée. Tout mouvement mental, toute action apparaît, existe et disparaît dans cette tranquillité sans état.

Un état a un commencement, un milieu et une fin. Il y a des états de bonheur et de tristesse, des états de conscience modifiés et ordinaires – hauts

ou bas – alors que la présence de l'être sans état *est* la tranquillité. La conscience est la tranquillité. Vous *êtes* cette tranquillité.

Il se peut que des pensées occupent votre mental – à propos d'activités ou pour y mettre fin - mais cela se fait en l'absence d'état d'être ; c'est la tranquillité elle-même.

Il suffit que vous renonciez à l'idée de pouvoir produire ou pratiquer la tranquillité permanente, d'échouer ou de réussir à l'atteindre, pour que la tranquillité, la présence de l'être, se révèle finalement à vous en tant que votre propre Soi.

Observez comment les impulsions qui vous poussent à *créer* de la tranquillité viennent de l'activité du mental qui apparaît, elle-même, dans la tranquillité. Cette tranquillité n'est pas morte ou sans expression, c'est la conscience, et vous êtes cette conscience. Les pensées *Je dois être tranquille, j'essaie d'être tranquille, pourquoi suis-je incapable d'être tranquille ?* sont observées et vécues par la tranquillité elle-même.

Vous pensez être une idée, puis, comme vous pensez être une idée, vous imaginez pouvoir perdre la tranquillité. Puis surgit une nouvelle idée sur la manière de retrouver ce qui a été perdu, puis une autre encore pour évaluer votre réussite ou votre échec dans cette quête, et encore une autre idée pour juger si vous êtes génial ou nul en fonction de votre réussite ou de votre échec. Dans l'intervalle, la tranquillité – simple, présente – est consciente de tout ce processus. Elle vit ce jeu, elle en vit la souffrance, sans en être toutefois réellement atteinte. Une seule pensée vous sépare de la reconnaissance de qui vous êtes vraiment en tant que tranquillité éternelle : la pensée qui affirme que vous n'êtes pas cela.

Nous savons à quel point les pensées peuvent influencer la qualité de nos expériences. Si nous sommes amoureux, le monde est perçu comme amical, lumineux et aimant. Quand nous avons le cœur brisé, le monde devient sombre, froid et menaçant. La plupart des gens ont une perception de leur valeur personnelle qui fluctue entre le positif et le négatif extrêmes. Le quotidien de la plupart d'entre nous consiste à rechercher un maximum d'expériences positives et à éviter les expériences négatives. Malheureusement, tant que l'on reste figé dans une vision positive et que l'on rejette la vision négative des choses, on perpétue l'enchaînement à une fausse identification ; ce qui a pour conséquence de limiter l'expérience de la vie.

C'est parfois difficile à admettre, car nous aimerions tant que les moments empreints de beauté, les sensations de bonheur ou les moments magnifiques ne s'arrêtent jamais. Et si c'était possible, quel mal y aurait-il à cela ? Il se trouve hélas que même les expériences spirituelles les plus belles sont foncièrement impermanentes et qu'il est donc impossible de les maintenir. Tous les états d'être et tous les sentiments apparaissent, existent, puis disparaissent. La plupart des êtres humains passent le plus clair de leur temps à éviter cette vérité en s'adonnant à l'activité mentale. Cette activité est fondamentalement motivée par le désir de retrouver les expériences merveilleuses du passé et de se débarrasser des mauvaises expériences pour éviter qu'elles ne se reproduisent à nouveau.

Si vous percevez clairement la vérité impitoyable et implacable de l'impermanence des corps, des émotions, des pensées, des états et des images, vous pouvez choisir de laisser l'impermanent rester tel quel. C'est un choix si simple ! Il est déjà impermanent ! Il suffit de reconnaître la futilité de toute activité qui cherche à perpétuer ce qui est intrinsèquement impermanent. En consentant à accepter la vérité de l'impermanence, qui inclut chaque idée de qui vous êtes, vous trouvez la détente la plus profonde.

L'idée que vous vous faites de vous-même n'est pas la même lorsque vous avez cinq ans que lorsque vous en avez quinze, cinquante ou quatre-vingt-dix. Une idée est impermanente par nature. Reconnaissez que chaque idée de celui ou celle que vous êtes est impermanente. Tout ce qui est impermanent n'a pas de réalité intrinsèque. Dans la reconnaissance totale de cette simple vérité, toute l'activité du mental est stoppée.

L'activité mentale se nourrit d'elle-même jusqu'à ce qu'elle crée une souffrance d'une immense complexité. Le cœur de l'activité mentale est la quête d'un sens de soi. Or, le mental effectue sa recherche aux mauvais endroits. Il cherche dans les pensées, dans les objets – acquérir une nouvelle voiture, un nouvel amoureux, un meilleur travail, une plus grande maison. Il cherche même dans la spiritualité en quête d'un « moi » illuminé.

L'activité du mental repose toujours sur le rejet ou la saisie de quelque chose. Tout ce que le mental essaie de rejeter ou de saisir est impermanent. Lorsque votre mental se soumet à la vérité de l'impermanence, son activité n'a nulle part où aller et il est tranquille. C'est là que le mental atteint l'océan de la conscience, réalisant qu'il n'en est jamais séparé. La *permanence* de votre véritable nature est reconnue comme étant la présence perpétuelle de la conscience, qui est exactement la même, que vous ayez cinq, quinze, cinquante ou quatre-vingt-dix ans. Votre véritable identité est la conscience subtile, dans toute sa splendeur. Quand vous réalisez qui vous êtes, en sachant combien sont absurdes toutes les tentatives déployées pour obtenir quelque chose de mieux qui vous rende meilleur, vous pouvez éclater de rire, d'un rire immense et profond. Ce rire est un immense soulagement. Il provient des millions d'années passées à vous cacher de qui vous êtes vraiment, puis du magnifique soulagement vécu lorsque vous vous soumettez finalement à la vérité de l'être.

Le seul obstacle à la réalisation de qui vous êtes vraiment tient au fait que vous *pensez* être ceci ou cela. C'est aussi simple que ça. Lors de mes conversations, je profite toujours de l'occasion pour percer et mettre à jour ce fonctionnement de la pensée qui est d'une grande force, comme vous le savez. Les pensées qui vous définissent viennent de deux pouvoirs du mental : celui de se souvenir du passé et celui de projeter dans le futur. Les pensées du passé et du futur créent qui vous pensez être en ce moment.

Ces pouvoirs de la mémoire et de la projection sont vraiment puissants. Il n'y a rien d'erroné à se souvenir du passé et à projeter dans l'avenir ; cela fait partie de l'expérience et du pouvoir de l'être humain.

Le danger de ce pouvoir réside cependant dans le fait de passer à côté de la présence permanente : la fascination exercée par les créations de Dieu – et des permutations qui s'y produisent – est si grande qu'on passe à côté de Dieu Lui-même. C'est ainsi qu'apparaît la souffrance, accompagnée du désir de retrouver la vérité de Dieu pour soulager la peine.

Avant de poursuivre votre lecture de ce livre, j'aimerais vous inviter à fermer les yeux et à créer quelques pensées. Comme chacun est passé maître dans cet art, on peut aussi bien l'utiliser pour notre propos. Percevez-vous en tant qu'enfant ; découvrez qui vous étiez à cette époque. Vous pouvez avoir une image, une sensation ou simplement le sentiment de savoir qui vous étiez à cette époque. Maintenant, percevez-vous comme adolescent ou jeune adulte ; découvrez qui vous étiez alors.

Maintenant, percevez-vous tel que vous êtes quand vous êtes malade, quand vous vous sentez malheureux. Expérimentez ce qu'on sent et pense quand on est malade. Maintenant, percevez-vous en pleine forme, découvrez qui vous êtes à ce moment-là. Sentez ce qui vient avec l'image de vous-même en pleine santé.

Maintenant, percevez-vous heureux, dans une vraie plénitude, et imaginez ce que ça fait. Puis, percevez-vous malheureux, perdu, seul et séparé.

Percevez-vous maintenant comme vous imaginez que vous serez un jour. Projetez-vous dans le futur.

A présent, l'essentiel est de voir s'il vous est possible de dire la vérité : qu'est-ce qui voit toutes ces images de vous-même ? Qu'est-ce qui est conscient de tous vos sentiments ? Les impressions que vous avez de vous-même ont un âge, elles changent, elles viennent du passé et elles sont projetées dans l'avenir . Ce qui voit ces changements a toujours été là, ce qui voit ne change pas. Ce qui voit n'a ni visage, ni personnalité, et finalement même pas d'essence. C'est sans pensée, sans attribut, sans passé et sans futur. Et même

lorsque des attributs sont là, un passé, un futur, ça n'est pas absent. C'est éternellement ici.

Si vous pouviez voir, en une fraction de seconde, le vide en chaque image de vous-même, alors vous auriez le choix : soit continuer à rechercher de meilleures images de vous-même, soit vous soumettre à la vérité qui est à la fois sans image et inséparable de toute image. C'est très important. La vérité sans forme de celui ou celle que vous êtes est inséparable des définitions vous concernant, car elle inclut tout.

En ce moment même, la vérité sans forme de qui vous êtes est aussi présente que lorsque votre corps sera mort et que toutes ces images seront en bout de course. Votre chance incroyable, si émouvante, est de vous réaliser vous-même en tant que vérité sans forme avant que votre corps ne meure.

Beaucoup d'entre vous l'ont déjà réalisé. Beaucoup d'entre vous le réaliseront. Certains ne le réaliseront peut-être que sur leur lit de mort. Et même au moment de mourir, si vous pouvez réaliser que vous êtes la présence sans forme et que celle-ci n'a été séparée d'aucun moment de votre vie, votre existence aura alors été vécue dans la gloire de la conscience. Votre accomplissement ultime sera un témoignage pour le monde.

Ce que vous pensez de vous-même est le seul obstacle à cet accomplissement, tout en n'étant pas vraiment un problème car, en tant que conscience, vous avez la capacité de voir à travers tout obstacle. Vous êtes ce qui voit. Vous avez la capacité pleine et absolue de vous connaître vous-même, d'être fidèle à vous-même, tout en étant mis à l'épreuve dans cette connaissance. Chaque épreuve est une chance de vous découvrir et de vous connaître encore plus profondément et de manière nouvelle.

COMPARAISON ET POSSESSION 24

Un autre pouvoir du mental consiste à traverser les expériences, à les trier et à les classer dans les bonnes catégories. Ce qui peut être vu, trié et classé est du domaine du mental. Certaines choses sont affreuses, d'autres sont belles, d'autres encore sont bonnes ou mauvaises ; mais vous n'êtes rien de tout ça. Qui vous êtes ne peut être vu. Vous pouvez, en revanche, vivre qui vous êtes, directement, ce que vous n'arrêtez jamais de faire.

Notre fascination pour la capacité de différenciation du mental nous pousse à négliger l'expérience continue de ce qui ne peut être vu. Et pourtant, cette expérience est partagée par chaque être humain, indépendamment de son sexe, de sa race, de sa culture, de sa classe sociale, de son système nerveux, de son intelligence ou de son savoir-vivre. Elle est plus intime que n'importe quel concept d'illumination ou d'ignorance.

Arrêtez un instant de nourrir la tendance du mental à comparer et à polariser, et voyez le rire immense qui en surgit. Quelle farce ! « J'avais des cheveux et j'essayais d'être chauve. J'avais des yeux bruns et je pensais que des yeux bleus m'iraient bien mieux. J'étais occidental alors que j'aurais préféré être asiatique. J'étais une femme, mais j'aurais préféré être un homme. » Ce ne sont là que quelques exemples grossiers. Cela peut prendre des formes très subtiles. La pratique du mental qui consiste à trier, à comparer et à polariser passe malheureusement à côté de la similitude du Soi unique. La *principale* préoccupation du pouvoir du mental est de posséder. Tout apprentissage a lieu par l'acquisition de savoir au niveau du mental. Apprendre représente un pouvoir impressionnant et merveilleux impliquant que le mental puisse posséder. Ce pouvoir permet le développement des arts, les découvertes scientifiques, la planification et la réalisation des maisons, des habits ou d'un repas. Mais, ce que le mental ne peut posséder, où il ne peut aller, est l'origine de son propre pouvoir.

Le mental n'est d'aucun secours lorsque l'attention d'une existence individuelle se tourne mystérieusement vers sa propre source, se consacre à la réunion à Dieu. Il faut parfois des vies pour découvrir cette vérité, car nous aimons tant le pouvoir de notre mental. Nous ne voulons pas admettre qu'il existe un endroit où le mental ne peut aller. La simple idée que nous pourrions avoir à tout abandonner, pour réaliser la vérité absolue de notre existence, nous est difficilement admissible.

Nous ne pouvons pas posséder la vérité ; ce serait l'idéal pour le mental. Par contre, la vérité peut revendiquer sa possession, car elle *nous* possède ... chaque âme, chaque être.

Lorsque je parle de « stopper » ou « d'interrompre la quête », je veux parler de notre tendance à essayer d'obtenir quelque chose. Nous avons appris à utiliser le potentiel de notre mental, notamment le pouvoir de penser, de

projeter, d'imaginer, de différencier ou de voiler. Mais, en un instant de présence, en toute simplicité – sans être quelqu'un ou quelque chose, sans faire en sorte que les choses soient correctes, sans manquer de quelque chose, sans le nommer ou le savoir – l'éveil est présent. En réalité, chacun d'entre nous vit de tels moments quotidiennement, mais nous passons à côté de ces occasions, en raison de notre fascination pour le pouvoir du mental. Le mental est toujours absent de ces moments de pureté et de perfection. Dès qu'il refait surface, nous reprenons notre routine, nos définitions et nos idées à propos de ceux qui nous ont blessés, de nos besoins et de ce que nous devons savoir.

Pour être vraiment libres, nous devons interrompre notre fascination pour le mental. Cela implique en premier lieu que nous en prenions conscience. Chacun de nous a besoin d'examiner sa propre situation et de dire la vérité à son sujet. En disant la vérité, nous utilisons le mental pour l'exposer et le démanteler. Dès que nous mentons, le pouvoir du mental s'en trouve renforcé. Mais une fois le mental démantelé, un bonheur profond est révélé. Les capacités créatives et intellectuelles, les expériences de vie de chaque individu peuvent ensuite être utilisées dans la joie au service de la vérité.

L'invitation à découvrir l'amour, la vérité, l'illumination, la liberté ou vous-même, implique ce fait incontournable : le mental ne peut pas les fournir. Ce qui est pur et libre n'est pas du domaine du savoir. Le mental est remis à sa juste place. Il *peut* comprendre ce fait essentiel qui est aussi la porte d'entrée du mental vers sa soumission. Vous avez accumulé les connaissances avec succès, et espérez qu'en travaillant dur, vous allez y arriver. Mais la réalisation de la vraie liberté est l'exact opposé d'un travail mental dur et exigeant. La persévérance qu'il vous faut ici sert à abandonner l'espoir que le mental puisse vous apporter la liberté ; abandonnez tout espoir que le mental puisse délivrer votre cœur, qui est amour ; arrêtez d'espérer que le mental puisse vous apporter l'illumination, qui est la vérité. En reconnaissant cela, la soumission arrive naturellement.

LES STRATÉGIES DU SURMOI 25

L'ego et son partenaire le surmoi sont des voix à l'intérieur du mental qui cherchent à définir qui vous êtes. La pensée *Je suis ce corps* détermine votre réalité individuelle, votre ego ; le surmoi est constitué de voix, de pensées qui définissent comment va votre ego, comment il pourrait s'améliorer, pourquoi il ne réussira jamais à s'améliorer, ou comment vont les autres. Votre ego est une imitation, une réalité virtuelle de *Je suis*, basée sur les perceptions, les expériences sensorielles et l'apprentissage. Votre surmoi est une imitation de l'autorité en vue de contrôler l'ego. Il se base sur ce que les autres pensent de votre vie.

L'ego et son extension, le surmoi, sont des phénomènes étonnants qui n'ont rien de négatif en soi. Tous deux jouent un rôle extraordinaire dans le théâtre de la conscience humaine. Le développement de l'ego est prodigieux et celui du surmoi l'est peut-être plus encore. Le problème ne se pose que s'ils contrôlent l'essentiel de votre attention et de votre force vitale. L'attention occupée par la guerre interne qui vous habite empêche l'expérience spontanée et authentique de la vie. Les voix qui affirment « Je suis ceci ou cela » sont confrontées à « Tu n'es pas assez comme ceci ou comme cela ». Certaines voix disent que vous êtes bon, beau et gentil, alors que d'autres affirment que vous êtes méchant, laid et nul.

Voici un simple exemple : si vous vous cognez accidentellement la tête, une fois le choc initial et la sensation de douleur passés, quelles voix mentales entendez-vous ? Sont-elles empreintes de reproches ? Si oui, ces reproches s'adressent-ils à vous ou à un objet quelconque ? Ces voix proviennent de la volonté de contrôle du surmoi ; celui-ci cherche à vous éviter un tel accident dans le futur au moyen d'une punition verbale. Le surmoi est l'autorité que vous avez intériorisée, constituée d'une partie de votre ego qui s'est détachée et se prend pour « Dieu », « la Mère », « le Père » ou « le Gourou ». En prenant conscience de ce déchirement intérieur, vous dévoilez une grande lutte interne. C'est particulièrement le cas dans les milieux « spirituels », où le surmoi est utilisé pour se débarrasser de l'ego. Se débarrasser de l'ego, voilà le contrôle suprême. Votre surmoi est le seul à vouloir la guerre. Ses pensées belliqueuses sont à l'œuvre aussi bien dans le monde que dans chaque individu. Mais pour servir notre intention, il suffit pour l'instant que vous concentriez votre attention sur ce qui se passe vraiment avec votre ego, non pour déterminer si cela devrait ou ne devrait pas exister, mais simplement pour découvrir ce que vous croyez être la réalité.

Nous pouvons chérir et même défendre les libertés accordées par notre famille, notre culture ou notre pays, mais ces libertés n'ont aucun sens si nous sommes l'objet d'une simulation intérieure de l'autorité. Notre dépendance du surmoi est renforcée par notre peur de ce que serait la vie sans lui. En résumé,

nous sommes viscéralement méfiants du cœur de nous-mêmes. Nous nous méfions vraiment de la liberté à laquelle nous aspirons.

La question qui se pose est la suivante : êtes-vous capable de reconnaître une erreur (cogner votre tête) et de savoir ce qui ne va pas (des actes exigeant des choix de conscience moraux) sans qu'une autorité factice vous punisse ou vous récompense ? En faisant abstraction des fonctions autrefois appropriées de l'ego et du surmoi, en ce moment précis, êtes-vous prêt à avoir confiance en ce que vous avez appris ? Et plus radicalement encore, consentez-vous à faire confiance à l'intégrité, au cœur de vous-même ? Je m'élève contre *l'ambition* de se débarrasser de l'ego. Qu'y a-t-il de mal avec l'ego ? Qui a un problème avec l'ego ? La conscience a-t-elle un problème avec l'ego ? Seul le surmoi a un problème avec l'ego, un problème énorme, du fait qu'il cherche à le contrôler.

En reconnaissant que le surmoi cherche à dominer l'ego, sans avoir ensuite à installer un *super*-surmoi, vous pouvez simplement accueillir l'ego avec ses ambitions et ses besoins. En cet instant même, vous pouvez les accueillir tous ensemble – l'ego, le surmoi, l'illusion interne et externe – à l'intérieur de la conscience infinie que vous êtes réellement. Puis vous pouvez vivre votre expérience d'être humain très limité avec des dispositions limitées.

Un autre instrument de flagellation du surmoi est la « dévalorisation de soi », en particulier dans les cercles spirituels où l'on essaie à tout prix d'éviter l'arrogance. Mais l'arrogance et la dévalorisation ne sont que les deux faces du même ego. Aucune de ces deux expériences ne doit être évitée. Toutes deux peuvent être accueillies et approfondies. Il vous suffit de vous laisser aller à être *totalem*ent arrogant pendant une seconde pour constater l'absurdité de l'arrogance, sa prétention et son inconsistance. C'est pareil pour la dévalorisation de soi. Si vous expérimentez une seconde de dévalorisation de soi réelle et totale, elle se transformera en néant. Ce ne sont que des armes supplémentaires du surmoi, sans aucun lien avec qui vous êtes vraiment. Quand vous fuyez l'arrogance, la dévalorisation de soi, ou *toute autre* expérience, vous entravez votre force vitale. Vous cherchez désespérément à être ce que vous pensez devoir être, tout en étant obsédé par ce que vous pensez être.

Lorsque le surmoi est dévoilé, il est intéressant de constater qu'il sort toujours vainqueur de sa bataille avec l'ego, car « Dieu » est à ses côtés. Il est l'autorité. Il l'emporte au moindre argument avancé par l'ego. Affaire classée. L'envie d'écouter et de se soumettre au surmoi est immense, mais le consentement à stopper et regarder ce qui s'y cache permet de révéler la réalité de l'espace au-delà de tous les visages du surmoi. Vous découvrez alors que le surmoi n'est constitué que de bruit et de furie, et n'est rien d'autre qu'un apprentissage conditionné. Mais comme nous avons été éduqués de cette manière par nos parents, notre culture et notre religion, leurs voix sont très profondément ancrées en nous.

La stratégie centrale du surmoi est le système de récompense et de punition. C'est un système plutôt primitif, mais il fonctionne. Voyez comment vous vous parlez à vous-même et comment vous parlez aux autres, en termes

de récompenses ou de punitions. Sinon, vous continuerez d'être manipulé de manière subconsciente par le « surmoi », une forme de pensée qui prétend « Je suis l'autorité, je sais ce qui est juste et ce qui est faux ».

Le système de récompense et de punition n'a rien de mauvais en soi. C'est un moyen d'apprentissage très efficace. Il peut servir à l'éducation des enfants, des animaux domestiques, des étudiants ou des collaborateurs. Il peut fonctionner dans des domaines variés. Mais dans le cadre du désir et de l'aspiration à la vérité, les stratégies de récompense et de punition sont des distractions du mental. Le mental garde le contrôle en « fournissant la vérité » ou en « jugeant la vérité ». Or, la vérité se situe hors du monde du mental. Elle est libre, hors de tout contrôle. Elle ne peut être ni punie ni récompensée.

Pour découvrir comment votre surmoi fonctionne en vous, je vous invite à regarder encore une fois à l'intérieur, en laissant les réponses venir librement du subconscient. Posez-vous ces deux questions : *Comment est-ce que je punis ? et Comment est-ce que je récompense ?* Ne faites aucune distinction entre la punition et la récompense internes ou externes.

Lorsque vous jugez que vous avez bien fait quelque chose, quelles louanges vous adressez-vous ? un petit extra ? des mots tendres ? Et si vous jugez que vous avez mal fait quelque chose, quelle est la punition : des mots durs ? de la colère ? de la haine ?

Vos réponses peuvent sembler évidentes et familières, de prime abord. Puis elles vous surprendront peut-être. C'est précisément l'utilité de la *self-inquiry* : être suffisamment ouvert pour découvrir ce dont vous étiez inconscient auparavant, ce qui était inconnu et non examiné – dans ce cas, découvrir comment le surmoi se manifeste dans votre propre mental. Que les réponses aient un caractère spirituel ou matériel, éclairé ou terre-à-terre, n'a pas d'importance.

Voyez, sentez et ressentez en votre esprit ce que révèle cette investigation. Il se peut que vos stratégies soient plus du côté de la récompense que de la punition. Peut-être des deux côtés de manière égale. Peut-être êtes-vous en train de vous punir de vous être puni par le passé. La clé est le consentement à voir les mécanismes de votre mental sans leur donner raison ou tort, et sans augmenter la capacité à élaborer des stratégies. Voyez si un feu intérieur est activé lors de la mise en lumière des stratégies. Si c'est le cas et que vous ne cherchez pas à l'éviter, mais qu'au contraire vous vous y soumettez, qu'est-ce que cela révèle ?

Lorsque le mental commence à être réactivé, consacrez un instant à lâcher toutes vos stratégies, à découvrir ce qui se cache derrière tout cela, avant tout cela, après tout cela, à découvrir ce qui est toujours présent et qui ne peut être ni révoqué, ni récompensé.

L'EXPÉRIENCE DIRECTE DES ÉMOTIONS 26

Les questions que l'on me pose le plus fréquemment ont trait aux émotions. Beaucoup de personnes cherchent à se libérer des émotions pénibles telles que la colère, la peur, la peine, et recherchent les émotions plus agréables, telles que la joie, le bonheur et la béatitude. Les stratégies les plus souvent utilisées pour atteindre le bonheur cherchent à réprimer ou à exprimer les émotions négatives, en espérant qu'elles disparaissent ou qu'elles soient ainsi libérées. Hélas, aucune de ces stratégies ne reflète la vérité de notre Soi réel, immuablement pur, situé bien plus profond que les émotions et ne pouvant être affecté par elles.

Selon les circonstances, il peut être approprié de réprimer ou d'exprimer une émotion. Mais il est également possible de ne rien réprimer ni exprimer. C'est ce que j'appelle « l'expérience directe. »

Faire l'expérience directe d'une émotion consiste à n'être ni dans le déni ni dans la complaisance. Cela signifie qu'une *histoire* à propos d'une émotion n'est qu'un leurre. Il n'y a pas d'histoire à propos de la personne concernée, pourquoi c'est arrivé, pourquoi cela ne devrait pas arriver, qui est responsable, ou qui devrait être blâmé.

Au milieu de toute émotion, négative ou positive, vous pouvez découvrir ce qui se situe au cœur. Lorsque vous ressentez vraiment une émotion négative, elle disparaît. Et lorsque vous ressentez vraiment une émotion positive, elle grandit et n'a pas de limite. Ainsi, on peut dire qu'il existe des émotions négatives et positives, mais lorsqu'on approfondit la question, seules les émotions positives existent vraiment : c'est la positivité de la conscience absolue. Notre culture a peu de ressources pour confirmer cette révélation incroyable, car nous passons notre vie à rechercher des émotions positives et à fuir les émotions négatives.

En vivant pleinement une émotion négative, quelle qu'elle soit, en l'absence de toute histoire, cette émotion cesse d'être dans l'instant. Si vous pensez vivre pleinement une émotion et que son intensité ne fléchit pas, vous pouvez reconnaître qu'une histoire y reste attachée – elle est si importante, jamais vous ne pourrez vous en débarrasser, elle ne cessera de revenir, et il est dangereux d'en faire l'expérience. Indépendamment du contenu de l'histoire en question, les possibilités de différer l'expérience directe sont infinies.

Par exemple, si vous êtes irrité, vous aurez tendance à faire quelque chose pour vous débarrasser de votre irritation ou à vous faire des reproches à vous-même ou à une autre personne, ou à autre chose qui aurait causé l'irritation. Puis apparaissent des versions d'histoires à propos de l'irritation. Il est pourtant tout à fait possible de ne rien faire avec l'irritation, ni de la pousser hors de la conscience ni de s'en débarrasser, mais d'en faire l'expérience

directe. Au moment où l'irritation apparaît, il est possible de simplement être complètement, totalement et librement irrité, sans l'exprimer ou le refouler.

En règle générale, l'expérience directe révèle une émotion plus profonde. L'irritation n'est peut-être qu'une ride à la surface. Sous l'irritation, il peut y avoir de la rage ou de la peur. Il ne s'agit pas, ici non plus, de se débarrasser de la rage ou de la peur, ni de les analyser, mais d'en faire l'expérience directe. Si la rage ou la peur se trouvent sous l'irritation, laissez donc votre conscience aller plus profond ; soyez totalement, complètement dans la colère ou dans la peur, sans extériorisation ou répression.

La peur représente souvent le défi le plus important, car la plupart des gens cherchent à la garder à bonne distance. Bien entendu, ce faisant, elle devient toujours plus grande et menaçante.

Je suggère que vous puissiez être vraiment ouvert à la peur ; vous pouvez faire l'expérience de la peur sans avoir besoin de l'exprimer, et sans suivre une pensée la concernant. Vous pouvez tout simplement vivre la peur.

En parlant de faire l'expérience directe de la peur, je ne parle pas de se l'approprier physiquement. La réponse au danger physique, qui consiste à combattre ou se sauver, est naturelle et appropriée à l'organisme humain. Elle est profondément ancrée dans le corps, pour sa survie. Il est par exemple tout à fait approprié de s'éloigner à l'approche d'un bus. Les peurs que je vous conseille d'affronter directement et complètement sont les peurs psychologiques, les peurs qui emprisonnent inutilement notre énergie et notre attention dans une attitude protectrice et défensive, comme la peur de la souffrance émotionnelle ou la peur de la perte ou de la mort. Lorsqu'une peur psychologique est accueillie plutôt que refusée ou fuie, elle révèle souvent une émotion encore plus profonde.

Une profonde tristesse ou blessure peut être découverte sous la peur. Vous pouvez également la vivre directement et complètement, sans histoire. Si vous expérimentez complètement ces couches émotionnelles, vous vous approchez de ce qui semble être un abîme profond. Cet abîme est ce que le mental perçoit comme le néant, le vide, l'absence de quelqu'un. C'est un moment crucial, car le consentement à n'être absolument rien, à n'être personne, correspond au désir d'être libre. Tous ces autres états émotionnels sont des couches de défense contre l'expérience du néant – c'est-à-dire la mort de celui ou celle que vous pensez être. Une fois ces défenses disparues, une fois la porte ouverte, ce néant qui a été source de peur peut être accueilli complètement. Cette rencontre est la révélation de la véritable *self-inquiry*, révélatrice du joyau secret de la vérité qui était cachée au centre de votre cœur depuis toujours. Le diamant découvert, *c'est vous*.

C'est une immense découverte que vous devez faire vous-même. Si vous consentez à faire l'expérience profonde et complète de tout état émotionnel, vous découvrirez en son cœur la même conscience immaculée qui se rencontre à la fois en tant qu'expérimentateur et qu'expérimenté. Si vous pouvez découvrir cette vérité vous-même, vous n'aurez plus besoin de fuir les états dits négatifs

et de rechercher des états dits positifs. Vous n'aurez plus à rejeter ou à vous raccrocher à ce qui est impermanent par essence. Vous serez libre de vous rencontrer vraiment et de vivre la joie de cette rencontre.

Toute émotion qui apparaît dans la conscience peut être entièrement rencontrée par la conscience, sans besoin de se cacher dans des histoires ou des analyses. En choisissant volontairement de ne pas suivre les méandres du mental, et en faisant tranquillement et complètement l'expérience de l'émotion qui apparaît, vous verrez qu'elle n'est rien. Les émotions n'existent que par la pensée consciente ou inconsciente.

Vous avez le pouvoir de simplement stopper, et de dire : « Peur, colère, peine, désespoir – pas de problème, venez. » Lorsque vous dites, « Pas de problème, venez », et que vous le pensez vraiment, que vous êtes vraiment ouvert, l'émotion ne peut pas venir car vous n'êtes pas en train de raconter une histoire à son propos. Je vous invite à le vérifier vous-même. La peur, la colère, la peine, ou le désespoir n'existent que dans le contexte d'une histoire ! Oui, c'est là une découverte étonnante, simple, mais très profonde. C'est incroyable ! Vous pouvez finalement voir que ce que vous fuyez n'existe pas vraiment, et que ce à quoi vous aspirez est déjà là, en permanence.

Lorsque Christophe Colomb et d'autres explorateurs ont découvert le « Nouveau Monde », ils sont tous retournés chez eux en disant, « Le monde est plus vaste que ce que nous pensions, la terre n'est pas plate. » Mais beaucoup de personnes ont alors répondu, « Oh non, je n'irai pas là-bas. Les démons de la mer vont m'engloutir. Je vais tomber de la terre. » Nous appréhendons nos émotions avec cette même approche primitive. Si vous consentez à tomber de la terre, vous verrez que vous tenez la terre entre vos mains, et que vous ne pouvez pas « tomber » de vous-même ; vous ne pouvez qu'aller plus profondément en vous-même.

Dans la tendance opposée, en particulier dans la sous-culture spirituelle occidentale, les gens sont disposés à vivre leurs émotions, parce que cela leur donne un sentiment de profondeur et de liberté. Mais cela peut cacher la peur de vivre toute émotion. Se considérer comme un être émotionnel se situe peut-être à un échelon plus profond que de se prendre pour un être purement mental, mais ce n'est pas le bout du chemin. Ce que vous évitez en vous considérant comme un être émotionnel est l'absence d'émotion, le néant, le vide. Dès que vous avez expérimenté le vide pur, vous savez de manière directe que celui ou celle que vous êtes vraiment ne peut se limiter à un état mental ou émotionnel, et cette connaissance est la liberté.

Si vous ne vous définissez pas à l'aide d'états émotionnels, alors les émotions sont libres d'apparaître, car elle ne disent rien à propos de qui vous êtes. Vous savez alors, par votre propre expérience, que tous les états passent simplement à travers l'espace pur qui est votre véritable nature.

Je vous invite sur le chemin menant au cœur de l'être pur, à ne pas vous débarrasser des émotions, ni glorifier ou dramatiser vos émotions, mais à

découvrir que chaque émotion est un appel à mourir à qui vous pensez être, avant que celui que vous pensez être ne meure.

TROISIÈME PARTIE

DÉMÊLER LE NŒUD DE LA SOUFFRANCE

L'ignorance est la racine de la souffrance. Le mot « ignorance » doit être compris ici dans le sens d'ignorer qui vous êtes vraiment en faveur d'un problème ou de l'identification avec la souffrance. Ignorer la vérité sans limite de celui ou celle que vous êtes, ignorer la présence divine éternelle, l'être même, voilà la source réelle de la souffrance permanente. Cette souffrance apparaît lorsque vous concevez que le bonheur, la vérité, et la liberté sont séparés de qui vous êtes déjà.

Il ne s'agit pas ici de la souffrance compatissante que nous éprouvons face à la détresse du monde. A la vue de cette détresse, nous ressentons une souffrance inhérente à la vie et qui est adéquate. C'est même un aspect nécessaire de la vie. Par souffrance permanente, j'entends celle dont on peut affirmer qu'elle est « inutile », celle qui vous enveloppe lorsque vous rejouez continuellement vos drames ou ceux du monde dans votre esprit.

En fait, cette souffrance inutile est la *résistance* à la souffrance. Elle pourrait être lâchée instantanément, mais elle se perpétue en raison des activités mentales et émotionnelles qui cherchent à éviter l'expérience de la douleur émotionnelle.

L'horreur et la tragédie ont lieu à chaque recoin de la planète en ce moment. Nous avons tous conscience du malheur et de la souffrance vécus en Afrique, dans les rues de nos villes, dans nos familles, dans nos foyers et dans notre propre psychisme. En finir avec la souffrance ne signifie pas l'ignorer. Être fidèle à qui vous êtes vraiment, de toute éternité, implique de ne rien ignorer. Ce qui prend fin, c'est votre *fixation* sur la souffrance. Non qu'il s'agisse de la remplacer en se fixant sur une *idée* d'illumination, de paradis ou de nirvana, mais bien de reconnaître que vous avez la capacité de réaliser que vous n'êtes pas séparé de la totalité de la vie. Dès que vous choisissez de cesser d'ignorer, vous choisissez également de vraiment vous connaître vous-même.

On s'engage souvent dans la vie spirituelle pour échapper aux misères de la vie quotidienne. C'est légitime, mais ce n'est qu'un début, et non une fin en soi. La fin correspond à la soumission, en admettant que vouloir s'échapper est impossible et inutile. Il s'agit d'embrasser sans réserve ce qui apparaît dans la conscience, non d'en ignorer des aspects. Cet accueil n'est ni une acceptation passive, ni une résignation, mais une rencontre profonde de la conscience (le sujet) avec une apparition dans la conscience (l'objet). L'étreinte de la conscience (le sujet) avec l'apparition dans la conscience (l'objet) révèle la totalité de la conscience. Lorsque la conscience va à sa propre rencontre dans « l'autre », alors les croyances conditionnées affirmant que vous êtes différent des autres, que vous êtes moins ou plus important que les autres, perdent leur pouvoir. Peu importent votre appartenance sociale, votre nationalité ou vos convictions spirituelles, ces distinctions n'ont plus de réalité. L'histoire de votre « différence » se révèle être le fruit de l'imagination.

Nous avons la chance, pour la plupart d'entre nous, d'avoir des vies privilégiées et enrichissantes. Vous pouvez même considérer que votre vie est précieuse. Mais cette considération n'a de sens que si vous êtes prêt à ne pas utiliser ce privilège pour échapper à ce qui se passe au Moyen Orient ou dans un ghetto. Tout ce qui existe est un seul *Soi*. Votre désir d'être fidèle à qui vous êtes équivaut au consentement à vous voir partout et en tout.

On me demande parfois si l'on est encore touché par la haine, les génocides ou la violence dans le monde après un éveil spirituel. Bien sûr que si ; on est touché, parce qu'il s'agit d'un reflet de notre propre esprit. Tout ce qui se produit dans le monde se produit également dans notre mental. En consentant à voir cette vérité, à faire l'expérience de son horreur, et en consentant à voir ce qui n'est en fin de compte jamais touché par cela, vous êtes au moins un aspect de conscience qui se sait libre. Dans cette connaissance *vivante*, qui n'ignore rien, vous pouvez vous rendre utile à la vie tout entière.

LA DÉFINITION DE LA SOUFFRANCE

La souffrance personnelle, dans ses particularités comme dans son ensemble, vient de ce que vous négligez qui vous êtes vraiment en faveur de l'histoire de qui vous êtes, ce que nous nommons l'ego. Pour un enfant de deux ans qui commence à sentir son individualité, cette histoire démarre comme source de plaisir ou d'émerveillement, elle invite le mental à la suivre et à la développer. Il est illusoire d'imaginer échapper à la souffrance, en se croyant limité au personnage d'une histoire. Vous n'êtes pas juste un personnage dans une histoire. Vous êtes la totalité de l'être.

Croire que vous n'êtes qu'un personnage d'une histoire, même s'il s'agit du personnage principal, exige un immense travail d'entretien. Ce travail consiste à maintenir tous les aspects agréables de votre « belle » histoire, en cherchant à empêcher l'arrivée de tout ce qui pourrait l'anéantir. Puis s'y ajoutent les tentatives de blâmer ceux qui ne sont pas d'accord avec elle, ou qui refusent de la valider ou de contribuer à perpétuer l'histoire de sa valeur.

Mais l'épuisement guette. Tôt ou tard, l'ego se dégonfle, suite à un événement d'ordre physique, émotionnel ou mental qui entraîne la faillite de l'histoire. Le mental se met alors à utiliser ses pouvoirs de projection. Il faut trouver une solution pour sortir de cet état de déflation et se donner les moyens de construire une meilleure version de soi. Cette recherche d'inflation produit des hauts et des bas émotionnels. comme « Je suis géniale, je suis nulle. » « Je suis belle, je suis laide. » « La vie me donne ce que je veux ; la vie me le prend. » Presque tout le monde se reconnaît dans ce fonctionnement. L'espoir de voir ces hauts et ces bas se stabiliser (« Je suis géniale, je suis nulle ») dépend du personnage de l'histoire qui n'est stable qu'en apparence. En fait, il est vain d'espérer qu'un personnage de l'histoire ne se stabilise, puisqu'il est manipulé par des événements extérieurs et intérieurs qui le dépassent. L'équanimité ou la stabilité sont en revanche déjà présentes dans la vérité. La vérité porte l'histoire, elle n'est pas séparée de l'histoire ; elle imprègne à la fois le personnage et l'histoire.

L'immense souffrance de l'identification personnelle repose sur quelque chose qui n'a aucune réalité. En vérité, l'histoire racontant qui vous êtes n'existe pas. L'identification personnelle débute avec l'adhésion à une pensée, et cette pensée gagne en puissance parce qu'on s'y soumet et qu'on la pratique tous les jours. Puis d'autres pensées sont rassemblées afin de la soutenir, de l'amplifier et d'essayer de la perfectionner. Celui ou celle que vous pensez être est imaginé, fabriqué avec un assemblage de pensées, et cela donne un personnage créé par le mental. Lorsque vous examinez en profondeur la personne que vous pensez être, vous découvrez qu'il n'y a rien.

L'identification personnelle est liée à un « moi », un corps, un ego qui cherche à obtenir ce qu'il veut. Ce corps désire peut-être plus de nourriture,

plus de protection ou d'habits. Peut-être l'ego veut-il plus de pouvoir, plus de prestige social et de reconnaissance, plus d'illumination. Chacun peut observer sa vie et voir comment cette recherche effrénée de toujours plus, lorsqu'elle est déséquilibrée, peut empêcher de reconnaître la joie et la plénitude parfaite du simple fait d'exister. Même sans obtenir quoi que ce soit de plus, si cet instant est pleinement vécu, *en ce moment même*, la béatitude de l'être est plus que suffisante. En revanche, tant que subsiste un attachement à l'histoire d'un individu avide d'acquérir et d'accumuler toujours plus, la plénitude absolue, toujours présente en tant que réalité de notre être, reste ignorée.

On me demande parfois de définir la différence entre douleur et souffrance. La douleur est une sensation corporelle ponctuelle, alors que la souffrance est étalée dans le temps et accompagnée d'une histoire à propos de la douleur. L'histoire peut bien entendu avoir d'innombrables enchaînements et particularités – qui a causé la douleur, pourquoi, quand, comment, son aspect métaphysique – mais les détails de l'histoire ne servent qu'à se distraire et à résister à la douleur elle-même.

Peu de personnes sont prêtes à abandonner ce qu'elles ont investi dans la souffrance mentale et émotionnelle. En consentant à arrêter la souffrance, à savoir stopper *l'histoire* à propos de la douleur, la douleur peut être vécue telle qu'elle est. Ce qui semblait auparavant insupportable peut être vécu avec un esprit ouvert, parce que le mental n'est plus limité par une idée à propos de l'expérience. Le mental est ouvert, il a abandonné toute définition. Quand la douleur est vécue avec un esprit ouvert, elle peut alors dévoiler la vérité qui se trouve en son cœur, comme n'importe quel autre phénomène.

La souffrance est la contraction mentale, émotionnelle et physique à propos de la douleur ; c'est tout à la fois l'histoire, la justification, les reproches, la sentimentalisation et la dramatisation de la douleur. En consentant à faire l'expérience simple et directe de la douleur, quelle qu'elle soit, juste pour un instant, vous découvrez que l'essence de la douleur est intelligence, clarté, joie, paix – la même essence que la béatitude ! La personne que vous êtes vraiment se dévoile au cœur de la douleur qui se révèle être une voie vers la vérité. Par contre, si vous vous laissez guider par l'histoire de la douleur, cette belle opportunité est négligée et le cadeau potentiel de la douleur galvaudé.

Je tiens à souligner qu'il est naturel et juste de chercher à alléger la douleur. Les médicaments, l'affection d'un être cher, la communion avec la nature, le son de la musique et l'art, tout cela peut servir à alléger la douleur. Là n'est pas le problème. En revanche, il y a problème lorsque l'on néglige le choix de vivre la douleur et d'arrêter de résister à la douleur. Sachez que vous avez la liberté de stopper et de faire face intimement à ce qui vous tourmente, à n'importe quel niveau. Cette liberté est généralement ignorée. Or, en l'ignorant, vous restez dans un rapport de victime à bourreau. La surprise au cœur de ce choix, c'est de découvrir ce qui est vivant et en attente au cœur de *toute chose* – à savoir la conscience vaste, l'amour, ce qui guérit tout, même la mort.

Qui peut dire quelle douleur vous allez rencontrer dans votre vie ? Nous avons tous fait l'expérience de la douleur, quelle qu'elle soit. Si vous avez fait l'expérience de la soumission, au moment où la douleur arrive, en ouvrant vraiment votre esprit à la douleur, qu'elle soit physique, émotionnelle, personnelle ou matérielle, alors vous avez découvert une sagesse secrète. Cette

découverte vous permet de ne plus être préoccupé par la douleur personnelle. Et voilà une personne de moins occupée à se lamenter, à crier, à pleurnicher, « Et moi alors ? » Quel soulagement ! Ce « quelqu'un de moins » est un pas gigantesque, car lorsque l'histoire de votre douleur personnelle n'est plus centrale, vous pouvez faire l'expérience de douleurs dont vous n'aviez pas imaginé l'existence jusqu'alors : celles de votre voisin, de vos parents, la douleur de vos enfants, de l'univers. Votre combat contre ce qui est douloureux et votre système de protection contre les douleurs futures, tout cela n'a plus lieu d'être. Vous pouvez mener une vie ouverte en rencontrant ce qui est là. Et la douleur, à l'instar de toute expérience, peut être accueillie comme la vérité elle-même.

Aussi surprenant que cela puisse paraître, je n'ai pas l'intention d'aider qui que ce soit à se débarrasser de sa souffrance, car là n'est pas le problème. Plutôt que de chercher à s'en débarrasser, il importe d'examiner la souffrance elle-même et la réalité de la personne qui souffre. L'investigation est la porte d'entrée.

Le mental qui examine est un mental ouvert, prêt à explorer plus profondément. Cette ouverture permet la présence de la souffrance, sans la rejeter ou chercher à la fuir. Il se peut qu'elle soit aussi puissante, terrifiante et profonde que de faire face à votre propre mort. Lorsque vous examinez la souffrance, vous la rencontrez, et quand vous la *rencontrez*, vous vous apercevez qu'elle n'est pas ce que vous croyiez. La rencontre directe entre le sujet et l'objet, entre la personne qui souffre et la souffrance, entraîne la disparition de l'un et de l'autre. En réalité, vous découvrez qu'aucun des deux n'existe.

Je vais vous dire les choses de manière encore plus précise, voire provocatrice : je vous recommande de souffrir en toute conscience. Qu'y a-t-il de mal à souffrir ? Quelle pensée, quelle voix vous dit qu'il est mal de souffrir ? C'est douloureux, soit, mais ce n'est pas mal.

Etre prêt à souffrir complètement sans chercher à fuir ou à être sauvé, même un bref instant, indique que la souffrance n'est plus un obstacle à la soumission entière au mystère de l'existence. L'objectif premier n'est plus d'être soulagé de la douleur.

Dans l'Évangile de Thomas, Jésus dit : « Lorsque vous savez comment souffrir, vous ne souffrez pas. » Le « comment » souffrir implique de souffrir *jusqu'au bout*, de souffrir en pleine conscience. Souffrir consciemment implique de reconnaître l'instinct de fuite et, plutôt que de fuir, de faire face immédiatement à tout ce qui apparaît, qu'il s'agisse du chagrin, de l'horreur, d'une perte extrême, ou de la tristesse.

La souffrance est une grande tentatrice qui voudrait vous faire croire que vous n'êtes pas complet. Le surmoi utilise d'ailleurs la réapparition incessante de la souffrance pour vous prouver que vous n'êtes pas complet.

Je vous propose de voir si une part de votre énergie mentale, physique, ou émotionnelle cherche à résister à la souffrance. Si vous pouvez reconnaître cette situation sans chercher à l'analyser, vous verrez immédiatement que vous pouvez abandonner chaque défense et vivre vraiment la souffrance. C'est en soi une bonne nouvelle, mais elle ne le sera pleinement que si vous la découvrez vous-même. Et elle ne peut être véritablement découverte que si elle l'est pour

la première fois, à chaque occasion ; sinon, l'investigation ne sera rien d'autre qu'une nouvelle technique mentale pour éviter la souffrance.

Si vous avez l'impression que la *self-inquiry* devient une technique subtile de plus pour construire une barrière contre la souffrance, alors il est primordial de le reconnaître, puis d'élargir votre compréhension de ce qu'est une véritable *self-inquiry* .

Grâce à la rencontre intime de la souffrance, vous pouvez faire la découverte saisissante et paradoxale que la souffrance contient le joyau même que vous vouliez trouver en tentant de la fuir. Que la souffrance en question soit individuelle, nationale, ou planétaire, ce bijou est ici maintenant.

L'action qui pourrait découler de cette rencontre n'est pas importante. Que vous soyez un assistant social, un professionnel de la santé, un parent, quelqu'un qui s'occupe de personnes âgées ou qui aide à soulager la souffrance, vous travaillerez mieux si vous avez pleinement fait l'expérience des difficultés que vos clients ou vos patients rencontrent.

Vivre la souffrance requiert la volonté d'être absolument silencieux, de dire la vérité, peu importe l'intensité de l'expérience. Au cœur de la souffrance se révèle le joyau de ce qui est réel, de ce qui est vrai, de qui vous êtes.

REGARDER CE QUI CAUSE VOTRE SOUFFRANCE 31

En refusant de voir ce qui cause effectivement votre souffrance, votre esprit reste prisonnier des cycles de souffrance. Êtes-vous prêt à voir ce qui cause votre souffrance ? Si c'est le cas, alors vous êtes prêt à ce que tout change. *Tout*. Oui, c'est une question radicale. C'est là que la plupart des personnes font machine arrière.

En fin de compte, l'histoire personnelle que vous vivez se termine lorsque votre corps meurt. Mais vous pouvez la laisser se terminer tout de suite. Perdez toute l'histoire, perdez-la entièrement, les aspects merveilleux comme les aspects horribles. Cette perte révèle la vraie liberté.

En consentant à voir ce qui provoque la souffrance, vous constaterez peut-être que vous en ignorez même les causes. En étant prêt à voir en quoi consiste réellement la souffrance, vous vivrez peut-être un changement de vie complet. C'est à ce stade que la plupart des gens commencent à fermer leur esprit, parce qu'ils ne veulent pas perdre les aspects les plus plaisants de leur vie. En fait, chacun souhaiterait ne perdre que la part de souffrance. Tant que vous ne consentez pas à tout perdre pour voir ce qui cause votre souffrance, il est impossible de suivre ce qui vous rappelle à la maison.

Je me souviens d'une époque où je lisais les grands maîtres et les écritures sacrées. J'adhérais à leur enseignement et je disais « Oui, je sais que c'est vrai, je sens que c'est vrai. » Puis, je sortais de ma lecture pour reprendre la névrose particulière qui me faisait souffrir. Bien entendu, j'aspirais au bonheur, à ma façon. Mais j'essayais avant tout de me débarrasser de ma souffrance plutôt que d'être vraiment honnête sur ce qui la causait.

Vous pouvez profiter de cet instant et examiner à l'intérieur de vous-même ; dites la vérité à propos de ces questions : *Est-ce que je souffre ? Où se situe cette souffrance ? Qu'est-ce que c'est exactement ?* Si vous croyez que la souffrance est incompatible avec la réalisation de soi, alors vous êtes persuadé que vous devez garder l'histoire de cette souffrance à une distance confortable, hors de vue et hors de votre esprit ; et c'est ainsi que vous la laissez se poursuivre dans votre subconscient et se projeter ensuite sur les autres. Puis vous accusez votre mère, votre amant, votre enseignant, les autorités, ou Dieu d'être responsables de votre misère. Il est évident que les relations peuvent créer beaucoup de souffrance. Il peut s'avérer nécessaire de changer, voire de mettre un terme à certaines relations afin de stopper le cycle de la souffrance. Mais pour le moment, vous pouvez laisser de côté l'histoire qui explique les causes de votre souffrance, et vivre ce que vous croyez être la source de votre souffrance. Il s'agit à nouveau de la dissolution du sujet et de l'objet, de la

dissolution de « vous » et de « l'autre » ; ce qui revient à examiner ce qui est là maintenant.

Pour l'invitation à rencontrer la souffrance, il peut s'avérer utile d'imaginer une relation ou un événement douloureux de votre passé. Observez par quels moyens votre mental cherche à se soustraire. Laissez ces pensées s'évaporer et faites l'expérience directe de la souffrance.

En cet instant, pouvez-vous trouver quelqu'un qui souffre ? Êtes-vous conscient de la présence d'une entité distincte, ou peut-être êtes-vous conscient d'un vaste espace rempli d'intelligence et conscient de lui-même ? Quelle est la frontière entre qui vous êtes et cet espace ? Où est la souffrance maintenant ? Pouvez-vous voir que ce moment de rencontre véritable n'est séparé d'aucun moment de votre vie ?

GUÉRIR LA BLESSURE PRIMALE 32

Si vous désirez la liberté, vous devez être prêt à faire face à ce que vous avez fui en la cherchant. En général, les gens fuient une douleur diffuse, souvent une douleur ancienne provenant de besoins non satisfaits dans l'enfance. Elle peut revêtir à la fois des aspects physiques et psychologiques. Elle peut être associée à une histoire, ou n'être qu'un champ énergétique, comme une impression négative ou de l'appréhension.

Chaque vie contient de multiples blessures, même celle des plus privilégiés d'entre nous. A moins que vous n'arriviez à vous dissocier de la vie, tout l'éventail des blessures humaines est présent en vous, sous une forme ou l'autre. Certains réussissent à recouvrir leur psychisme ou leurs blessures émotionnelles et physiques de pansements, tout en poursuivant simplement leur vie quotidienne. Mais je doute que quelqu'un réussisse à annihiler ses blessures totalement. Cet échec est en soi une bonne chose, car il signifie que la blessure demande de l'attention, à l'instar du gravier dans une chaussure qui gêne tant qu'on ne s'en est pas occupé.

Bien entendu, nous cherchons à nous débarrasser de cette douleur centrale de différentes manières, à la fois mentales et matérielles. La plupart des activités mentales servent en premier lieu à fuir cette blessure primale et tout ce qui la concerne. Il arrive aussi que nous nous tournions vers la vie spirituelle dans l'espoir qu'un enseignement ou une illumination particulière nous soulagent de notre blessure. Nous cherchons à faire ce que l'enseignement ou l'enseignant dit, et nous le répétons inlassablement, en espérant que la souffrance sera éliminée.

Étonnamment, un vrai enseignant et un véritable enseignement vous conduisent sans pitié et avec la plus grande compassion directement au cœur de la blessure.

La blessure la plus profonde et la plus essentielle n'a pas de nom. Vous pouvez l'appeler « condition humaine », ou « existence conditionnée », ou « le fait de souffrir ». L'instinct de fuite est puissant, mais c'est pourtant lui qui vous ramène finalement au point de départ, à la rencontre de votre blessure. Vous mûrissez au travers de vos diverses tentatives de fuite, pour finalement constater que la même blessure est toujours là, qui vous attend.

On fait souvent appel à la psychothérapie pour tenter de guérir les blessures. Le travail psychologique a son utilité, en particulier dans la culture occidentale qui est une culture psychologique. Ce travail peut être utile pour développer une maturation de l'esprit, et voir le fonctionnement des mécanismes particuliers et des réactions routinières. Mais cela ne mènera pas

plus loin. Tout en permettant des prises de conscience étonnantes et salutaires, la psychothérapie n'atteint pas le vrai fondement de la souffrance. Elle peut nous aider à découvrir que, malgré toutes nos connaissances psychologiques ou mentales, le fondement de la souffrance perdure ; et dans ce sens, c'est déjà une aide énorme. Et à ce point précis, vous pouvez vous demander : *Mais alors, qu'est-ce qui va bien pouvoir enlever cette souffrance ?* Si vous avez travaillé sur vous pendant vingt, quarante ou cinquante ans en psychothérapie et que le fondement de la souffrance est toujours en place, c'est qu'une chose essentielle doit encore être révélée.

Guérir les blessures est une bonne chose. Il existe un traitement pour chaque blessure et toutes les blessures qui peuvent être soignées devraient l'être. Ce qui pose problème, c'est de croire que la guérison va vous apporter la vérité. Le traitement s'adresse à la blessure émotionnelle, physique ou mentale : il ne s'occupe pas et ne permet pas de découvrir ce qui est par essence entier, pur, libre et en paix. La vérité est déjà là, indépendamment de l'état de votre corps, de vos émotions, de votre esprit ou de vos conditions de vie.

Je vous invite à cesser de chercher à vous libérer de la souffrance pour un instant. Je ne vous demande pas de devenir insensible à la souffrance, ou de glisser dans le désespoir. Je vous invite à cesser de chercher quelque chose dans l'intention de vous délivrer de vous-même.

Lorsque j'ai rencontré Papaji, et qu'il m'a dit de « stopper », mon mental m'a donné toutes les raisons de ne pas le faire. D'abord, qui était-il, pour oser me dire d'arrêter ? Et s'il s'emparait de mon esprit ? Et s'il m'arrivait quelque chose de terrible ? Stopper n'a rien de rassurant. Il est de loin plus rassurant de réfléchir, de chercher à comprendre, d'aller vers ce qui est garanti et d'éviter ce qui est incertain.

La sécurité dans sa dimension pratique a naturellement un sens, afin de protéger le corps des dangers potentiels. Mais nous utilisons ce besoin évident de sécurité physique pour le transformer au moyen de notre mental et le projeter ensuite sous forme de problèmes psychologiques.

La vérité est d'une extrême simplicité. Les complications proviennent de toutes les stratégies de fuite qui ont été gravées dans nos esprits de différentes façons. Votre stratégie peut ressembler à celle d'une autre personne, mais chaque individu a sa manière bien à lui de fuir.

Vous pouvez reconnaître l'instinct de fuite, stopper, vous retourner et affronter ce que vous cherchiez à fuir. S'agit-il de quelque chose d'ordre physique, de mental, d'émotionnel ou de politique ? Peut-être de la mort ou de la vie ? De la terreur la plus extrême ou du bonheur le plus complet ? Il se peut que vous ayez à faire face aux idées que vous vous faites, ou que vous ne vous faites pas à votre sujet.

Dès que l'instinct de fuite a été identifiée, vous avez le choix : dire non à la fuite et oui à la confrontation de la cause apparente de la souffrance. Le pouvoir de choisir est le pouvoir suprême du mental, mais le choix auquel vous

êtes confronté ici est d'un autre ordre que tous les choix effectués jusqu'à présent. Dès que vous choisissez de vous soumettre et de ne plus chercher à fuir, le trésor de votre être se révèle à lui-même, avec intensité et légèreté : vous découvrez qui vous êtes vraiment. Vous pouvez alors vous réjouir de voir guérir les blessures qui peuvent l'être et pleurer celles qui restent. Entre célébration et deuil, vous êtes invité à rester tranquille dans la vérité toujours présente.

Cependant, tant que vous ne les avez pas examinés, des débats subtils gardent une emprise sur le choix de vous soumettre : les raisons pour lesquelles vous ne pouvez arrêter, ou celles pour lesquelles vous ne devriez pas arrêter tout de suite, ou la manière dont vous arrêterez plus tard. L'examen sérieux reprend dès que vous vous demandez ce que vous voulez vraiment. Si vous voulez simplement vous débarrasser de vos blessures, alors vous continuerez vos recherches jusqu'à ce que vous trouviez quelque chose qui guérisse une blessure donnée, qui vous soulage momentanément. Mais si vous cherchez *réellement* la vérité à ce sujet, alors vous aurez toute l'aide nécessaire pour faire face à ce que vous avez fui depuis toujours, à ce que votre structure cellulaire vous enjoint de fuir, à ce que toute l'humanité cherche à fuir.

Une force incommensurable et phénoménale utilise chaque forme et événement de votre vie pour vous montrer l'aide dont vous avez besoin. Le soutien nécessaire est déjà présent ! Et votre rôle est essentiel. Si vous voulez être aidé, vous devez choisir de recevoir l'aide de manière totale et complète.

Je vous suggère de plonger profondément au cœur de votre être. Je sais que l'expérience de la blessure peut vous faire croire que ce qui est au cœur de votre être est vraiment épouvantable. J'ai eu le privilège extraordinaire de rencontrer beaucoup de personnes avec de profondes blessures, allant de la psychose aux névroses habituelles auxquelles la plupart d'entre nous devons faire face. Mais je n'ai jamais rencontré quelqu'un, prêt à dire la vérité et à affronter sa propre souffrance, qui ne trouve la beauté et la paix de son être essentiel.

Pourquoi ne pas vous arrêter et examiner ce qui vous pousse à fuir ? Non que ce soit la bonne chose à faire, la chose sacrée, correcte ou éveillée ; cela n'a rien à voir. C'est peut-être simplement quelque chose que vous n'avez encore jamais vraiment vécu. Vous y trouverez une fraîcheur, une innocence, vous découvrirez le potentiel et la puissance de simplement être – sans aller vers le plaisir, sans repousser la douleur, sans créer une autre vie, et sans éviter la mort. En cet instant, soyez simplement. En étant simplement, vous découvrez une révélation intérieure qui a le pouvoir de résonner de plus en plus profondément à travers le corps et le mental, jusqu'à ce que le mental ne se soucie plus de justifier sa recherche de plaisir et sa fuite devant la douleur.

Il existe un trésor, la vérité de votre être, qui vous dit « Viens, entre. » Comme il a été longtemps caché, vous l'imaginez sombre, laid, et interdit, et on vous a fortement recommandé de ne pas le regarder directement. Toute votre socialisation est centrée là-dessus. Mais heureusement, grâce au pouvoir de choisir, vous pouvez laisser tomber cette socialisation et répondre à votre immense désir de savoir qui vous êtes. Nous avons la chance incroyable de

pouvoir nous soutenir les uns les autres dans cette découverte divine, éternelle et au-delà de l'imagination. Cette possibilité est sacrée.

Je vous invite à consacrer quelques minutes à une *self-inquiry* directe : regardez honnêtement en vous et examinez de quoi vous vous éloignez, quelle blessure vous espérez guérir afin d'être libre. Laissez votre observation vous en révéler exactement le fonctionnement ainsi que les stratégies de fuite. Laissez les réponses venir avec sincérité, honnêteté, et de manière naturelle. Posez-vous la question : *Qu'est-ce que je cherche à fuir ?*

Il ne s'agit pas de changer ou de mettre de l'ordre dans ce que vous découvrez. Contentez-vous de reconnaître les schémas de fuite. Expérimentez simultanément la dynamique de l'instinct de fuite et la possibilité de ne pas suivre cette impulsion, de l'accepter sans histoire, sans stratégie, et sans résultat espéré. Soyez simplement là, sans rien faire. Pour que le mental puisse se soumettre à la certitude qu'il n'y a pas de fuite possible. Puis dites la vérité, à cet instant précis: reste-t-il un espoir de fuite ? une recherche de fuite ? une manière de nier qu'il est impossible de fuir à cet instant précis ? Si oui, laissez tout cela s'en aller. Abandonnez tout effort de fuite, et reconnaissez ce qui vous porte vraiment. Soumettez-vous et reposez dans la paix de votre être.

RENCONTRER LA PEUR 33

À la racine de tout schéma rigide générateur de souffrance se trouve l'évitement d'une émotion centrale : la peur. Or, la peur n'est pas le véritable problème. C'est l'activité mentale cherchant à éviter l'expérience réelle de la peur qui fait problème, avec son cortège de complications sans fin.

Rencontrer la peur n'est pas difficile en soi. C'est même si simple qu'il n'existe pas de «comment». Il s'agit de découvrir comment cette rencontre est continuellement évitée. Tous les schémas habituels de souffrance, inconscients et fixés, sont structurés à l'intérieur de cet évitement.

Comment fuyez vous votre peur ? Devenez-vous insensible, engourdi ? Est-ce que vous la niez ? Est-ce que vous la dramatisez ? Combattez-vous votre peur ? Est-ce que vous menez un dialogue intérieur ? Passez-vous votre temps à imaginer une récompense future, par exemple une expérience sexuelle, de la nourriture, de l'argent, du pouvoir ou de l'illumination, tout cela pour éviter la peur ?

En cet instant précis, vous pouvez cesser d'éviter votre peur. C'est aussi simple que cela. Vous pouvez cesser de vous dire ce que vous êtes en train de vous dire, et rencontrer ce qui est là. En accueillant chaque émotion, sans raconter d'histoire à son propos, vous pouvez rencontrer celui ou celle que vous êtes vraiment. Qui plus est, vous réaliserez que cette vérité a toujours été présente. La peur passe à travers cette vérité, comme le font la colère, la tristesse, les comportements rigides, le désespoir, le sentiment de vide, la plénitude, l'ignorance, et l'illumination ; tous passent à travers celui ou celle que vous êtes vraiment. Toutes les stratégies émotionnelles et mentales vont et viennent ; vous êtes là. Vous avez toujours été là, immuable, resplendissant, pur et sans peur face à toutes les peurs qui émergent.

Si votre seul souhait est d'être débarrassé de la peur, et que vous la fuyez ou la niez, elle ne cessera de vous hanter. Tout ce que vous fuyez va vous hanter, de même que tout désir poursuivi restera hors d'atteinte.

C'est également vrai de la quête spirituelle. Si vous désirez Dieu et que vous le poursuivez, alors Dieu est hors de portée. En stoppant et en abandonnant toutes vos conceptions de Dieu, vous baignez dans sa présence vivante.

Vos difficultés sont soit le reflet de votre fuite devant ce qui vous hante ou de votre volonté d'obtenir ce que vous désirez. En un instant de pleine conscience, toutes les complications disparaissent. Il est possible d'être *clair, tout simplement*, dans les situations les plus complexes.

Peu important les peurs qui vous ont hanté tout au long de votre vie, lorsque vous stoppez et que vous dites, « Pas de problème, peur, tu peux venir, je suis prêt », vous verrez la peur envahir l'espace. En suivant consciemment ces mouvements dans chaque recoin, quelle découverte vous allez faire !

Une fois de plus, vous pouvez mener votre propre enquête dans l'anatomie de la peur. Où se situe-t-elle? Que ressentez-vous quand vous la vivez ? Qu'y a-t-il à proximité ? Qu'y a-t-il juste en dessous ? Si aucune peur n'est présente en ce moment, vous pouvez vous raconter une histoire qui la fasse apparaître. Puis demandez-vous directement : *Où est la peur ?* Vous la sentirez peut-être dans votre cœur, ou dans votre ventre. A l'aide de votre conscience, plongez à l'intérieur. Si une histoire à propos de la peur persiste dans votre mental, laissez-la partir. Laissez votre conscience tomber dans cette peur qu'elle fuit peut-être depuis des millions d'années.

Dès qu'il existe une ouverture à la peur, où peut-on la trouver ? C'est une créature si étrange. Elle n'existe que si l'on résiste à son existence ! Si vous vous arrêtez et que vous vous ouvrez à ce à quoi vous avez résisté votre vie durant, vous verrez que la peur n'est pas la peur. La peur est énergie. La peur est espace. La peur est Bouddha. C'est le cœur du Christ qui frappe à votre porte.

On considère généralement qu'une maturité spirituelle est nécessaire à un éveil véritable. On me demande d'ailleurs souvent comment elle se manifeste. La maturité spirituelle est en effet nécessaire, mais elle n'est pas telle qu'on la conçoit habituellement. Elle n'a rien à voir avec le nombre d'années consacrées à la pratique spirituelle, à la prière, ou à être une bonne personne. Il s'agit avant tout d'avoir conscience que vous n'avez pas le contrôle. C'est à coup sûr une prise de conscience bouleversante, car vous avez cru, dès l'âge de deux ans, qu'il était possible de contrôler, et vous avez investi une grande partie de votre attention et de votre énergie à lutter pour garder le contrôle.

Le désir de contrôler, l'illusion et l'espoir d'avoir le contrôle, sont tous fondés sur une forme de croyance mégalomane, qui consiste à croire que vous connaissez le résultat à atteindre et le moment où il devrait être atteint.

Il est évident que vous pouvez plus ou moins contrôler certaines choses, mais rien ne peut être totalement sous votre contrôle. Vous pouvez contrôler vos fonctions corporelles jusqu'à un certain point, de même que vos conditions matérielles, vos pensées, votre position sociale et votre survie, mais il ne s'agit jamais d'un contrôle total.

Pour lâcher prise, vous n'avez besoin d'aucun modèle. Vous ne pouvez pas *fabriquer* de lâcher prise. Il ne s'agit pas non plus d'une sorte de sainte passivité que rien ne dérange. Le mental est loin d'être fiable et peut même utiliser le désir de lâcher prise comme tactique de contrôle.

Lâcher le contrôle est une détente plus profonde, comme de flotter sur l'océan. Vous pouvez prendre conscience de ce à quoi vous vous accrochez, puis simplement lâcher prise en laissant l'océan vous porter. Vous pouvez prendre conscience que toutes vos tensions et résistances sont inutiles, puis vous détendre et vous laisser soutenir. De la même manière, vous pouvez devenir conscient de toute l'énergie mentale et émotionnelle nécessaire au maintien d'une histoire particulière, puis simplement la laisser partir. Il existe une intelligence plus profonde que celle que vous utilisez pour contrôler ; sa présence peut être reconnue par chacun dans tout ce qui vit, à chaque instant.

Diverses émotions peuvent surgir, y compris la peur, car lâcher prise implique que vous puissiez tomber, ou perdre quelque chose. C'est bien ! Consentez à tout perdre, ce qui revient à rencontrer votre propre mort. Rencontrer sa propre mort en pleine conscience implique de découvrir ce qui ne peut être contrôlé et qui dépasse le pouvoir de contrôle de chacun ; une telle reconnaissance peut être une bénédiction.

Si vous êtes en quête d'une vie confortable et sans risque, alors la liberté dont je parle ici n'est pas faite pour vous. Mais vous l'avez probablement déjà compris si vous avez poursuivi votre lecture jusque là. L'invitation à accepter le

diamant de la vie n'est pas une invitation au confort et à la sécurité. C'est une invitation à vivre la vie de manière totale et complète, ce qui n'est jamais sûr et souvent inconfortable.

La recherche de sécurité et de confort est fréquente, car on s'imagine que le bonheur et la plénitude en dépendent : « J'ai besoin de sécurité pour me détendre. » Je vous propose de découvrir que vous pouvez vous détendre maintenant, même si vous n'êtes pas entièrement en sécurité ou que vous ne le serez jamais. Vous comprenez alors qu'il existe une sécurité plus grande que celle du corps, du mental ou des émotions ; il existe une sécurité qui ne dépend d'aucune forme particulière d'être, ni de votre corps ou de celui d'êtres chers, mais du *fait d'être*, qui est éternel.

Je souhaite ici faire une distinction entre contrôle et soutien. S'imaginer pouvoir contrôler provoque une peine énorme, alors qu'apporter du soutien génère une joie intense. Contribuer à la santé du corps, à celle du monde et soutenir l'éveil de tous les êtres est joyeux et naturel. Mais imaginer pouvoir contrôler la santé de son corps, pouvoir contrôler la situation du monde ou l'éveil de tous les êtres crée de la souffrance. Cette souffrance utilise une grande part de l'attention et de l'énergie nécessaires à apporter du soutien.

Dans l'espoir de contrôler, l'énergie et l'attention sont sans cesse fixées sur les résultats attendus, tout en vérifiant constamment : « Suis-je en bonne santé ? Sont-ils en bonne santé ? Le monde va-t-il bien ? Sont-ils en train de s'éveiller ? Suis-je en train de m'éveiller ? » Toute votre énergie et votre attention sont fixées sur un objectif au lieu d'apporter un soutien. Si vous portez votre attention sur le soutien plutôt que sur le contrôle, vous vous libérez. La plénitude vous envahit à l'instant où vous renoncez à l'espoir de contrôler, et cette plénitude peut être mise au service du soutien.

Il existe pourtant un domaine où vous pouvez exercer votre contrôle, et souvent, on ne le sait pas : vous pouvez choisir sur quoi vous portez votre attention. Vous pouvez choisir d'être attentif à découvrir ce qui n'a pas besoin d'être contrôlé, ce qui n'a pas besoin de se sentir bien physiquement pour être réellement libre, et vous apportez du soutien aux autres en le faisant.

Si vous êtes préoccupé par votre désir de contrôler, alors votre mental est attaché à ce que vous pensez devoir arriver, ce qui devrait arriver, ou ce qui est déjà arrivé. Cet attachement ne fait que perpétuer la souffrance. Si vous désirez soutenir plutôt que contrôler, vous allez prendre feu. Le mental va cesser de s'accrocher pour commencer à s'ouvrir. L'ouverture naturelle du mental est ce qui mène à la réalisation la plus profonde, la plus mystérieuse et la plus indicible.

En examinant vos tentatives de contrôle, demandez-vous : *Qu'est-ce que j'essaie de contrôler ?* Soyez aussi honnête que possible, toujours plus honnête. Prenez conscience de toutes vos réticences à vraiment regarder, et soyez prêt à les lâcher. Peut-être allez-vous dévoiler encore plus profondément ce qui avait été caché derrière les portes closes de votre mental. Grâce à un examen

honnête, ces portes peuvent s'ouvrir et offrir une magnifique occasion de se soumettre.

Ouvrez votre esprit à la possibilité que chaque instant et chaque circonstance de votre vie puisse être une occasion naturelle de répondre sans contrôler. Voyez-vous la différence entre répondre à ce qui se passe plutôt que de tenter de le contrôler ? Pouvez-vous vous reposer dans votre capacité à répondre ? Pouvez-vous vous reposer dans votre intelligence innée ?

Vous pouvez à présent vous demander : *Qu'est-ce qui ne peut pas être contrôlé ?* Vous reconnaîtrez peut-être, grâce à cette exploration, l'activité mentale et l'énergie énormes que vous avez inutilement dépensées en tentant de contrôler ce qui ne peut l'être. Pouvez-vous vous ouvrir à la possibilité de faire confiance à ce qui reste après avoir renoncé à toute tentative de contrôle ?

OBTENIR, DONNER OU BIEN SIMPLEMENT ÊTRE

35

Voici encore une question qu'il est utile de se poser : *Qu'est-ce que j'attends des autres ?* Vous pouvez procéder à une investigation personnelle et voir ce qu'il en est. Si vous voulez que les autres vous reconnaissent, vous aiment ou vous respectent, je parie que vous allez souffrir. Par contre, si vous souhaitez donner aux autres de la reconnaissance, de l'amour ou du respect, vous serez heureux, libre et dans la joie. Quoi de plus simple ? Le problème est que vous ne voulez pas vraiment donner – vous voulez d'abord recevoir.

Certains ont développé des stratégies très sophistiquées consistant à donner dans le but de recevoir quelque chose en retour, et bien entendu, leur souffrance perdure.

Vous pouvez découvrir ce qui vous pousse à vouloir obtenir quelque chose des autres ou de la vie, et quels espoirs suivent cette impulsion ; et comment ils renforcent l'expérience consistant à se voir en tant qu'individu souffrant du fait de ne pas recevoir assez. Si vos pensées et vos rêves n'arrêtent pas de se préoccuper de ce que vous n'obtenez pas, vous êtes en train de souffrir. Toutes les souffrances viennent de ce que l'on ne se donne pas entièrement à l'instant présent, qu'il s'agisse d'une expérience intérieure ou extérieure.

Si vous abandonnez entièrement votre quête en cet instant, si vous renoncez à toute possibilité de recevoir quoi que ce soit d'autre, vous pouvez découvrir la joie de n'avoir besoin de rien, le bonheur de simplement être. Vous pouvez découvrir la béatitude d'être simplement vous-même, peu importe ce qui survient.

Quand je vous parle d'« être vous-même », je ne parle pas d'être vos comportements habituels ; je ne parle pas non plus d'être vos pensées ou vos émotions. Je vous parle d'être ce qui ne peut être compris émotionnellement, ce qui ne peut être pensé, contrôlé ou défini – à savoir qui vous êtes *vraiment*.

LA PRATIQUE DU DÉSIR 36

Quelqu'un m'a confié cette découverte simple et profonde : « Si je pratique le désir, si je m'y adonne, que je cherche à l'assouvir, je souffre. » Quoi de plus simple ? Cet enseignement essentiel découlait de sa propre expérience.

Certains désirs sont bien entendu inoffensifs. Si vous désirez vous reposer, faites-le – comme vous pouvez manger, parler, marcher ou lire. Mais si vous désirez manger, vous reposer, parler, faire l'amour, avoir du pouvoir, ou être illuminé, et que ces désirs sont névrotiques et provoquent de la douleur, vous pouvez découvrir que vous avez la possibilité de stopper. Vous devez consentir à arrêter, au milieu du désir, et brûler dans le feu de ce désir, sans rien faire pour l'assouvir.

Il se peut que vous ayez des justifications très sophistiquées, par exemple pourquoi il est parfaitement adéquat de se conformer à un désir – cette fois, une fois de plus, juste une dernière fois – mais même au milieu de ces justifications, vous pouvez stopper. Si vous ne vous accordez aucune échappatoire, quelque chose se produit, qui ressemble à une crucifixion, avec une résolution intérieure telle que : « Même si cela doit me tuer, en cet instant précis, je ne bouge pas. » En restant immobile, vous pouvez découvrir la paix de la soumission, de la résurrection, de la rédemption, ce qui diminue naturellement l'attachement au désir ou à l'habitude. Vous avez aussi la possibilité de mettre un terme à une dépendance, ou du moins d'en diminuer l'attachement. Puis, lorsqu'une nouvelle impulsion surgit, vous savez que vous avez le choix, vous savez que vous n'êtes pas soumis à vos impulsions, aussi puissantes soient-elles.

Si vous cherchez en ce moment à assouvir un désir – et la plupart des gens le font à divers degrés – une autre manière d'approcher le désir consiste à regarder consciemment à quel point vous êtes impliqué dans ce désir et de le reconnaître. La clarté de la conscience vous permet d'observer comment votre mental se complaît dans la dépendance, de découvrir la véritable relation que vous entretenez avec elle. Du moins ne disposerez-vous plus de l'éventail de justifications habituelles pour retomber dans la dépendance.

Donnez-vous l'occasion de vraiment vivre votre désir pour un objet de plaisir. Même si vous savez intellectuellement que cela vous entraîne dans vos anciennes habitudes, il se peut que vous n'ayez jamais pleinement reconnu votre attachement à cet objet. Il y a beaucoup d'énergie dans un tel engouement et la force de votre propre désir peut vous secouer au niveau cellulaire. Consentez à vivre toute cette force, sans vous engourdir ou vous séparer de ce qui se passe. Vivez ce qui brûle, par votre éveil et votre conscience, dans un feu de désir.

Chercher à assouvir un désir demande beaucoup d'efforts ; il faut de l'imagination et de la réflexion à propos de ce que vous voulez ou de ce que

vous avez perdu. Il faut comparer le moment présent avec un moment idéalisé du passé ou du futur. Essayer de saisir quelque chose ou de l'éviter exige une attention continue. C'est une pratique. Est-ce votre pratique ?

Quelle pratique exercez-vous, quelle pratique avez-vous exercé votre vie durant ? Si vous pratiquez le désir, vous êtes en train de souffrir. Si vous êtes en train de souffrir, regardez si vous cherchez à assouvir un désir.

QUE VOUS APPORTERA LA RÉALISATION DE SOI ? 37

La plupart d'entre nous savons d'expérience à quel point la poursuite de désirs matériels ne fait souvent que perpétuer la souffrance, et que cette poursuite se fait au détriment de notre énergie vitale, de notre attention et de notre détermination. Vous éprouvez sûrement du plaisir lorsque vous réussissez à combler vos désirs matériels ; et vous souffrez lorsque vous n'y arrivez pas. Mais tant que vous ne consentez pas à voir que les désirs matériels représentent une limitation, il vous est impossible de vivre vraiment, profondément. Une fois cette constatation faite, vous pouvez vivre un transfert subtil mais radical des désirs temporels vers le désir spirituel. Le désir de vérité, aussi élevé soit-il, vous laisse pourtant perplexe, lorsque vous constatez que la souffrance ne cesse pas.

Ce désir de liberté, d'amour, de vérité, ou de Dieu, n'est pas le problème. D'après mon enseignant, Papaji, si vous désirez la liberté plus que tout, alors ce désir lui-même annihilera tous les autres désirs ; et c'est vrai. Il engloutit tous les autres désirs. C'est pourquoi le désir de réalisation n'est pas le problème. Ce qui fait problème, c'est de penser que la réalisation va donner certains résultats, qu'elle est comme ceci ou comme cela, ou qu'elle fait qu'on se sent d'une manière particulière. C'est une source de confusion et de perplexité : comment se fait-il que je ne vive pas de paix durable, alors que je ne désire rien d'autre que la réalisation de soi ?

Je vous encourage à vraiment examiner votre mental et voir s'il s'y trouve une image de vérité, de liberté, d'illumination, ou de Dieu. Si c'est le cas, faites l'expérience suivante : laissez-la partir. Découvrez à présent s'il y a une attente associée à Dieu ; par exemple, que si vous lui êtes fidèle, il vous donnera une santé parfaite, la richesse, le bonheur éternel, etc. Regardez dans votre mental et voyez si la réalisation de Dieu ou de la vérité est censée vous apporter un quelconque soulagement dans votre vie, ou une forme de contrôle sur la vie. Puis, pour poursuivre l'investigation, laissez partir ces attentes, abandonnez-les, renoncez-y. Si vous espérez atteindre un état de clarté, une béatitude complète, ou une certitude sur la raison de votre présence ici-bas, laissez tout cela s'en aller afin d'être simplement *ici*. Laissez tout partir. Dès que vous n'avez plus rien, il ne vous reste que vous-même. Et s'il ne vous reste réellement que vous-même, vous êtes éveillé à qui vous êtes vraiment.

Si vous désirez être libre, et que vous ne donnez aucune forme à ce désir, que vous n'en attendez et n'en pensez rien, le laissant simplement être tel qu'il est, alors ce désir véritable révèle l'univers connu et inconnu dans sa totalité. Chaque particule se révèle être une, et cette unité c'est *vous*. Dès l'instant où vous pensez que votre désir de Dieu, de liberté ou de vérité devrait avoir un

résultat particulier, avoir l'air ou être perçu de telle ou telle manière, vous obscurcissez la pureté du vrai désir.

Le défi dans le cœur de tout chercheur spirituel, indépendamment de la beauté et de la profondeur de sa quête, est d'arrêter de rechercher tout ce qui pourrait servir à réaliser cette aspiration ultime. Le défi consiste à laisser votre vie entière combler ce désir. Vous pouvez offrir le reste de votre vie à ce désir sans aucune idée du résultat, sans savoir si vous serez ruiné, sans domicile, riche ou célèbre. Vous pouvez offrir ce que vous avez, à savoir votre vie, à cet instant, à la vérité, à la liberté, à Dieu.

Toujours dans la perspective de la *self-inquiry*, je vous invite à vous poser la question suivante : *Que m'apportera la réalisation de soi ?* Les possibilités de ce type d'examen sont illimitées ; elles dépendent de votre volonté de voir et dire la vérité. Un tel examen n'a pas pour but de trouver la bonne réponse, il consiste à dire la vérité à propos de ce qui est découvert. Réfléchissez un instant à la chose suivante : Et si la réalisation ne vous apporte rien, absolument rien du tout ? Que se passe-t-il si vous n'obtenez pas une seule chose, ni physique, ni mentale, ni émotionnelle ni matérielle ? En vérité, elle ne vous apportera pas la moindre *chose*. Êtes-vous prêt à accepter cette vérité ? Si oui, vous êtes libre. Sinon, votre mental continuera à être attaché à quelque chose qui, vous l'espérez, vous apportera la liberté.

Consciemment ou non, la plupart des êtres humains cherchent activement à garder ce qui leur plaît : la jeunesse, la santé, les plaisirs, la raison, le pouvoir, les amants, le bonheur, etc. Tout en cherchant à garder ce qu'ils aiment, ils cherchent bien sûr à échapper à ce qu'ils n'aiment pas : la vieillesse, la maladie, la confusion, l'impuissance, la solitude, la pauvreté, etc. La plupart de nos souffrances proviennent des efforts mentaux déployés dans le seul but de conserver ce qui est condamné à disparaître, ce qui sera perdu de toute façon. Au bout de cette chaîne se trouve la tentative d'échapper à la mort.

Pour découvrir la vraie liberté, il peut s'avérer extrêmement utile d'examiner ce que vous cherchez à conserver ou ce que vous avez peur de perdre. La *self-inquiry* consiste à finalement rencontrer toute force qui dirige vos pensées et vos stratégies mentales. Une telle force finit toujours par se réduire à la peur de la perte.

Une certaine maturité spirituelle vous permet aisément de reconnaître à quel point il est futile de vouloir garder ce que l'on perdra sûrement un jour. Vous pouvez sans difficulté vous souvenir des moments où vous étiez en bonne santé, des moments de plaisir, de compréhension, de pouvoir, d'amour romantique, ou peut-être même d'extase – et pourtant, ces moments ont été perdus. Habituellement, lorsque les événements ou les choses auxquels on aspire ont disparu, la recherche s'incarne à nouveau, dans l'espoir d'obtenir quelque chose de plus beau encore, sans risquer de la perdre à nouveau.

A l'époque de ma rencontre avec mon enseignant, j'avais enfin reconnu que je pouvais perdre tout ce que j'avais réussi ainsi que tout mon pouvoir, et que mes efforts pour ne pas les perdre étaient la cause de ma souffrance. J'ai vu que je devais constamment faire un effort pour garder ce que je pensais posséder, pour chercher à acquérir ce que j'espérais encore obtenir et tenir à distance tout ce qui risquait de me priver de ce que je croyais avoir. Un tel effort exige une énorme attention. Une grande partie de l'effort mental servant à maintenir le soi-disant statu quo opère à un niveau subconscient – surveillance, évaluation, classement, comparaison, jugement, sans arrêt, jour et nuit. Il est tragique de réaliser qu'en consentant à tant d'efforts, on néglige ce qui est déjà éternel, immortel, et qui ne peut jamais être perdu.

Les affirmations d'ordre spirituel qui suivent vous sont certainement familières : « Le silence est toujours là, » « La conscience est toujours là, » « La conscience est qui vous êtes. » Vous avez peut-être même vécu un aperçu de ces vérités. Mais cet aperçu de la vérité ne dure pas non plus, car c'est une expérience. Toute expérience apparaît, existe pour un temps, puis disparaît. Le mental se bat habituellement pour faire revenir cette expérience, ou alors il cherche à en atteindre une autre, encore plus grande et plus belle.

Lorsque ce parcours mental a été suivi des centaines, voire des milliers de fois, une certaine désillusion risque de s'installer. Elle est nécessaire, car elle produit le terrain nécessaire à une maturation de l'esprit. Un esprit mature a la volonté et la détermination de dire la vérité. Et la vérité est impitoyable et implacable. Vous *perdrez* vraiment votre jeunesse, vous *perdrez* votre santé, vous *perdrez* votre plaisir, votre capacité à comprendre, vos amants, votre compagnon de vie, vos enfants, et finalement vos sens et votre corps. Vous perdrez tout. Bien que vous sachiez au plus profond de vous-même que c'est la vérité, votre subconscient s'évertue vainement à perpétuer l'espoir que « Peut-être pas moi. Non, pas moi ! »

Mais vous perdrez tout en fin de compte. A un moment donné, tôt ou tard, votre vie arrivera à son terme, entraînant la fin de toutes vos relations et expériences, de toutes vos défaites, victoires, accumulations, et acquisitions. *Tout* aura disparu. C'est vrai pour chacun d'entre nous.

Dans le passé, rares étaient ceux qui s'exprimaient ouvertement à propos de ce qui est éternel, de ce qui ne peut être perdu, à savoir qui nous sommes vraiment. Ces quelques personnes hors du commun n'ont en général pas été comprises. Ceux qui les écoutaient ne pouvaient s'empêcher d'espérer : « Si je saisis ce dont parle ce personnage extraordinaire, alors j'obtiendrai tout ce qu'il possède, et personne ne pourra m'en priver. » Puis toute l'énergie se concentrait sur la volonté d'obtenir ou de saisir quelque chose. Je vous invite à ne faire ni l'un ni l'autre, mais de simplement examiner directement en vous-même, pour découvrir ce qui est vrai.

Si, pour un instant, vous vous accordez l'expérience de tout perdre, *vraiment* tout perdre, vous pouvez dire la vérité absolue sur ce qui est toujours présent. Vous pouvez comprendre *directement* ce dont ces êtres remarquables parlaient. Vous pouvez comprendre les saintes écritures et les sutras comme une expression de votre propre expérience ; il ne s'agit pas d'une chose à atteindre, mais du chant de ce qui est présent de toute éternité.

La vie éternelle est présente pour vous maintenant. Vous avez la capacité de réaliser cela, parce *vous* êtes ce qui se réalise *soi-même*. Ce qui était rare dans le passé n'a pas à l'être aujourd'hui. Croire que la réalisation de soi doit rester rare du fait qu'elle l'a été dans le passé est une superstition très limitée. C'est une pensée qui maintient votre mental enfermé dans le déni et l'espoir, emprisonné dans l'ignorance de ce qui est déjà immortel et présent en cet instant, maintenant et pour toujours. C'est dans cette immortalité que votre corps, votre personnalité et vos traits de caractère apparaissent et disparaissent, tout en demeurant éternellement présente en tant que cœur de votre être. La vérité de celui ou celle que vous êtes est à la fois une et totale. Toute forme apparaît en vous. Toutes les émotions apparaissent en vous. Tous les phénomènes apparaissent et disparaissent en vous.

L'attention, l'énergie et le temps passés à chercher à « obtenir » quelque chose peuvent être libérés. Cette énergie libérée peut servir à une exploration de soi plus profonde. Votre mental peut servir à une exploration plus profonde

de ce qui est déjà immortel, déjà présent ici, déjà qui vous êtes vraiment – la vie éternelle.

LE CŒUR DE LA TRAHISON DE SOI 39

J'ai reçu le témoignage de personnes qui parlaient du chagrin qu'elles avaient ressenti en faisant l'expérience d'un instant de pure connaissance de qui l'on est vraiment, et du moment où le mental s'en détourne. La plupart de ceux qui ont vécu ce chagrin souhaitent s'en débarrasser, car il est douloureux. Si vous observez votre vie avec honnêteté, je crois que vous découvrirez que la volonté de se débarrasser de ce chagrin ancien est à l'origine de la plupart des activités du mental.

Nous avons tous vécu l'expérience du chagrin causé par la perte de quelque chose, qu'il s'agisse d'un être cher ou d'un objet précieux. Et lorsque nous prenons conscience que nous avons trahi qui nous sommes vraiment, notre chagrin est encore plus profond. Plutôt que de vivre pleinement l'expérience de cette trahison de soi, nous perdons notre temps à fabriquer les preuves censées démontrer que nous ne nous trahissons pas. Nous accumulons du pouvoir, du plaisir, ou de la connaissance, afin de prouver que nous ne nous trahissons pas vraiment et que tout va très bien. Mais ce chagrin, cette tristesse divine, sont très importants. C'est un grand et douloureux cadeau offert par notre corps émotionnel, et nous avons au moins deux manières différentes de chercher à nous en sortir.

L'une des manières consiste à vouloir canaliser le chagrin provoqué par la trahison de soi, en la dramatisant, en la transformant, par exemple, en une danse, une chanson ou une pièce de théâtre, à la gloire de la tristesse et de la peine. L'autre manière consiste à la rejeter, à l'enfoncer pour ne plus la voir, et nous rendre insensibles. Peu importe la stratégie choisie, le chagrin demeure. Car la perte de notre être véritable est toujours présente.

Nous dépensons beaucoup de temps et d'énergie à accumuler des pouvoirs, des objets et du savoir, afin de ne pas avoir à vivre ce chagrin essentiel. Il se peut que cette fuite soit en fait l'origine de la souffrance humaine.

Or, nous avons tous la capacité de faire l'expérience de la douleur extrême que nous ressentons lorsque nous nous détournons de qui nous sommes vraiment, et de vraiment accepter ce cadeau. Puisque vous lisez ce livre, je suppose que vous aussi avez vécu des instants de pure et parfaite concordance avec celui ou celle que vous êtes vraiment, suivis d'un instant de béatitude absolue. Que ce moment soit survenu avant toute recherche spirituelle consciente ou après des années de pratique spirituelle intense, ce fut une surprise totale.

Ce moment parfait fut extrêmement agréable, et vous vouliez le garder. Vous avez cherché à apprendre comment faire pour le garder de manière certaine. Puis, après avoir cultivé une stratégie durant un certain temps, vous vous êtes rendu compte que vous l'aviez encore perdu.

La douleur ressentie au moment où l'on reconnaît s'être détourné de qui on est vraiment, provoque un cri, un hurlement ; cette réalisation nous brise le cœur. Nous cherchons alors fébrilement à nous distraire de notre sentiment de perte. Dans le monde occidental, on a l'habitude de s'agiter dans tous les sens en cherchant frénétiquement quelque chose qui fasse taire tout ce qui nous rappelle cette perte. Mais rien ne peut l'arrêter. Puis, grâce à la promesse de la voie spirituelle, ou simplement par la grâce, nous découvrons à nouveau la surprise de notre propre cœur, innocent, ouvert et en accord avec la vérité de notre être. Puis survient à nouveau le désir de ne pas perdre ce moment de grâce, de ne pas le rejeter. Mais ce n'est qu'une nouvelle tentation du mental. En choisissant de suivre cette tentation, on cherche généralement à imiter ce que l'on a gagné, en se composant une attitude heureuse ou un visage souriant. Cela nous paraît être un moindre mal. Il n'empêche que c'est encore un mensonge, encore une trahison.

Vous avez la possibilité de mettre à nu le profond chagrin qui est en vous, sans le dramatiser ni le nier, de reconnaître que cette aspiration est un écho de ce qui provient du cœur de votre être, de manière pure et absolue.

Il ne s'agit pas d'émotivité. L'émotivité sert généralement à éviter les émotions les plus profondes ; c'est une façon de danser autour du chagrin au lieu de vraiment le vivre. Je ne vous demande pas de vous raconter une histoire dramatique à ce propos, car ce serait encore une fuite. Je ne vous demande pas non plus d'arborer un visage souriant pour couvrir cette douleur. Cette douleur a une dimension divine. Si vous la rencontrez, cette douleur divine a le pouvoir de tourner votre attention vers le moment présent, là où se situe toujours l'alignement parfait avec qui vous êtes vraiment.

Il est très important, en premier lieu, de reconnaître le sentiment de perte, la souffrance et le chagrin profond engendrés par cette expérience. Puis, il est important de voir comment ce sentiment de perte est recouvert d'activités, de distractions, de dépendances, ou d'objets afin de remplir le vide. Toutes ces activités ne servent en fait qu'à éviter ce que nous concevons comme la perte ultime : la mort, qui, le craignons-nous, nous séparera à jamais de ce que nous avons brièvement perçu comme éternellement vivant.

Tout ce qui est né va mourir ; c'est la vérité pure et simple. Cette vérité divine est aussi la porte conduisant vers ce qui est éternel. Les activités du mental servent à échapper à cette vérité, afin d'éloigner la mort. C'est une fonction normale du mental, car celui-ci est conçu pour protéger le corps de la mort. C'est une fonction naturelle dans toutes les formes de vie, qui ne pose aucun problème, sauf si l'instinct n'est pas reconnu. Si vous ne reconnaissez pas que c'est l'instinct qui mène le bal, celui-ci a alors le pouvoir d'empêcher toute expérience profonde de l'inconnu. Il a le pouvoir d'empêcher toute vraie intimité avec vous-même et avec la vie elle-même. Il a le pouvoir de maintenir votre expérience de la vie à un niveau superficiel, pendant que la terreur des profondeurs confine le mental à fuir en dansant.

C'est une danse de souffrance, de misère, et d'efforts absurdes. Si vous avez, ne serait-ce qu'un début de lassitude à ce sujet, c'est déjà bon signe. En consentant à continuer à danser, encore et encore, vous perdez l'aptitude à stopper et à vous reposer. Stopper et se reposer implique de vous retourner pour faire face à ce que la danse cherchait à éviter : à savoir le chagrin provoqué par le fait de vous être détourné du cœur innocent et éveillé de votre propre être.

J'ai souvent entendu dire que les personnes qui ont vécu un instant d'ouverture à la vérité de leur être se trouvent ensuite confrontées aux démons de leur passé, qui surgissent plus puissants que jamais. Dans une telle situation, plutôt que de s'ouvrir innocemment en se demandant : « Qu'est-ce qui se passe maintenant ? », la réaction ressemble souvent à « Pourquoi vient-on à nouveau me déranger ? Pourquoi ces choses ne peuvent-elles pas simplement disparaître ? Qu'est-ce qui ne tourne pas rond chez moi pour que je n'arrive pas à vivre une libération définitive ? » D'un côté, le calvaire et la souffrance, et de l'autre, l'innocence et l'ouverture. Ces deux « côtés » sont les polarités du mental. L'innocence véritable est la faculté innée du cœur à accueillir tout ce qui apparaît à l'instant même, et à l'appréhender pour ce que c'est vraiment. Je peux vous assurer que peu de choses sont réellement telles qu'elles apparaissent au premier abord. Pour découvrir une vérité plus profonde, vous n'avez pas d'autre choix que de vivre en toute innocence ce qui apparaît. Pas la prétention à l'innocence – « Mais je suis innocent ! – mais l'ouverture naturelle et l'innocence de ne pas savoir.

L'innocence véritable est la faculté de faire l'expérience directe de ce qui est ici à l'instant précis, sans exiger que son apparence, ses agissements ou son ressenti soient différents.

L'innocence est l'ouverture, le consentement à voir et à faire confiance, même si ce qui arrive peut sembler très douteux. L'innocence véritable n'est ni de la naïveté, ni de la désillusion. Mais elle est vulnérable. Consentir à être innocent implique de consentir à être blessé. Ce consentement à être vulnérable est le vrai sens de l'expression « guerrier spirituel », car la vulnérabilité requiert plus de courage que le cynisme, la force ou la puissance. Il faut du courage pour être ouvert, innocent, prêt à être blessé.

Les relations très proches, en particulier entre parents, enfants, amants, et partenaires, provoquent par nature de fréquentes blessures. Et alors ? Une blessure donne souvent l'impression que c'est la fin du monde, mais ce n'est pas vrai. La blessure blesse. La mesure dans laquelle vous consentez à être blessé, et je ne parle pas de vouloir être blessé, mais bien d'y *consentir*, est la mesure dans laquelle vous êtes prêt à aimer, à être aimé, et à apprendre de l'amour. L'amour peut être votre enseignant, même si ce qu'il vous enseigne est de ne jamais vous détourner de l'expérience de la souffrance. Les autres ne sont pas à l'origine de votre souffrance ; la source de votre blessure est le *fait* que vous aimiez. Faites confiance à l'amour. Si l'amour doit vous blesser, laissez-le vous blesser, complètement. Laissez-le vous réduire à néant. Laissez votre cœur être brisé pour s'ouvrir totalement, afin qu'un amour encore plus profond puisse être révélé.

La plupart de nos actes servent à éviter la vulnérabilité. Nous mettons des habits d'adultes, nous jouons à faire des travaux d'adultes, tout cela pour

tenter d'échapper à l'innocence sans défense attribuée à l'enfance. Mais l'innocence n'est pas limitée aux enfants. Vous pouvez être un adulte vulnérable et innocent en pleine conscience. Vous pouvez blesser *de manière consciente*. Vous pouvez souffrir *de manière consciente*. Lorsque vous souffrez consciemment, vous découvrez que la souffrance est différente de ce que vous pensiez. En vivant consciemment la souffrance, vous ne la combattez plus, vous êtes consciemment présent en elle. Alors la souffrance elle-même peut révéler la nature de Bouddha, le cœur du Christ, ou la Révélation de Dieu au sommet de la montagne. Si la souffrance est accueillie telle qu'elle apparaît, vous découvrez sa vraie nature, qui n'est pas de la souffrance. Mais nous cherchons en général à ne pas ressentir la souffrance, afin de nous en débarrasser. L'intention innocente consiste à accueillir la souffrance telle qu'elle est, même si cela implique de se sentir blessé.

La plupart des gens ont plus peur d'être blessés dans leurs sentiments que physiquement. Or, le consentement à être blessé est crucial, car sans ce consentement, on ne peut pas non plus consentir à aimer, à mourir, à vivre, ou simplement à *être*.

Vous pouvez facilement découvrir dans votre propre expérience de vie, que toutes vos tentatives de fuir les blessures sont restées vaines. Pour arrêter de se sauver, se retourner et faire l'expérience de ce qui vous poursuit, ouvertement et sans protection, vous devez avoir le profond désir d'être libre. Voulez-vous être libre ?

Vous pouvez examiner votre vie et découvrir ce que vous fuyez, ce à quoi vous essayez d'échapper. C'est parfois très subtil. Mais le simple fait de le voir offre la possibilité d'une ouverture plus profonde.

Dans mes rencontres, en conversant avec les gens, j'ai souvent entendu dire : « Je désire la vérité, je désire connaître Dieu, je désire la réalisation plus que tout au monde – pourquoi ne l'ai-je donc pas ? » Si vous désirez honnêtement la vérité, Dieu, et la réalisation plus que toute autre chose, vous vous apercevez qu'elle est déjà là. On ne s'aperçoit pas qu'elle est déjà là simplement parce qu'on veut l'avoir à ses propres conditions.

Observez votre vie et voyez ce qui vous empêche de réaliser entièrement et de manière permanente la vérité de votre être. Peut-être aimeriez-vous que les choses se passent selon vos préférences, à vos conditions, peut-être ne voulez-vous pas ressentir ceci ou voir cela, ou connaître la vérité plus profonde ? Découvrez s'il vous est possible de la ressentir, de la voir, de la connaître.

Posez-vous la question suivante, comme moyen d'expérimenter consciemment la souffrance et de vous ouvrir à la vulnérabilité et à l'innocence véritable : *Quelle blessure ne suis-je pas prêt à ressentir ?* Ne cherchez pas la réponse spirituelle « adéquate », ne vous mentez pas à vous-même, mais ouvrez-vous simplement à ce que ce genre d'investigation va révéler. L'intention n'est pas de colmater ou transformer la blessure, mais juste de découvrir ce qui est vrai.

Pouvez-vous sentir toute l'énergie dépensée à éviter la sensation de la souffrance ? Passez en revue comment vous évitez la souffrance, quelles habitudes mentales vous servent à l'éviter. Soyez disposé à prendre conscience de vos schémas répétitifs d'évitement et à en vivre les conséquences, à prendre conscience de tout le temps et l'énergie dépensés à éviter la souffrance. Et si vous vous ouvriez à tout cela à cet instant précis, sans rien éviter, en accueillant tout ce qui se présente à vous ?

Êtes-vous prêt à faire confiance à l'amour plutôt qu'à vos protections mentales contre la souffrance ? Si oui, vous goûterez la possibilité de vivre une vie d'amour et d'innocence consciente. C'est à la portée de chacun. L'amour est l'enseignant. Si vous êtes prêt à vous soumettre à l'amour plutôt que d'essayer de le contrôler, l'amour vous enseignera qui vous êtes.

SE SOUMETTRE À L'AMOUR 41

Le mot *amour* met souvent mal à l'aise. L'amour, tel que la plupart d'entre nous l'avons connu, peut être sentimental, potentiellement cause de désordre, et assurément hors de contrôle. Et pourtant, nous aspirons à l'amour. Une relation d'amour/haine est souvent associée à l'idée d'amour. Elle découle sans nul doute de notre expérience d'enfant, lorsque nous aimions en étant impuissants. Nous projetions alors l'amour vers ceux que nous aimions – nos mères, pères, frères, ou sœurs – et à un moment donné, nous avons découvert qu'ils n'étaient pas fiables. Nous avons confondu leurs actes et l'amour et en avons conclu que l'amour n'était pas digne de confiance.

Les êtres humains ne sont pas dignes de confiance, car ils sont trop occupés à protéger l'histoire de qui ils pensent être. Comme ils sont en priorité absorbés par leur histoire, ils ne peuvent donner qu'une part limitée d'amour, car ils s'inquiètent aussitôt : « Mais quand donc vais-je recevoir ma part d'amour ? » Et comme on ne conçoit l'amour qu'en lien avec une autre personne, une méfiance continuelle à propos de l'amour s'instaure. Mais l'amour n'est pas une personne. L'amour est l'âme individuelle, collective et universelle. L'amour est Dieu. L'amour est vérité. L'amour est beauté. L'amour est paix. L'amour est Soi. Se connaître soi-même, se soumettre à la vérité de soi-même, c'est se soumettre à l'amour.

Beaucoup de personnes sont conscientes de leur résistance. Elles désirent se soumettre, mais ne savent pas *comment* procéder. Votre seul véritable obstacle est de ne pas voir que vous adhérez à une histoire à propos du danger qu'il y a à tout soumettre à l'amour. Et vous souffrez dans l'exacte mesure où vous vous reprenez de tout soumettre à l'amour. De même, vous vous sentez coupé de l'amour avec la même force qu'en cherchant à maintenir vivante l'histoire de qui vous pensez être. Tant que vous n'avez pas réalisé : « Je désire la vérité, qui est amour, plus que tout au monde », vous vous sentez séparé de l'amour. L'amour est ce qui est constant, permanent. L'amour n'est pas un aspect de la vérité. La vérité, Dieu, et le Soi sont des aspects de l'amour.

Quelle est la chose la plus grave qui puisse vous arriver si vous vous soumettez à l'amour ? Notre pire crainte semble être d'avoir le cœur brisé. Mais c'est précisément la réticence à avoir le cœur brisé qui *est* le cœur brisé. Ainsi, pour éviter d'avoir le cœur brisé, les hommes vivent avec le cœur brisé. C'est une tragédie, l'ironie de la situation. Mais si vous êtes prêt à avoir le cœur brisé des millions, des milliards de fois, voire plus encore, l'amour véritable est révélé.

Laissez le monde entier briser votre cœur à chaque instant, pour le restant de vos jours. Ainsi cette vie peut être vécue au service de l'amour. Cela ne signifie pas que vous deviez rester dans des relations abusives. Il s'agit simplement de demeurer fidèle à ce qui est toujours vrai pour vous, à savoir l'amour. Tout le reste n'est qu'une histoire. Si vous n'examinez jamais

l'histoire, vous passez le reste de votre vie à la croire réelle, à croire que votre cœur, votre âme, et votre amour doivent être protégés. Mais cette supposition est en fait un déni de votre cœur, de votre âme et de votre amour. C'est un reniement de l'amour de soi.

La véritable bonne nouvelle est que l'amour est libre et qu'il ne s'est jamais envolé. Malgré les milliards d'années passées à vous en cacher, l'amour est toujours présent, il est toujours ouvert, en attente de votre engagement. Il attend que vous déclariez : « Oui, je donne ma vie à la vérité de l'amour. Je fais vœu de laisser l'amour vivre la vie comme il l'entend, pour le meilleur et pour le pire, dans la richesse ou la pauvreté. »

En s'examinant soi-même avec honnêteté, il est possible de découvrir pourquoi on ne peut pas se soumettre à l'amour, et de découvrir qu'on a réellement le choix de se soumettre. Ainsi, les événements de la vie peuvent revenir à la conscience, l'inconnu devenir connu. Posez-vous la question suivante : *Pourquoi est-il dangereux de se soumettre à l'amour ?* Non pas pourquoi est-il *juste* de se soumettre à l'amour, ou pourquoi est-il *bon* de se soumettre à l'amour, mais pourquoi est-il *dangereux* de se soumettre à l'amour ?

Laissez votre conscience individuelle retrouver la source de la conscience, dans l'espace où toutes les raisons et justifications pour résister à la soumission sont simplement perçues comme des histoires, comme une construction facile à abandonner. Laissez toutes les histoires, toutes les défenses, être perçues pour ce qu'elles sont. Une de ces histoires mérite-t-elle d'être sauvegardée ? Quel en est le prix à payer ?

L'amour que vous recherchez partout est déjà présent à l'intérieur de vous. Il peut être évoqué par plein de gens ou d'événements. Une montagne peut évoquer cet amour. Un coucher de soleil peut évoquer cet amour. Mais en fin de compte, vous devez réaliser que vous *êtes* cet amour. La source de tout amour est en vous.

QUATRIÈME PARTIE

CHOISIR LA PAIX

PRENDRE LA RESPONSABILITÉ 42

Quand vous êtes rappelé à la maison, que vous êtes frappé par le désir absolument mystérieux et irrévocable de connaître qui vous êtes vraiment, vous devez alors consentir à mettre de côté toute histoire de séparation. Chaque histoire de séparation est une histoire de guerre.

La guerre existe depuis des temps immémoriaux et dans toutes les cultures. La culture est un reflet du mental individuel, et le mental individuel est un reflet du mental culturel. Étant donné que vous êtes en train de lire ce livre, j'imagine que vous désirez trouver la paix dans votre propre mental ; vous n'attendez pas des autres qu'ils fassent la paix. C'est une bonne nouvelle, car les guerres sont toujours menées pour que les *autres* adoptent notre solution et pour que nous puissions vivre en paix. En cessant de *les* attendre et en choisissant plutôt de porter votre attention sur votre propre mental, vous pouvez découvrir dans votre mental la tendance à faire la guerre, toutes les tendances au totalitarisme, à la haine, à la vengeance et à se cramponner à sa position. Cela vous permet de voir toute la souffrance que ces tendances continuent de causer.

Or, malgré cela, vous reconnaissez que vous voulez la paix. Vous êtes fatigué de la guerre sans merci qui a lieu dans votre mental. Peut-être même demandez-vous la paix de toutes vos forces en priant, en cherchant de l'aide, ou la capacité de comprendre, d'être libéré, ou l'intervention de la grâce.

La grâce est ici en ce moment. Elle frappe en ce moment à votre porte. Vous avez une chance d'être en paix en cet instant. Il suffit que vous acceptiez l'invitation de votre propre cœur, tout de suite, indépendamment des circonstances extérieures ou intérieures, et que vous vous laissiez couler dans la paix de votre être le plus profond.

A moins que chacun de nous ne prenne la responsabilité de sa propre paix intérieure, les guerres vont se poursuivre. Nous ne pouvons plus attendre que quelqu'un d'autre change. Nous ne pouvons pas attendre que quelqu'un d'autre nous pardonne pour que nous puissions pardonner. Nous ne pouvons plus attendre que quelqu'un d'autre dise qu'il est désolé. La paix ne peut être reportée à plus tard.

Découvrez que, peu importe son ampleur, la guerre qui a lieu dans votre esprit est basée sur une chose : la ferme croyance que vous êtes une entité séparée, séparée de vos parents, de vos enfants, de votre amoureux ou de votre ennemi.

Toutes les guerres se fondent sur l'ignorance de notre véritable nature et sur l'illusion de la séparation. Si vous croyez dur comme fer que vous êtes séparé de la totalité, séparé de la paix, de l'amour, vous devez vous protéger vous-même en conséquence. Cette protection prend différentes formes dont

l'identification à une personne et à un territoire. Il est tragique de chercher à protéger qui vous pensez être, car cette pensée n'a pas d'existence réelle. Il ne s'agit que d'une pensée et, dès qu'on l'examine honnêtement, on s'aperçoit qu'elle n'a pas de réalité intrinsèque. Et pourtant, cette définition de qui vous êtes a un pouvoir incommensurable, car elle devient le filtre de toutes vos expériences de la réalité.

Si vous mettez des lentilles teintées pour regarder la réalité, elle prend cette teinte. Cela ne signifie pas que la réalité soit teintée. Le verre coloré se situe entre vous et la réalité, et il déforme votre perception. Les gens se battent pour cette déformation qui affirme que ce « je » – qui est identifié à un individu ou à un groupe – est séparé de tous les autres êtres. Et pourtant, ce « je » n'est en fait rien du tout ! C'est une histoire inventée. Une tragédie et une souffrance colossale se jouent quand on croit que l'histoire qu'on raconte est la réalité. Si la conscience examine ce « je » supposé réel et séparé, elle découvre qu'il n'est rien d'autre que la conscience elle-même.

Comme vous êtes un être humain conscient, vous pouvez découvrir qu'il est impossible, même le temps d'une fraction de seconde, d'être séparé de la conscience, de la source de toute chose ; il est impossible d'être séparé de Dieu. Dès que vous l'avez découvert personnellement et directement, alors chacune de vos respirations le proclame. Que vous en parliez ou que vous cessiez de parler à tout jamais, la splendeur naturelle de votre être le proclamera. Grâce à votre consentement à saisir cette chance, à accepter l'invitation, vous partagerez naturellement cette paix partout.

A ce moment précis de votre histoire, dans ce spectacle de la conscience, vous avez la possibilité de découvrir ce qui est plus profond que l'être « humain », ce qui est avant l'être humain. Le « fait d'être » est vraiment l'origine de l'être humain. Il est la source de tout être végétal, de tout être animal, de tout être sensible ou insensible. Ce « fait d'être » est vivant avec intelligence, avec présence et il cherche à se reconnaître lui-même en vous afin de se reconnaître partout.

Dans l'intérêt de la paix, il est peut-être temps de jeter un regard honnête sur ce que vous considérez être les « problèmes » de votre vie. Pour simplement réfléchir à un problème, vous verrez que vous devez en premier lieu vous plonger dans vos souvenirs pour reconstituer l'histoire du soi-disant problème. C'est une question de choix, et ce choix est présent à chaque instant de votre vie.

En général, nous choisissons de nous souvenir du passé pour réactualiser nos problèmes. Si nous choisissons de ne pas les recréer, quelle est leur réelle importance ? Comment savoir si nous avons compris la leçon ? Nous sommes si convaincus de l'importance du problème que nous retournons dans le passé pour le conjurer une fois de plus. C'est le sens même de la « renaissance ». Choisir de renaître avec les mêmes problèmes, les mêmes histoires, les mêmes misères, jour après jour. Dès que nous sommes conscients de la possibilité de choisir, nous pouvons découvrir le mécanisme qui permet à un problème de rester d'actualité. Il suffit de donner du temps, de l'effort et de l'énergie à ce qui « était » pour perpétuer l'importance du problème.

Il faut ensuite chercher des solutions pour résoudre le problème et soulager notre souffrance ; mais la recherche fait suite à une renaissance que nous avons choisie. Nous préférons souvent renaître comme personne souffrante plutôt que de simplement être là en tant que rien, sans être personne.

Consentir à n'être rien, à ne se protéger de rien, peut conduire à des sensations extrêmement intenses. Il se peut qu'une immense peur surgisse : « Je pourrais vraiment disparaître maintenant, et alors toute ma vie serait totalement inutile. » Mais il est important que vous compreniez que cela se produira inévitablement. Vous êtes vraiment condamné à disparaître à un moment donné, et les choses magnifiques que vous avez peut-être faites disparaîtront de même.

Alors la vraie question qui se pose est la suivante : consentez-vous à ne pas renaître, au moins pour un instant ? Si oui, vous avez la possibilité de découvrir ce qui n'est pas né, ce qui demeure vivant sans histoire, sans souffrance et sans problème. Découvrez ce qui reste vivant et laissez son immensité, sa nature paisible se révéler comme étant votre propre cœur. Vous pouvez reconnaître qu'il s'agit de vous-même et que cela n'a rien à voir avec la naissance ou la mort. Si vous consentez à demeurer fidèle à cette découverte, alors la renaissance n'est pas un problème ; car vous voyez consciemment que votre histoire, vos « problèmes », apparaissent dans la vaste intelligence de qui vous êtes vraiment. Et vous savez que, par essence, vous êtes libre de tout passé. Le passé peut être accueilli, il a des choses à nous apprendre, et il peut être apprécié dans toute l'étendue de sa beauté et de son horreur.

Peu importe ce que le monde vous renvoie, que les circonstances soient belles ou terrifiantes, si votre histoire intérieure est une histoire de victime, vous souffrirez. C'est aussi simple que cela. Si vous êtes absolument sûr de ne pas vous victimiser et que vous continuez pourtant à souffrir, il est probable que vous vous leurrez. Vous adhérez à une histoire dans laquelle on vous a fait du tort. Qu'il s'agisse de raconter comment Dieu, vos parents ou des circonstances données vous ont fait du tort, ou comment vous vous êtes fait du tort à vous-même, il s'agit toujours d'une histoire de vous-même dans le rôle d'une victime. Même les agresseurs les plus violents possèdent une histoire dans laquelle on leur cause du tort, il suffit de gratter un peu la couche superficielle de l'agression. Que l'on laisse éclater sa colère ou que l'on cherche à se venger, une justification de victime est toujours présente.

Découvrir comment cette histoire de victime joue un rôle dans votre propre vie est une étape importante dans la réalisation de la vraie liberté. Quand vous comprenez vraiment ce mécanisme, vous découvrez que cette histoire doit être recréée chaque fois qu'elle apparaît pour demeurer crédible. Elle peut flotter dans l'espace mental, mais, pour la revivre, il est nécessaire de lui donner de l'énergie, de l'attention, de l'émotion et d'y croire, et aussi de prendre une sorte de plaisir masochiste à souffrir. Oui, c'est choquant ! Découvrir ce fonctionnement dans son propre mental peut être très perturbant.

Consentir à réaliser la vérité de celui ou celle que l'on est, consentir à être libre, c'est aussi consentir à ne plus être victime – indépendamment de la douleur, des circonstances ou des actions des autres. Arrêter d'être victime n'implique pas de minimiser, de nier, de camoufler ou de refouler ce qui est horrible dans votre vie. Cela signifie que vous avez la capacité de vivre pleinement tout ce qui apparaît. Il n'est pas nécessaire de se cacher, de se sauver, de s'excuser, de se plaindre, de maudire ou de geindre. Vous pouvez vivre la vie telle qu'elle est.

Consentez-vous à abandonner vos histoires de victime ? Consentez-vous à ce que vos horribles agresseurs restent impunis ? A un moment donné, vous devez consentir à laisser tomber. Bien sûr, il y a eu d'horribles souffrances, mais vous vous êtes retrouvé dans les deux camps : vous avez causé des souffrances et vous en avez subies. Consentez-vous à y mettre fin ? Vous êtes libre de souffrir, mais vous êtes aussi libre d'arrêter la souffrance. Personne d'autre que vous ne peut y mettre fin. C'est le privilège de la liberté.

La liberté consciente est la liberté de vivre consciemment la souffrance et de choisir ensuite de la laisser partir. L'attachement persiste souvent parce que vous ne savez simplement pas que vous avez le choix. Vous pouvez choisir d'être libre, et vous pouvez aussi choisir de souffrir. Cela dépend de vous.

LE POUVOIR DU PARDON 45

Chacun sait que pardonner remplit l'être d'un soulagement d'une grande douceur, alors que le refus de pardonner cause une implacable froideur. Vous connaissez la différence, et vous savez aussi à quel point vous devez vous investir personnellement dans l'histoire pour maintenir ce refus. Vous connaissez aussi le soulagement du vrai pardon.

Nos parents n'étaient certes pas parfaits. Consciemment ou inconsciemment, leurs actions ont pu nous faire mal; nos grands-parents aussi ont fait mal à nos parents. Nos amoureux, nos enfants, les autorités et nos adversaires nous ont fait mal. Il est temps à présent de pardonner.

Des horreurs sont constamment perpétrées sur la planète, dans notre mental personnel et dans le mental collectif. Pardonner ces horreurs ne signifie pas forcément les oublier. Vous pouvez pardonner et laisser aller sans oublier. C'est une grande leçon d'humilité de consentir à voir l'histoire de l'humanité avec toutes ses horreurs. Ce qui permet aussi de se rendre compte des efforts indispensables pour rester collé à une histoire. Vous pouvez découvrir que tous les efforts et l'attention utilisés pour s'accrocher à une histoire sont en réalité une méditation sur l'absence de pardon. Les histoires continuent d'être visionnées, avec une recherche obsessionnelle de ce qui aurait dû être fait ou de ce qui pourrait encore vous être fait. Le ressassement continu de votre histoire sale votre énergie et vous épuise.

J'honore le besoin de mémoire et la nécessité de témoigner de l'horreur passée et présente. Mais nous tendons à projeter encore plus de haine, de souffrance et de misère dans ce souvenir, ce qui a pour effet d'accroître encore la haine, la souffrance et la misère.

Après la guerre de Yougoslavie en 1999, j'ai vu un reportage télévisé qui comportait une vidéo amateur. L'auteur disait avoir réalisé ce film pour que ses enfants puissent voir tout le mal qui leur avait été fait et qu'ils n'oublient jamais et ne pardonnent jamais. Or, les horreurs perpétrées dans ce conflit étaient déjà des représailles pour des horreurs commises par la partie ennemie dans le passé.

La futilité et le gaspillage de ce genre de guerre tribale fonctionne de la même manière dans notre propre mental : « Je ne vais pas laisser passer ce qu'ils m'ont fait parce que cela m'a causé du *tort*. »

Bien sûr que des dommages considérables sont perpétrés et continuent de l'être. Il n'est pas nécessaire d'oublier ou de nier les torts qui ont été faits, aussi bien ceux qui vous ont été causés que ceux que vous avez causés ; par contre, vous pouvez lâcher la souffrance les concernant. « Pardonne-leur car ils ne savent pas ce qu'ils font » est la vérité. Chaque guerre qui se produit pour des

faits passés est le fruit de l'ignorance et le résultat d'une crispation sur une idée de vengeance.

Il est tentant de se cramponner à ce genre de point de vue, car il y a une sorte de plaisir à le faire, un plaisir qu'il s'agit de reconnaître. C'est le plaisir de la vertu arrogante et égoïste.

Lorsque vous n'êtes pas prêt à pardonner, et que vous rejouez constamment l'histoire de votre souffrance qui vous rappelle qui vous a fait ça, vous êtes en train de maudire ces personnes, consciemment ou inconsciemment. Vous devez choisir de stopper le karma à votre niveau, en consentant à dire : « Non, cette fois, cela n'ira pas au-delà de moi. » C'est la volonté d'être en paix. La volonté de pardonner découle naturellement du désir d'être libre. Elle vous permet de reconnaître clairement votre tentation à vous accrocher à votre histoire.

Un jour, j'ai appelé ma mère à l'occasion de la Fête des mères. Ma mère était une alcoolique plutôt mesquine et sarcastique. L'alcool l'empoisonnait et transformait sa personnalité entière. J'avais gardé mes distances durant des années, mais j'ai décidé de l'appeler pour la Fête des mères et de lui mentir en lui disant qu'elle avait été une bonne mère. Elle était âgée et malade et il ne lui restait plus beaucoup de temps à vivre, alors pourquoi pas ? Je l'ai appelée et lui ai dit quelle bonne mère elle avait été pour moi et, au fur et à mesure que les mots sortaient de ma bouche, ils devenaient vrais. Je ne disais pas qu'elle m'avait bien traitée, car ce n'était pas le cas. Je ne disais pas que ses intentions étaient belles ; elles l'étaient parfois et d'autres fois non. Mais tandis que je lui disais qu'elle avait été une bonne mère, mon expérience de vie s'enrichissait enfin de ma relation avec cette femme difficile ; ma difficulté avec ma mère avait aussi contribué à ma richesse personnelle. Et dans ce sens, elle avait vraiment été une bonne mère.

Quelle soulagement de pouvoir le lui dire. Ma capacité à me pardonner à moi-même de l'avoir haïe si longtemps est apparue simultanément. C'était une action si simple. Je n'avais pas songé qu'il puisse y avoir de telles ramifications dans la guérison.

Au bout du compte, être capable de pardonner cette expérience humaine avec tout le fonctionnement, les réactions instinctives, l'agression et les désirs qui l'accompagnent, ouvre la voie à la découverte de ce qui n'est jamais touché par ces expériences, de ce qui reste pur, innocent et libre, même dans les moments les plus durs de nos histoires.

Quand nous désirons assouvir une vengeance, nous nous empêchons nous-mêmes de vivre la liberté. De la même manière, lorsque nous saisissons quelque chose, cela nous maintient éloignés d'autre chose. Dès que nous désirons donner quelque chose, en réalité, nous recevons.

Nous pouvons observer directement à l'intérieur de nous-mêmes : *Qu'est-ce que je ne consens pas à pardonner ?* En regardant, vous avez la possibilité d'amener à la conscience ce qui n'est pas vu consciemment, ce qui attache

encore votre esprit. Il n'est pas question d'effort ici, seulement du désir d'être profondément honnête.

Une fois que vous avez reconnu, honnêtement, ce que vous n'êtes pas prêt à pardonner, vous pourriez vous demander : *Qu'est-ce que je consens à pardonner ?*

Découvrez le pardon et consacrez un instant à le savourer. Il est important de ne rien *forcer*, de simplement tout accueillir au cœur de la conscience. Pouvez-vous pardonner ? Pouvez-vous recevoir le pardon ?

Un des dangers de la « vie spirituelle » est le suivant : l'ego tente d'utiliser « la vie spirituelle » afin d'éviter d'avoir le cœur brisé, pour éviter les difficultés et les schémas récurrents de haine, de vengeance et de guerre – pour échapper à l'idée d'enfer. Le désir de transcendance devient plus important que le consentement à laisser le cœur ouvert à *tout*, à la beauté aussi bien qu'à la catastrophe humaine. Ce consentement à faire l'expérience de tout le désespoir et l'horreur de la condition humaine libère le potentiel, éternellement présent, de mener une vie de vérité.

Vouloir être libre implique la disposition à reconnaître qu'il est impossible d'échapper à un quelconque aspect de la vie, et de cesser d'imaginer une échappatoire possible dans le futur. L'imagination peut ainsi prendre des formes multiples, qui incluent l'idée infantile de paradis ou d'illumination. La volonté d'être libre correspond au consentement à être vraiment là, au milieu de tout ce qui existe. Plus le consentement est grand et plus la capacité à être totalement présent est grande également; on finit par réaliser qu'il n'est nullement nécessaire de s'échapper. Tout ce qui apparaît peut être vécu, peu important les limites du tolérable fixées par le mental. On a peur de devenir fou à la seule idée de rencontrer tout ce qui existe, et cette folie est entretenue par nos tentatives de fuite incessantes. En vivant totalement et complètement ce qui est là, la vérité peut se révéler, et cette révélation se situe au-delà des mots et des définitions. Elle ne s'enseigne pas.

La plupart des gens passent la majeure partie de leur vie dans leur souffrance personnelle – « ce qui m'est arrivé, ce qui pourrait m'arriver, ce qui devrait m'arriver, ce qui ne devrait pas m'arriver ». Une histoire de souffrance beaucoup plus grande est indéniablement à l'œuvre dans le monde à l'heure actuelle. Elle nous appelle à résoudre nos histoires personnelles, afin que nous puissions concentrer notre attention sur l'histoire du monde. Si vous avez pu faire face aux horreurs de votre histoire personnelle, vous pouvez aussi faire face à celles du monde. Et cela, aussi, n'est qu'un commencement.

Le fonctionnement des guerres nous est familier, qu'elles aient lieu dans notre siècle ou un autre, dans notre culture ou toute autre culture. Certaines personnes vivent intensément la douleur des horreurs de ce monde et elles aimeraient savoir quoi faire. Je vous invite à rencontrer ces horreurs, avec fraîcheur et innocence, en soumettant tout à cette force qui vous appelle à la maison.

Vous avez le choix, bien sûr, vous pouvez rester fidèle à votre existence conditionnée, dans laquelle vous avez appris à *savoir* exactement comment les choses devraient être ; une autre alternative consiste à trouver une explication commune aux événements ou à développer une compréhension intellectuelle

qui puisse même vous apporter un sentiment de paix, vous évitant ainsi d'être perturbé par des chagrins et bouleversé par des émotions.

Moins vous vous battez pour vous en sortir et plus vous souffrez ; mais plus vous faites aussi l'expérience de la joie. C'est un paradoxe que le mental ne peut résoudre malgré ses nombreuses stratégies. Nous avons tous appris les immenses pouvoirs du mental. Ces pouvoirs comprennent notamment des stratégies de déni et de complaisance, mais toutes ces techniques peuvent se résumer en une seule : le mensonge. Le pouvoir du mental ne sert qu'à se protéger et attaquer. Si vous consentez à tout supporter, vous n'avez besoin de rien d'autre que de vous soumettre en disant la vérité et en étant vous-même.

L'invitation à arrêter est radicale. Cette invitation à s'arrêter n'existe que dans le moment présent. Ce n'est pas une invitation à tout arrêter pour le reste de votre vie, de ne plus jamais quitter votre maison, à ne plus jamais raconter une histoire ou à ne plus penser. C'est l'invitation à tout arrêter, juste en ce moment, et d'*être*.

Un des plus profonds enseignements de Papaji est d'« attendre et de voir ». « Attendre » est actif et ouvert, et voir *est* l'attente. Cela consiste à regarder l'impulsion du mental, à voir les anciens programmes fixés dans la structure cellulaire qui donnent l'impression de *savoir* quoi faire, de savoir comment agir. Attendez simplement et voyez. Reposez-vous dans la nudité du non-savoir. Une découverte vraie et durable ne peut avoir été lue ou entendue ; une telle découverte provient de votre expérience immédiate.

Jusqu'ici, nous avons choisi de faire confiance à notre mental, au langage, aux images et aux idées, plutôt que de nous fier à la dimension spacieuse qui est à l'origine de tout. L'occasion qui s'offre à nous maintenant est de faire confiance à la dimension spacieuse et inconnue du cœur. Quelle occasion magnifique !

Oui, notre époque est pleine de beauté. L'ouverture et l'éveil se produisent dans le monde entier, mais l'horreur, le chagrin, la violence et l'angoisse ne sont pas séparés de cet éveil. Plus nous acceptons de nous ouvrir à tout ce qui arrive, plus grands sont les défis. Plus nous voyons et sommes conscients, et plus notre cœur se brise. En nous soumettant à notre cœur ouvert par la blessure, nous trouvons la liberté, à chaque instant. Lorsque nous essayons de ne pas sentir la douleur du cœur brisé, que nous cherchons à *savoir* comment les choses devraient être en fin de compte, nous nous enfermons.

LAISSER TOMBER LES VOILES DE L'ISOLEMENT 47

La culture occidentale a dépensé beaucoup d'énergie à essayer de s'isoler de l'horreur et de la souffrance du monde. Et beaucoup d'entre nous croient ainsi se protéger de ce que d'autres peuples de la planète ont à affronter quotidiennement ; à savoir la présence immédiate de la souffrance et de la mort, l'immédiateté du changement, des renversements de gouvernements, de la répression accompagnée de l'absence de liberté élémentaire. Dans un moment inattendu, le 11 septembre 2001, les États-Unis, isolés dans leur richesse et protégés par un cocon illusoire de sécurité et de séparation, ont été transpercés par la réalité politique à l'échelle planétaire.

La plupart des hommes et des femmes passent leur vie à essayer de se préserver du danger ; ils contractent des assurances, ils planifient leur retraite et choisissent de vivre à certains endroits et dans certaines communautés plutôt que d'autres. Cette obsession de sécurité repose sur un mensonge : croire que nous pouvons contrôler les circonstances de la vie. Certains événements, comme les attentats terroristes du 11 septembre, ont clairement mis ce mensonge en évidence. Il est crucial de reconnaître que, peu importe comment et combien nous cherchons à nous protéger, même si c'est au point de vendre notre âme ou de mener une vie de mensonge sans amour, tout peut disparaître subitement, sans prévenir. Si nous pouvons affronter le danger inhérent à la vie, affronter la mort, alors nous pouvons vivre libres. Libre ne veut pas dire stupide. Vous aurez peut-être encore des assurances et des plans de retraite, mais vous ne serez pas attaché au faux espoir qu'un plan protège vraiment votre corps, votre famille ou votre pays.

La dureté de notre époque peut sembler insupportable. Nous avons été entraînés à la camoufler, à l'éviter et la mettre de côté, afin de poursuivre nos affaires et notre consommation en prétendant que rien ne peut arriver qui nous touche et nous fasse mal. Et il y a simultanément une accélération du désir profond de connaître la vérité, la paix, de rester fidèle à cette vérité et de mettre sa vie à son service.

Aussi horribles que soient les calamités du monde actuel, elles peuvent servir à nous sortir de notre transe quotidienne et nous offrir l'ouverture à l'expérience immédiate de ce qui est vraiment là en ce moment. Si c'est la peur qui est présente, vous avez l'occasion de l'expérimenter pleinement et de découvrir ce qui est plus profond. Peu importe ce qui est là - désespoir, colère, frustration ou découragement - l'occasion nous est donnée de ne pas les recouvrir en suivant notre conditionnement habituel qui les nie ou les sublime, mais d'y faire face, de les rencontrer et de les expérimenter directement.

En vérité, quel que soit l'isolement mis en place, cet isolement se situe autour de nos propres cœurs. Il repose sur le fait que nous ne reconnaissons pas que la paix de notre cœur inclut aussi, vraiment, toute l'horreur. Nous peinons à reconnaître cela, parce que personne ne nous a pas appris que nous pouvions stopper, un instant, et découvrir la paix qui est au centre de notre être. On nous a au contraire appris à cultiver la meilleure manière possible de renforcer nos défenses et de nous isoler.

Je vous invite à laisser tomber tout isolement, à vivre pleinement la souffrance d'avoir le cœur brisé, que cette souffrance soit personnelle ou provoquée par ce qui se passe sur cette planète. Je vous encourage à éprouver cette souffrance totalement, sans faire quoi que ce soit pour y échapper, pour y remédier ou pour la changer ; de simplement la vivre, juste un instant.

Vous vous sentez peut-être appelé à contribuer à la fin de la souffrance du monde. Il n'y a rien de mal à cela ; mais toute action qui cherche à *obtenir* la paix ou à *faire* la paix est inutile en fin de compte. L'histoire humaine démontre cette inutilité. Vous ne pouvez obtenir ce qui est déjà là ; par contre, vous pouvez reconnaître la paix qui est déjà présente en vous et rester solidaire de cette paix, indépendamment des actions que vous entreprenez. Vous pouvez vous lancer dans la politique, dans l'écologie ou dans des mouvements pour la paix, mais ces activités seront très différentes si elles proviennent du fait que vous *avez* la paix plutôt que si vous cherchez à *obtenir*. Lorsque l'action vient de la paix elle-même, sa spontanéité et sa relation au monde n'empêcheront pas le cœur d'être brisé encore et encore, sans qu'il faille l'isoler pour le protéger. Et chaque brisure peut servir à reconnaître encore plus profondément ce qui ne peut être brisé, ce qui est la source de la compassion et de tout soutien durable dans le monde.

Vous avez certainement des affinités variées. Certaines personnes ne sont pas du tout attirées par l'action alors que d'autres le sont. Indépendamment de vos affinités, je veux attirer votre attention sur ce qui est à l'origine de tout cela, et cette origine est ici, maintenant. Elle n'est pas disponible ailleurs ou à un autre moment dans le futur.

L'action juste peut simplement provenir de la tranquillité inconnue de votre être. On vous a appris à ne pas faire confiance à cette quiétude, car vous craignez de vous retrouver allongé sur votre lit à longueur de journée. Et quand bien même vous ne feriez que cela. Votre corps est probablement épuisé de toute façon.

Peu importent les émotions qui apparaissent dans l'immensité de l'espace, laissez-les apparaître. Ne les repoussez pas, car vous pouvez les vivre dans cette immensité spacieuse. La conscience peut vivre les émotions. Il n'est pas nécessaire que vous combattiez les émotions qui arrivent, ou que vous ignoriez l'espace qui les accueille. Il existe une force beaucoup plus grande que l'émotion, que le mental individuel ou collectif, que toute conception de «nous» et «eux», à laquelle vous pouvez faire confiance.

J'ignore si l'espèce humaine va disparaître dans les prochains siècles, ni même si la planète elle-même sera détruite. Je sais par contre que nous pouvons utiliser le temps qui nous reste à réaliser profondément qui nous sommes vraiment et que nous pouvons faire confiance à ce questionnement qui nous guide vers l'action ou la non-action appropriée. Nous allons assurément faire des erreurs dans cette ouverture au questionnement profond, mais nous avons la capacité de les reconnaître et le courage de les réparer. Nous n'avons pas besoin de savoir à l'avance ce qui va se passer; par contre, nous devons rester fidèles à la paix, et assumer les conséquences, si nous choisissons d'ignorer ce qui est déjà en paix. Nous avons appris à nous blinder, à mentir et à nous protéger. Pourtant, la paix demeure plus profondément, plus proche de nous que toute stratégie apprise ; elle est là, juste maintenant.

Il est possible de démanteler l'isolement, de défaire le nœud, d'aller au-delà du leurre et du mensonge pour reconnaître la paix véritable, afin que l'amour, qui est la nature essentielle de tous les êtres, soit reconnu en tout. C'est étonnamment simple : soyez tranquille en ce moment même. Dans cette tranquillité, vérifiez vous-même si elle est limitée. Il n'est alors plus nécessaire de se protéger des horreurs du monde, car la quiétude de l'être peut les vivre toutes, sans exception. C'est alors que l'amour, une autre dimension de cette tranquillité, peut toucher à la fois les victimes et les auteurs de la violence.

Personne ne peut savoir ce qui va advenir dans votre vie si vous acceptez l'invitation au silence. Je peux par contre affirmer que votre capacité à vraiment vivre ce qui vous arrive sera agrandie. Cette révélation dévoile une liberté extraordinaire, mais qui est en soi tout à fait ordinaire. En rencontrant la souffrance du monde, *toute* souffrance, *intégralement*, vous découvrez la compassion véritable et naturelle de votre propre cœur.

LE TRÉSOR AU CŒUR DU DÉSESPOIR 48

Si vous êtes scandalisé par la souffrance que vous percevez autour de vous, prenez la peine d'investiguer à la racine de votre révolte. Allez totalement dans cette révolte avec votre conscience, sans la dramatiser, la nier ou la refouler. Il se peut que vous découvriez une autre émotion sous cette impression. Toutes proportions gardées, la révolte est superficielle. La révolte cache souvent un profond désespoir face à la cruauté sans fin que vous apercevez où que votre regard se porte.

Je vous invite à laisser votre cœur se briser encore plus profondément pour voir encore plus clairement ce qui se passe. Si vous touchez au désespoir en lisant ces lignes, laissez votre conscience tomber, en cet instant précis, au cœur de ce désespoir. Le désespoir est l'émotion la plus évitée au monde. Rencontrer le désespoir implique de laisser tomber toute histoire à son sujet, de le rencontrer en toute innocence afin de découvrir ce qui se situe en son centre. C'est alors que vous pouvez découvrir qu'il contient un trésor qui vient des profondeurs de vous-même.

La plupart des gens préféreraient se débarrasser de leur désespoir et ne garder que la béatitude. Mais ne vouloir que la béatitude correspond à une forme de totalitarisme, de fascisme spirituel. La béatitude fait du bien et vous rend heureux alors que le désespoir vous fait mal et vous ne voulez par conséquent plus en entendre parler. Cette tendance donne naissance à un point de vue totalitaire, qu'il soit d'ordre matériel ou spirituel.

Consentez-vous à inviter le désespoir, ce même désespoir que vous avez tant haï et rejeté au fond de votre cœur ? Consentez-vous à reconnaître que haïr et rejeter le désespoir ne le fait pas disparaître ? Consentez-vous à dire « D'accord, désespoir, viens, je veux te connaître tel que tu es » ? Mais rien ne vous y contraint. Vous pouvez garder votre désespoir et votre révolte pour toujours, vous pouvez même les transmettre aux autres. Lorsque vous le faites, vous vous alignez sur votre révolte ; vous pouvez même trouver du plaisir à être en accord avec votre révolte et cette prise de position peut être appropriée dans certaines circonstances. Mais pouvez-vous aussi vous aligner sur ce que vous découvrez au cœur du désespoir ? Ce cœur est la vérité de votre être. Si vous êtes aligné sur cela, vous êtes en alignement avec tout ; rien n'est exclu.

Il y a tant de chagrin inexprimé dans un cœur fermé ; un cœur brisé qui s'ouvre libère le chagrin. Lorsque vous rencontrez votre propre souffrance, votre chagrin ou votre désespoir, complètement, vous découvrez que chacun contient en son centre la merveille de la vérité.

La confusion vient de ce que certains enseignements spirituels disent que l'illumination exige que l'on se détache du monde. Le concept de détachement peut en l'occurrence être utilisé pour soulager la douleur, pour se rendre

insensible et éviter ainsi l'expérience des douleurs de la vie. Si vous ne consentez pas à vivre pleinement les douleurs de l'amour, la souffrance du cœur brisé, alors vous fermez votre propre cœur pour plus de confort et un meilleur contrôle, même si ce que vous recherchez est l'illumination.

Laissez tomber tout concept de détachement et faites pleinement l'expérience de votre attachement. Vivez pleinement la souffrance et la beauté de l'attachement et le chagrin de perdre ce à quoi vous étiez attaché. Vous pourrez ainsi reconnaître ce qui ne peut jamais être détaché, qui est d'une tout autre nature qu'une existence inhumaine, stoïque, sans émotion ou sans sentiment : ce qui est librement et consciemment tout cela.

Dans notre époque de détresse, avec la menace terroriste et la réalité de la guerre, l'éveil individuel est d'une urgence toujours croissante. Non que cet éveil se résume à une entreprise sympathique en soi ou à un enrichissement de notre expérience de vie. Il ne s'agit ni de plaisir ni de réussite personnelle. L'éveil est essentiel, car il implique que chacun de nous reconnaisse les schémas de haine et d'accusation à l'œuvre dans son mental, et qui se reflètent dans le monde. Nous ne pouvons attendre que quelqu'un d'autre arrête. Nos propres projections doivent s'arrêter.

Chacun de nous a le pouvoir de stopper le cycle de la guerre projeté à l'intérieur et à l'extérieur de soi. Chacun de nous a le pouvoir de stopper chaque petite bataille entre son ego et le surmoi, ma religion et ta religion, ma race et ta race, mon appartenance sexuelle et la tienne.

Presque chaque lecteur de ce livre a le privilège *incroyable* de ne pas avoir à affronter la famine, les bombardements, la torture ou l'exil. Ce privilège peut être mis à profit pour arrêter le cycle de notre torture intérieure et extérieure. Chacun de nous peut choisir de stopper le déroulement incessant de ses histoires personnelles – « Oui, j'ai de la chance, mais parlons un peu de ce qui me manque. Et tout ce que je pourrais avoir. Pourquoi m'ont-ils traité de cette manière ? Pourquoi ne me traite-t-il pas comme je le veux ? Pourquoi créent-ils tous ces problèmes ? »

Une croyance récurrente peut disparaître en moins d'une seconde si vous en faites l'expérience directement. En dépit de cela, les habitudes, les espoirs, les projections et les distractions ne cessent de ressurgir. Ces phénomènes peuvent avoir une énergie impressionnante, mais la force de la conscience ralentit puis stoppe leur élan.

On me demande souvent : « Pourquoi les vieilles habitudes ne cessent-elles de revenir ? Comment est-ce possible ? » Le pouvoir de séduction du pourquoi et du comment réside dans l'espoir toujours présent : « Si je fais cela, juste *cette* fois, ce sera parfait, juste comme je le veux. Il ou elle m'aimera, je les aimerai, ils me traiteront correctement pour toujours, je les traiterai correctement pour toujours, le monde sera en paix, tout le monde sera heureux, chacun pourra se nourrir. C'est décidé, je vais suivre ce plan encore une fois. »

L'invitation à stopper est absolument radicale, et l'arrêt se fait absolument sans effort. Vous pouvez stopper, *maintenant*. Vous pouvez prendre l'entière responsabilité de ce qui est déjà inconditionnellement en paix à l'intérieur de vous en cet instant. Cette paix ne peut en aucune manière être accrue, aucune chose du passé, du présent ou du futur ne peut y ajouter quoi que ce soit. Vous pouvez accepter la responsabilité d'être fidèle à cela, pas de manière théorique ou abstraite, ni comme punition mentale supplémentaire. Soumettez

simplement le mental à la paix. La possibilité de se soumettre se trouve dans chaque émotion, circonstance, peur ou espoir qui se présente, vous n'avez pas besoin de succomber à la tentation habituelle de leur faire la guerre.

Je vous invite à prendre le monde dans votre cœur maintenant, pas demain après avoir encore essayé d'en faire autre chose, mais maintenant. En cet instant, vous ne devez plus chercher à imaginer comment rendre le monde meilleur ou améliorer vos stratégies. Je vous demande de consentir à prendre la *totalité* du monde dans votre cœur, et de vérifier si votre cœur est limité.

Ce qui m'a frappé après le 11 septembre, quand les bombardements ont commencé en Afghanistan et que les États-Unis sont allés guerroyer en Irak, ce furent les moments où les cœurs étaient profondément brisés, au point d'être ouverts. Un approfondissement de la compassion avait lieu, une meilleure compréhension de l'absurdité totale – et insultante – du meurtre d'innocents à travers le monde et dans toutes les cultures. Malheureusement, comme ces moments sont très intenses et aussi parce que les gens pensent qu'ils sont des êtres séparés, la plupart des gens ont refermé la porte à la vulnérabilité et à l'ouverture et sont retournés à leur routine quotidienne. Mais la routine quotidienne, c'est celle de la souffrance individuelle, des histoires individuelles de « moi, de mes besoins et de qui n'y a pas répondu. »

En voyant que l'« autre » est le Soi, vous ressentez une douleur et vous êtes profondément blessé ; vous pouvez alors choisir soit de vous fermer, soit de vous ouvrir encore davantage. Quand vous vous rendez compte qu'il n'y a pas de séparation entre vous et les autres, la souffrance du monde que vous avez niée est vécue comme la souffrance de votre propre Soi : vous pouvez alors inviter cette souffrance universelle dans votre cœur. C'est alors que vous découvrez que cette même peine contient un trésor : la réalité de la vérité la plus profonde. Nous *pensons* à tort que la réalisation de la vérité se limite à la lumière, la béatitude et l'extase ; si c'était le cas, la réalisation serait limitée car elle n'inclurait pas tout. La véritable réalisation est la certitude absolue que vous et le *tout* ne pouvez jamais être vraiment séparés.

Êtes-vous prêt à vivre la vérité pure et dure de la fragilité des formes de vie, de la vitesse à laquelle elles peuvent disparaître, sans avertissement, parfois de manière horrible, ainsi que toute la souffrance que peut contenir la fin de ces existences ? Accueillir toute la vérité implique de faire directement l'expérience de cette fragilité et de cette souffrance. Accepter l'invitation consiste à rester tranquille, peu importe ce qui se passe, et à dire la vérité à propos de ce qui est présent en permanence, dans la paix et l'amour.

Il s'agit, à cet instant précis, de reconnaître la part d'inconnu en politique, dans l'économie, la culture et tout ce qui existe ; et de saisir l'occasion de rencontrer cette part d'inconnu, de découvrir la plénitude indéfinissable qui ne peut jamais être connue.

Pour la première fois dans l'histoire mondiale, un nombre incroyablement élevé de personnes sont conscientes de ce qui se passe de l'autre côté du globe au moment même où cela se produit. Il n'y a jamais eu autant de personnes

conscientes du mode de fonctionnement de la guerre, et il n'y a jamais eu autant de personnes prêtes à dire « stop ».

Peu importe où vous en êtes personnellement, vous êtes invité à stopper et à reconnaître la vérité sublime de celui ou celle que vous êtes. Cette vérité peut être trouvée à chaque instant en vous soumettant à ce qui ne peut être connu, mais on la recouvre souvent avec des idées à propos de *moi* ou de ce qui est à *moi*. C'est l'occasion de leur tourner le dos et de rester fidèle à la vérité.

Vous pouvez vivre la plénitude de la paix en vérité, ici et maintenant, indépendamment des circonstances. Découvrir la joie qui inclut toute douleur, l'amour qui inclut toute haine, la paix qui inclut toute guerre.

LE CULTE DE LA SOCIÉTÉ 50

La terreur apparaît souvent au moment où la reconnaissance de soi devient réelle et que le cœur commence à s'ouvrir profondément. C'est la terreur d'être abusé, alors que l'on est dans un état de profonde vulnérabilité. Une telle peur remonte bien sûr à des expériences du passé où cela s'est produit ; on a peur de subir un lavage de cerveau ou d'être attiré dans quelque chose de dangereux, dans une secte ou un culte, si l'on est vraiment ouvert.

Cette peur peut être extrêmement forte car vous avez déjà une longue expérience de lavage de cerveau et d'induction de comportement sectaire. Cette expérience a eu lieu dans le cadre du culte que nous avons l'habitude de nommer « la société », l'adhésion à la culture de la société crée de la souffrance. Pour peu que vous soyez attentif, vous verrez que tout ce qui s'associe au comportement sectaire a son équivalent dans le comportement en société. Les mêmes moyens de contrôle sont utilisés : la répétition constante que vous êtes perdu sans la société, que vous ne pouvez pas survivre sans vous conformer à ses règles, que vous finirez en enfer si vous n'adhérez pas aux croyances de sa religion. C'est le conditionnement et l'influence de la société.

La quête de liberté conduit souvent à passer d'une secte, d'une famille, d'une église ou d'une société à une autre, en général de moindre dimension : une secte plus petite, une sous-culture, une église ou une société plus petites. Pour découvrir que la nouvelle secte reproduit le même système éculé. Choisir d'adhérer à une sous-culture spirituelle est, la plupart du temps, un moyen d'échapper au culte familial ou à celui de la société. C'est pourquoi chaque sous-culture spirituelle tend à créer un culte basé sur la famille spirituelle ou sur ses enseignements spécifiques. Les mêmes drames, les mêmes scénarios, les méchants, les héros et les projections apparaissent, sauf qu'ils portent un habit spirituel. Une telle désillusion peut rendre cynique, mais cela ne nous empêche pourtant pas de continuer d'être manipulés, sans même nous en rendre compte. Nous sommes manipulés et utilisés par ce qui occupe notre attention. Il peut être très révélateur d'observer où l'attention se fixe durant la journée. Comme vous êtes dans un corps, il va de soi qu'une partie de votre attention est occupée à sa survie ; c'est le conditionnement biologique naturel qui prend soin de la survie du corps. Pas de problème, il n'y a pas lieu de l'interrompre. S'occuper de la nourriture, de l'habillement, d'être en bonne forme physique et d'avoir un abri pour le corps, requiert une attention légitime, qui est obligatoire dans la vie humaine. Mais une fois le corps nourri, combien d'attention se focalise encore sur la nourriture, pour nourrir encore plus le corps, ou pour le nourrir mieux ou pour penser à le nourrir de nouveau ? Combien d'attention met-on de manière obsessionnelle sur l'habillement, sur l'exercice physique, sur la place à trouver dans la société ? Combien d'attention est occupée à conjurer toute menace possible sur la

nourriture, l'habillement et le logement dans le futur ? Si votre attention est focalisée sur ces questions, c'est que votre vie est utilisée à cette fin.

Il est tout aussi vrai que votre attention va vers ce que vous aimez. L'attention véritable n'est pas séparée de l'amour. Sur quoi va votre attention ? Qu'aimez-vous ? Vous savez que vous aimez vous sentir bien, que vous aimez certaines personnes. Vous aimez les belles journées, vous aimez la paix. Mais si vous creusez un peu plus profondément, vous pouvez découvrir où va votre attention inconsciemment, et vous pouvez alors reconnaître que cela aussi, vous l'aimez.

Ce genre d'examen peut s'avérer pénible, bien sûr. Il peut révéler de vieilles histoires de souffrance, de perte ou d'abus. Mais c'est un choc salutaire. Vous devez reconnaître l'attachement, l'amour que vous portez à votre identification en tant qu'individu qui possède quelque chose ou qui manque de quelque chose. Toutes les distractions dans le passé ou le futur servent à maintenir de fausses identifications.

Il est extrêmement utile de découvrir où votre attention se porte, de découvrir ce que vous aimez. Même si c'est un amour malade, masochiste ou qui vous torture, ou un amour qui n'apporte aucune récompense ou qui est misérable, vous pouvez finalement reconnaître la vérité à son propos et la dire. En disant la vérité, vous serez alors capable de mettre toute votre attention sur cette souffrance, plutôt que de vous persuader que vous aimez une chose alors que vous mettez secrètement votre attention sur autre chose. Dire la vérité vous permet de mettre ces deux choses ensemble. Il s'agit d'un véritable examen, absolu et total de ce qui est : un examen plus proche que les émotions positives ou négatives, plus proche que la pensée ou les circonstances.

Beaucoup d'hommes et de femmes ont peur d'arriver à la fin de leur vie, et, en considérant le chemin parcouru, d'être amenés à conclure que leur vie n'a servi à rien. Je trouve cela salutaire. Si vous estimez que votre vie doit être utile à quelque chose, alors examinez-la tout de suite, comme si ce jour était le dernier de votre vie. Par quoi votre corps, votre vie, votre conscience individuelle ont-ils été occupés ? Comment ont-ils été utilisés ? Le consentement à découvrir quel comportement sectaire continue d'être excusé ou nié requiert la volonté d'être absolument honnête. Vous pourrez ainsi reconnaître ce qui est libre en permanence face à tout ce qui existe.

Nombreux sont ceux qui désirent se réfugier immédiatement dans la plénitude de la vraie liberté. C'est possible bien sûr, puisqu'il suffit d'une seconde pour voir la liberté qui est toujours présente. Mais j'ai pu observer que le mental saisit la plupart du temps ce moment de vérité pour l'emballer dans la prison de l'ego.

Si, dans un état de grâce, vous avez eu un aperçu de la paix, de l'infinitude et de la beauté de votre être, je suppose que si vous lisez ce livre, c'est que vous en souhaitez une réalisation permanente plutôt qu'un aperçu. Vous désirez réaliser que le « fait d'être » est *toujours* là, pas uniquement dans un instant de béatitude. Je suppose aussi que votre mental s'est saisi de cet aperçu pour en

faire quelque chose ; vous croyez que cela vous appartient et que vous pouvez l'utiliser à votre convenance. Après avoir eu un aperçu de la beauté et de la vérité de la liberté, vous avez peut-être eu des pensées du genre : « Comment puis-je l'utiliser ? Comment puis-je me l'approprier, la garder ? Comment puis-je être heureux pour toujours, être illuminé, me réaliser moi-même ? »

En vérité, votre mental ne peut pas *utiliser* la liberté. La liberté est libre. Elle ne sera jamais attachée, ni saisie, votre mental ne l'attrapera jamais. Votre mental ne pourra jamais utiliser la vérité à son profit. Vous pouvez seulement imaginer que vous l'avez saisie, qu'elle est à votre service, mais elle prouvera à chaque fois qu'elle est libre. Contentez-vous d'attendre et vous verrez.

Par contre, ce que vous pouvez faire, c'est laisser la vérité de la liberté utiliser votre mental. Vous pouvez lui offrir votre mental en soumettant votre attention à ce qui s'est révélé être l'origine de toute attention. La vérité est plus grande que tout ce qui essaie de l'utiliser. Elle est libre du culte de la société, du culte religieux et de toute forme de culture.

Que faites-vous ensuite avec votre peur de perdre le contrôle ? Rien du tout. Vous laissez cette peur apparaître dans la quiétude de votre être. Si une pensée cherche à vous distraire de la vulnérabilité, retournez à la vulnérabilité elle-même ; n'essayez pas de la conquérir, soyez purement et totalement vulnérable. C'est le même consentement à arrêter de fuir et à rencontrer pleinement votre peur de la vulnérabilité qui vous permettra de rencontrer à la fois la peur de la mort et la peur de la liberté.

La peur de la liberté, c'est la peur de rencontrer qui vous êtes vraiment, la peur de cette force gigantesque que votre mental ne peut ni posséder, ni contrôler, ni même diriger. La peur de quoi que ce soit se résume finalement à la peur de la mort, et, comme vous le savez déjà, la peur de la mort est aussi la peur de la vie.

En cet instant, il est possible de stopper, peu importe où vous en êtes. Au moins pour un instant, mettez votre attention sur l'endroit d'où vient votre vie. Retournez votre attention vers l'origine de votre vie, vers ce qui lui donne le pouvoir d'être consciente, vers l'endroit où la vie retourne lorsqu'elle se termine.

Tout le contenu du mental conditionné va se mobiliser pour nier la vérité de la présence de la liberté. Dès que la liberté s'éveille, toutes les fixations et les habitudes de votre mental se mobilisent pour vous soumettre à nouveau au contrôle de ces fixations, de ces habitudes et de vos conditionnements. Le pouvoir du mental est d'une force et d'une subtilité remarquables, mais d'où la force du mental tire-t-elle son pouvoir ? Quelle est l'origine du mental personnel ? Le mental ne peut emprisonner son origine dans des concepts, seul le cœur peut reconnaître la vérité de cette origine sans aucune hésitation.

Si votre attention se situe à l'origine de votre être, la liberté – au-delà du conditionnement qui pousse à reprendre le contrôle – est réelle. Vous êtes alors libre du besoin compulsif de sécurité et de protection. Vous êtes libre de la haine ordinaire et des adorations prescrites. Vous êtes, simplement.

LA LIBERTÉ, C'EST FAIRE FACE À LA MORT 51

Il y a diverses formes de mort : la mort de chaque instant, la mort qui se produit chaque soir au moment où l'on s'endort, la mort d'une relation lorsqu'elle arrive à son terme, également la mort lorsqu'un enfant quitte sa famille. Mais j'aimerais mettre votre attention sur la mort physique, sur la fin de votre forme de vie physique.

Dans la culture occidentale, la mort inévitable du corps est habituellement évitée, niée ou artificiellement enjolivée d'une manière ou d'une autre. Le trésor que la mort révèle est ainsi perdu. Si vous consentez à faire l'expérience de la certitude de votre propre mort, une véritable *self-inquiry* est possible.

Vous avez le privilège, en lisant ce livre, de vraiment considérer la fin de votre vie. Vous pouvez laisser tomber tous les rituels ou les stratégies habituelles de votre vie, d'ordre physique ou mental, et faire face à la réalité de la fin de votre vie. Vous pouvez tout stopper à cet instant, et examiner en profondeur et en vérité qui vous êtes, comme si la mort était imminente. Vous pouvez prendre un moment pour considérer votre vie, et déterminer ce qui est important et ce qui ne l'est pas. Vous pouvez être honnête avec vous-même, il n'y a aucune raison de mentir dans un tel instant.

Le chemin spirituel est en réalité un chemin de perte et de mort. Beaucoup de gens entreprennent une quête spirituelle en vue d'accomplir quelque chose, mais le véritable accomplissement spirituel ne peut se révéler qu'en perdant tout. Si vous pouvez envisager de perdre votre vie maintenant, avant que la mort ne vous la prenne, vous avez l'occasion de mourir librement, en paix, en perdant quelque chose de précieux bien sûr, mais en gagnant bien plus, grâce à l'aptitude à faire tout de suite face à la perte.

La présence qui donne vie à votre forme est la même présence qui anime toute forme ; et cette présence demeure après la mort du corps. Vous réalisez que vous êtes cette présence si vous consentez à rencontrer la mort de toutes les formes, y compris la vôtre. Chacun va mourir, même notre planète est condamnée à mourir un jour ; de la même manière, chaque pensée, chaque émotion et chaque expérience meurent.

Le vieillissement du corps rend cette réalité de la mort toujours plus évidente. Vous pouvez faire ce que vous voulez pour préserver la santé de votre corps, mais les énergies se perdent et ne peuvent être récupérées. En fin de compte, la vérité incontournable est que le corps va mourir. Plus vite on peut y faire face, et plus on a de chances de réaliser ce qui demeure libre de la mort.

Comme la plupart des humains se sont identifiés à leur corps, la mort est l'événement à éviter à tout prix, même au prix de l'intégrité et de l'âme. Je vous invite à présent à regarder attentivement votre vie. Voyez si vous avez vendu votre intégrité et votre âme pour la survie de votre corps. Cela correspond

fondamentalement au désir d'être une « bonne personne ». On désire être « bon » pour que personne ne nous fasse de mal ; nous nous adaptons, afin que notre corps survive. On peut dire la même chose du désir d'être savant ou attirant. C'est pourquoi il est si important d'expérimenter totalement sa propre méchanceté, sa stupidité ou sa laideur : vous devez expérimenter les polarités qui se trouvent au cœur de votre conditionnement. Juste après avoir adhéré à la pensée « Je suis quelqu'un », des variations de cette pensée apparaissent, comme par exemple : « Je suis quelqu'un de *bien* ou je suis quelqu'un de *mauvais* ». Au fond de vous-même, vous savez pertinemment que les deux sont des mensonges. En reconnaissant cela, vous pouvez maintenant examiner en toute franchise : « Sans tenir compte du corps, sans ces qualificatifs de bon ou de mauvais, sans les sentiments ou les pensées, qui suis-je ? »

Je vous invite à mourir à l'instant, avant que votre corps ne meure ; je vous invite à reconnaître votre attachement à votre corps et à faire face à sa fin inévitable. Et dites la vérité à propos de votre véritable identité en faisant face à tout cela. Si vous consentez à stopper un instant et à faire face à la mort, à rencontrer la réalité de la mort de la forme, vous avez le temps de découvrir en quoi consiste la vie. Quelles est l'expérience de la vie quand il ne reste pas de « vous » ? Quelle est l'expérience des problèmes lorsqu'ils ne sont pas « vos » problèmes ?

Rencontrer notre mort alors que le corps est toujours vivant est contraire à la logique, contraire au conditionnement de notre organisme, celui-ci étant programmé pour éviter la douleur et la peur. Une personne normale fait confiance à la peur car celle-ci fait partie du mécanisme de survie du corps. Et il n'y a rien de faux à cela. Mais la *self-inquiry* conduit le mental plus profondément, au-delà de ce qui est bon pour sa survie. Dès que le désir de vraie liberté apparaît, savoir ce qui reste une fois que le corps meurt est plus important que la survie ; c'est ce qui permet de rencontrer la mort.

Suis-je en train de parler de suicide ? Non ! Rencontrer la mort n'a rien à voir avec le suicide, et il n'y a aucun danger à le faire, malgré les apparences. Ce qui est vraiment dangereux, semblable à un suicide vivant, c'est de continuer à vivre en croyant être limité à un corps. Aussi longtemps que vous résistez à la mort et que vous vous dérobez à elle à l'aide des astuces du mental, vous souffrez. En découvrant que la mort est simplement la cessation de toute expérience, vous pouvez vraiment l'inviter, *maintenant*.

Qui êtes-vous ? Êtes-vous un corps ? Les enseignants vous disent que vous êtes la conscience radieuse, la lumière, la vérité. Mais vous devez voir vous-même qui vous êtes, sinon vous allez rajouter ce que vous croyez être à la longue liste déjà existante. *La véritable reconnaissance, celle qui est éternelle, n'est pas une expérience de plus pour votre collection d'identités.*

Avez-vous le courage d'être vraiment qui vous êtes, de mourir à votre conditionnement ? C'est une question essentielle à laquelle il faut répondre sérieusement.

Vous ne pouvez pas vivre pleinement si vous ne consentez pas à mourir pleinement ; et vous ne pouvez pas mourir pleinement sans consentir à vivre totalement la peur de la mort. En rencontrant vraiment la peur de la mort, vous trouvez la paix, vous découvrez ce qui ne peut mourir. Je ne parle pas de réincarnation car l'espoir de se réincarner provient aussi de la peur de la mort.

Je vous invite à vous poser les questions qui sont au cœur de toute véritable *self-inquiry* : *Qu'est-ce qui meurt quand le corps meurt ? Qui meurt ? Qui pose ces questions ?* Vérifiez profondément en vous-même, regardez de plus en plus près.

Expérimentez l'énergie, l'attention et l'effort nécessaires à maintenir la mort à l'écart. Êtes-vous conscient de la peur de n'être rien du tout, de ne plus exister ? Laissez votre conscience plonger au cœur de cette peur maintenant, soyez tout de suite rien du tout. Tout est terminé, tout est consommé. Que reste-t-il ? Qu'est-ce qui demeure lorsque chaque chose est partie ? Qui êtes-vous ?

LE SÉRIEUX DE VOTRE INTENTION 52

Chacun a été mystérieusement touché par le pouvoir de la grâce à un moment ou à un autre de sa vie, que cela ait été reconnu ou non sur le moment. Dès que vous le reconnaissez, vous vous dites : « Mon Dieu, quelle grâce ! » Vous n'aviez peut-être qu'une vague idée de la grâce jusqu'à aujourd'hui, mais si vous la vivez, elle est vivante et réelle. Le Saint Esprit est vivant et réel et vous le savez parce que vous avez été touché personnellement. Ce moment de grâce est un mystère. Il n'y a rien que vous puissiez faire pour le mériter. Vous croyez peut-être qu'il s'agit d'un moment planifié dans une vie prédestinée, que vous avez été choisi par la grâce. Depuis le temps que je parle avec les personnes les plus diverses, qu'elles vivent dans des prisons ou des églises, qu'elles soient hautement qualifiées ou sans formation, j'ai découvert que la grâce laisse sa marque partout, apparemment sans tenir compte du karma, du mérite, de la pratique religieuse, de la réussite ou du niveau intellectuel.

Si vous pensez avoir été touché par la grâce, il est sage d'admettre que vous ne la méritiez peut-être pas intégralement. Quelle est donc votre responsabilité ? Quelle est la responsabilité de la conscience individuelle envers la conscience absolue qui s'est fait connaître par la grâce ? Quelle est votre réponse ?

C'est de cette responsabilité que je parle lorsque j'utilise l'expression « le sérieux de votre intention » – l'intention de dépasser l'existence conditionnée, de réaliser la véritable liberté, de vous soumettre entièrement au pouvoir et à la force de la grâce. Je ne parle pas du « sérieux » pour insister sur une absence d'humour ou de légèreté. L'intention de réaliser la véritable liberté est absolument joyeuse, sans être superficielle. Si l'intention est superficielle, il n'y a aucune chance de dépasser l'ignorance conditionnée. Si la grâce et la liberté se réduisent à une *chose* de plus, alors il est impossible de démêler l'identification de l'ego.

L'intention sérieuse d'être vraiment libre vient de la reconnaissance que rien n'est plus important que la liberté, rien : ni le plaisir, ni la santé, ni les relations, ni la réussite ou l'entendement. Quand rien n'est plus important, les ondes mentales de l'existence conditionnée perdent leur emprise.

L'existence conditionnée n'a d'emprise sur vous qu'en fonction de l'importance que vous lui accordez ; c'est le cas si vous continuez à rechercher ce que vous croyez nécessaire à votre bonheur, que cela passe par l'acquisition de connaissances, par la recherche d'émotions positives ou par les instincts physiques. Si l'un de ces aspects est plus important que le désir d'être entièrement libre, alors votre réponse à la grâce reste partielle. Vous aurez bien sûr un aperçu de l'océan de paix et de liberté. Vous aurez des expériences merveilleuses, magiques, des expériences d'extase et de bonheur, mais vous

n'aurez jamais une reconnaissance de soi totale tant que votre intention n'est pas claire à cent pour cent.

Si vous êtes attiré par la plénitude, par l'intégralité et la totalité de la liberté, si c'est plus important que d'avoir du plaisir ou du pouvoir personnel, alors le sérieux exigé en fait la priorité de votre vie. Sans cela, les désirs conditionnés conservent leur pouvoir.

Nous avons tous des idées, à la fois vagues et précises, de ce qui va nous rendre heureux. Même si la grâce se révèle être la pureté et la joie de notre véritable nature, nous avons tendance à nous cramponner aux désirs acquis. Je l'ai entendu si souvent : « Oui, je veux la liberté, je veux vraiment la liberté, mais je veux aussi un bon partenaire, un endroit magnifique où vivre, la sécurité financière... ». Comprenez-moi bien : il n'y a rien de mal à avoir de tels désirs, mais si vous voulez vraiment la liberté, vous découvrez que tout autre désir que celui de liberté distraira l'attention de la possibilité de réaliser la liberté à l'instant même.

Si vous voulez que la vérité vous donne quelque chose, cela signifie que ce n'est pas la vérité que vous voulez ; vous voulez quelque chose, et cette chose a fatalement à voir avec le pouvoir, le sexe ou la survie, les trois moteurs des désirs liés au corps.

Peut-être est-ce la promesse du frisson d'une sorte d'illumination personnelle qui vous a conduit devant la porte de la *self-inquiry* . Si cette porte vous est toujours fermée, il est temps de dire la vérité. L'éveil à votre véritable nature promet de ne rien vous donner. En voulant uniquement l'éveil, vous découvrez la liberté éternelle, la joie et le bonheur d'être.

Dites la vérité à propos de ce que vous voulez, de ce que vous cherchez à atteindre sous la forme d'une illumination ou d'une réalisation de soi. Examinez profondément votre motivation : quelle est votre véritable intention, sérieusement ? Ce que vous allez découvrir sera peut-être humiliant. Si vous découvrez des intentions qui n'ont rien à voir avec la liberté, la vérité ou Dieu, vous pouvez alors choisir de mettre votre attention sur la liberté. Si vous désirez en fait vous cramponner encore un peu à quelque chose dans le domaine du pouvoir, du sexe ou de la survie, si vous voulez retirer plus de plaisir des *choses*, profiter de la vie, dites simplement la vérité. Il existe un moment de vérité profonde dans lequel vous voulez vraiment la liberté, où vous consentez à en finir, maintenant et durant toute votre vie. Vous ne voulez plus attendre un instant de plus. Seule la vérité compte, et c'est cela, le sérieux de l'intention.

INTENTION ET SOUMISSION 53

Il se peut que l'intention d'être libre vous ramène chez vous au travers des pires calvaires, peut-être même ceux d'une vie entière. L'intention est cette lumière qui affirme « La maison, c'est ici. » Il ne s'agit pas d'une intention ordinaire, dans le but d'obtenir quelque chose ; elle est d'un tout autre ordre. Je vous parle de l'enseignant le plus réel de votre vie : il vous demande d'arrêter de vous haïr et de haïr les autres, d'arrêter de blâmer, de justifier, de saisir et de rejeter dans le but d'être libre.

Vous pouvez passer une bonne partie de votre vie à résister à l'appel de la liberté, à le combattre, à le fuir, à le nier, à cultiver l'incrédulité ou à imaginer que tout cela importe peu. Cette résistance est la croix de votre souffrance.

De manière surprenante, votre intention crée la clarté qui vous permet de voir et de demander de l'aide pour sortir de vos modalités de souffrance personnelle. Cette clarté vous a conduit jusqu'ici, et elle vous conduira où vous avez encore besoin d'aller. Faire confiance à cette intention revient à faire confiance à la vie. Ce que vous faites des gens qui apparaissent dans votre vie, ce que vous faites des circonstances, des pensées, des émotions et des contradictions que vous rencontrez dépend de vous. Vous avez vraiment le choix absolu. Je ne suis pas en train d'inventer une autre version Nouvel Âge du type « Je choisis de créer ma réalité ». Je vous parle de choisir comment votre réalité présente peut être utilisée par votre intention d'être libre.

Avoir un aperçu de la vraie nature de votre être est comparable à un baiser du divin. Le baiser lui-même est un mystère de la grâce. *Vous ne pouvez rien faire pour le créer.* Plutôt que de vous incliner aux pieds de cette bénédiction, vous cherchez la plupart du temps un moyen de l'attraper pour « créer votre réalité ». Toute tentative de saisir cette bénédiction, même si c'est avec l'intention la plus altruiste qui soit, se traduira inévitablement par une « gifle du divin » – une humiliation nécessaire pour un mental nouvellement « illuminé » et gonflé à bloc. Si le mental se soumet vraiment à la gifle qu'il reçoit, alors la bénédiction de la gifle est aussi profonde que celle du baiser. Si vous vous soumettez vraiment, vous tombez à genoux, plein de gratitude pour cette gifle. Vous êtes reconnaissant que votre tendance à vouloir posséder la vérité – posséder ce qui est toujours libre – ait été révélée. Et vous découvrez que votre vie est bénie au-delà de tout ce que vous pouvez imaginer.

Quoi de plus normal que de vouloir encore plus de ce doux baiser et de la béatitude de la liberté. Lorsque vous êtes entièrement comblé, vous êtes totalement amoureux ; et lorsque vous êtes totalement amoureux, vous n'affirmez pas : « C'est bon, j'ai eu assez d'amour maintenant », vous dites plutôt : « Encore plus ». Mais dès que le mental saisit l'amour, il fixe cet « encore plus » dans un programme, une image ou encore un plan indiquant où ce plus d'amour peut être trouvé. L'amour est libre. La liberté est libre.

Regardez où vous avez trouvé cet « encore plus » au départ, vous l'avez trouvé juste ici, où que vous soyez. Il y a toujours « encore plus » *ici*, car cet « encore plus » est l'espace de votre propre ouverture.

Nous voulons croire que nous saurons quoi faire de la grâce qui nous est offerte, à savoir la connaissance de soi, ce trésor de vraie liberté ; c'est là qu'interviennent la soumission et la vigilance. Vous avez l'impression qu'il est sage de planifier comment l'intégrer, comment la canaliser ou la servir d'une manière ou d'une autre. Mais un tel plan est toujours basé sur l'idée que vous savez quoi faire de l'immensité qui a fait voler en éclats tous vos concepts ; c'est une nouvelle fois l'arrogance d'un ego gonflé.

Papaji citait souvent des écrits du poète soufi Kabir qui affirmait avoir expérimenté la réalité durant quinze secondes, pour ensuite consacrer le reste de sa vie à lui obéir.

Le défi consiste à vous soumettre au fait que vous ignorez comment votre vie sera utilisée, ni même si toute votre vie ne va pas complètement s'effondrer. Vous avez l'occasion de vous soumettre à quelque chose de beaucoup plus grand que ce que vous avez appelé « votre » vie, pour découvrir comment elle peut être une réponse à l'invitation à vivre pleinement en tant que serviteur de la liberté. Servir la liberté est tout à fait différent de servir les idées de votre liberté. Faire ce que *vous* voulez parce que cela vous donne l'impression d'être libre est différent de répondre en se mettant au service de ce qui est déjà libre. Se soumettre est lié à l'appel intérieur qui vous prie de vous réaliser vous-même totalement et absolument en tant que la liberté *elle-même*. Les défis sont immenses ; et ils doivent l'être, sinon nous risquons de banaliser cette expérience comme nous avons déjà banalisé tant d'expériences d'amour. La soumission doit être totale. Tout ce qui se situe en dessous de cette exigence absolue est une forme de torture de soi au nom de la sécurité. Vivre pleinement en étant l'un, en étant la totalité, est sa propre sécurité. La sécurité consiste à savoir que, lorsque cette forme de vie prend fin, ce qu'elle a servi demeure.

Il s'agit simplement de faire confiance à la paix révélée et de consentir à découvrir, avec fraîcheur, la perfection sans limite et sans frontière de la paix et de la liberté éternelle qui est au cœur de chaque forme limitée. Ce qui reste quand tout disparaît est digne de confiance. Si vous faites confiance aux pensées, aux événements ou aux gens pour obtenir un peu de sécurité, vous serez fatalement déçu.

Si vous ne reconnaissez pas que vous êtes déjà libre, à chaque instant, tel que vous êtes, où que vous vous trouviez, cela signifie que votre mental est encore impliqué dans une histoire, peut-être l'histoire la plus enfouie qui soit. Pour examiner cette histoire, vous pouvez procéder à une investigation directe en répondant à la question : *De quoi ai-je besoin pour être libre ?*

Consacrez un instant à envisager la forte probabilité, même la certitude, que toutes ces histoires sont des mensonges fabriqués par le pouvoir d'imagination du mental. Et si la liberté n'avait besoin de rien ?

TRAVERSER LA LIGNE VERS LA LIBERTÉ 54

Une fausse identification est percée à jour lorsque la vie telle qu'on la connaît se révèle différente de la vie telle qu'elle *est*. Même si l'expérience de la révélation ne dure qu'un instant, vous savez qu'elle a changé votre vie pour toujours. À cet instant, vous traversez une ligne : vous savez consciemment que votre vie s'oriente vers quelque chose de plus grand que ce que vous saviez jusque-là. Ce moment perce la trame serrée de l'histoire de votre vie personnelle, pour vous révéler sa futilité face à la vérité de la vie.

Au cours de la quête spirituelle, on perd souvent son temps en cherchant à retrouver un moment de vérité, ou à se sermonner à cause d'un trait de personnalité, d'une émotion ou d'un comportement qui réapparaît. Il est pourtant possible de voir tout ce qui apparaît dans le contexte de la vérité qui a été perçue consciemment en un seul instant.

Une fois la ligne traversée, la grande erreur consiste à croire que tout ce qui se produit par la suite est séparé de ce moment de révélation. Si vous consentez à laisser toute expérience se produire au sein de cette révélation, toutes les habitudes du passé – aussi affreuses soient-elles – ainsi que les penchants latents du mental, tout pourra apparaître dans la vérité de ce qui reste libre et en paix. Ces phénomènes ne contredisent pas la vérité et n'en sont pas séparés.

Nous avons tous perdu notre temps avec des pensées et des sentiments dévalorisants ; ce faisant, nous minimisons la perception de la grâce. Nous soulignons l'importance des circonstances qui suivent cette perception pour prouver que nous l'avons perdue, plutôt que de reconnaître que ces circonstances sont une preuve que rien ne peut être séparé de la totalité de la vérité.

Quand vous vous rendez compte que cette perception a changé votre vie pour toujours, et que vous consentez à dire la vérité sur ce qui est déjà là, alors cette perception peut la changer plus encore. Elle transforme votre conception de votre passé, elle change votre futur, et, le plus important, elle révèle ce qui est impermanent, ici, dans le présent. Tout ce qui arrive ensuite est une découverte consciente et immédiate de la vérité, peu importe la difficulté. Vous voyez le jeu de l'identification personnelle pour ce qu'il est vraiment : un théâtre divin. Tout ce qui vous arrive peut servir à la découverte renouvelée de la vérité. Il y a une seule vérité, une seule réalité, tout le reste n'est que divertissement pour le mental. Vous avez le potentiel de reconnaître à chaque instant : « Mon Dieu, je suis en train de vraiment m'identifier à cela. En ce moment, je suis en train de croire qu'il s'agit de la réalité ultime. »

Si la spiritualité et la reconnaissance de votre vrai Soi ne se limitaient qu'à certaines expériences, laissant de côté la plus grande partie d'entre elles, à quoi cela servirait-il ?

La vraie question est : pouvez-vous vivre les hauts et les bas de l'existence humaine tout en étant conscient et nourri par celui ou celle que vous êtes vraiment ? *Oui !* Ça n'est pas réservé aux sages du passé assis au sommet des montagnes. Ça vous est destiné. Peut-être a-t-il fallu une éternité pour que les personnes assises au sommet des montagnes développent la conscience réfléchie, au point que vous puissiez maintenant vraiment vous ouvrir et recevoir ce qui est ultimement et présentement réel. Comme je l'ai déjà dit, le temps est venu pour que les gens ordinaires s'éveillent. Vous pouvez observer vous-même : « Voilà que je m'identifie avec ce qui m'ennuie, plutôt que d'être totalement engagé dans ce qui est présent sans effort. » A tout moment de la journée, en une fraction de seconde, vous pouvez vérifier : « Ce qui s'est révélé est-il parti quelque part ? Quelle est la vérité la plus profonde en ce moment ? » C'est ce qu'on appelle la vigilance.

Si vous êtes vraiment déterminé à être vigilant, alors votre détermination sera testée. Dès que vous vous engagez consciemment : « Voilà, je suis prêt. Je suis prêt à accueillir tout ce qui peut éprouver ma confiance en ce qui est vrai et réel », vous serez bien évidemment désarçonné, encore et encore. Vous êtes en train de jouer avec le maître, avec la vie elle-même.

Vous pouvez vous attendre à ce qu'une ré-identification se produise. Si vous vous y attendez, la souffrance qui accompagne la ré-identification vous montrera alors toute l'arrogance qui a été la vôtre, l'endormissement, le déni ou l'adhésion à une vieille histoire. Cela vous rendra toujours plus modeste et renforcera votre détermination à la vigilance.

C'est le potentiel, la grandeur du jeu de l'existence humaine. Cela rend votre histoire personnelle toute petite, ce qu'elle est ! De toute façon, l'immensité d'une vie de vraie liberté défie toute mesure.

En cet instant, qui vous êtes vraiment est la liberté éternelle. Tout ce que vous pouvez imaginer être, apparaît, existe et disparaît dans cette liberté. La liberté ne va nulle part. Elle ne s'est pas manifestée soudainement au moment de votre naissance et elle ne disparaît pas à l'occasion de votre mort. La liberté est la vérité de la vie, elle est qui vous êtes. Pas le nom que vous vous êtes attribué ; votre nom apparaît et disparaît. Pas ce que vous vous êtes imaginé être, cela change avec le temps. Pas qui vous vous sentez être, ces sentiments vont et viennent. La liberté est toujours là et elle n'a aucune limite. La liberté est la nature essentielle de la conscience, et la conscience est l'origine de la conscience individuelle.

Si vous vous engagez dans la reconnaissance consciente de soi, alors tout ce qui arrive ne sert qu'à l'approfondir. Le reste de votre vie peut être vécu dans cette reconnaissance, dans la célébration et le partage de cette reconnaissance.

Vous pouvez vous poser la question suivante afin d'examiner d'éventuelles limitations de la liberté : *Qui me dit ou qu'est-ce qui me fait croire que je ne suis pas libre ?* Il n'y a bien sûr pas de bonne ou de mauvaise réponse : certaines réponses seront banales, absurdes ou terre-à-terre, alors que d'autres seront stupéfiantes. Peu importe; laissez-les simplement sortir librement de

l'inconscient. L'objectif est d'exposer les croyances conditionnées du mental et de découvrir leur réalité ou leur absence de réalité.

Prenez un instant pour réfléchir, voire expérimenter vos émotions et les sensations de votre corps associées à la pensée *Je ne suis pas libre*. Découvrez le poids de cette pensée, la tentation induite par cette pensée, même la sécurité de cette pensée – et l'absurdité de cette pensée qui se fait passer pour la réalité.

Expérimentez maintenant la différence, la légèreté et la libération engendrée par la pensée *Je suis libre*.

Puis, au-delà de ces deux pensées, expérimentez ce qui est conscient de toute pensée. Découvrez la vacuité inhérente à la pensée tout en reconnaissant la souffrance ou le plaisir créés par la pensée.

Et maintenant, posez-vous la question : *Qui suis-je ?* Si une pensée surgit en réponse à la question, laissez-la. Retournez à la simple présence, à la simple conscience. Découvrez ce qui est toujours présent, aussi bien dans les pensées d'affirmation que dans celles de négation.

La chose la plus importante que je puisse vous laisser est la vigilance. La vigilance est la détermination à demeurer fidèle à qui vous êtes vraiment : conscience pure, conscience libre. Lorsque vous êtes vigilant, vous ne vous laissez pas tromper par la tentation de croire les pensées qui disent que vous n'êtes *qu'un* corps avec des besoins, des émotions, des pensées et des relations particulières. Bien sûr que chaque corps a ses propres besoins, ses émotions, ses pensées et ses relations, mais toutes ces particularités apparaissent dans la totalité de qui vous êtes. Si vous laissez votre attention retrouver son origine, vous vous apercevez que le corps, avec ses besoins, ses émotions et ses relations, n'est pas un problème. Tout est conscience, tout est Dieu. Tout est *vous*. La vigilance est le consentement à se soumettre à chaque instant à la vérité qui embrasse *tout*.

En invitant la vigilance à chaque moment de votre vie, vous pouvez laisser tomber toutes vos idées préconçues sur la manière d'être vigilant. Mais si vous pensez que la vigilance implique de faire quelque chose, même minime, elle requiert alors un effort qui ne peut être maintenu vingt-quatre heures sur vingt-quatre. Découvrez que la vigilance est naturelle pour la conscience, et que la conscience est toujours présente.

La vigilance est la *self-inquiry*. La *self-inquiry* est la vigilance. Il ne s'agit ni d'un exercice mental, ni de « faire » quelque chose.

La *self-inquiry* est vivante, elle relève de l'expérience directe. Plutôt que de chercher à saisir une réponse appropriée, elle repose dans une question ouverte, en attente d'une réponse.

Sans chercher à atteindre un état particulier, en examinant ouvertement ce qui est ici, posez-vous la question : *Qu'est-ce qui est toujours présent ? Qu'est-ce qui demeure quand tout ce qui passe ici est terminé ?* Ce questionnement est la vigilance. La *self-inquiry* n'a pas de fin, tout comme la vraie liberté.

La vie elle-même devient l'enquête, elle devient l'enseignant. Une curiosité naturelle se développe pour vérifier la vraie réalité de tout ce qui arrive dans la vie. Pour toute pensée, émotion ou circonstance de la vie, vous pouvez vous demander : « Qu'est-ce que c'est ? » Vous pouvez laisser votre conscience fouiller jusqu'au bout, et découvrir la dimension spacieuse, à la fois familière et nouvelle, qui est la capacité d'inclure la *self-inquiry* vivante. La *self-inquiry* n'est ni une pratique séparée de la vie, ni une manière de se retrouver ailleurs que là où l'on est, mais la découverte que la vérité est partout. Découvrir cela à nouveau et à chaque instant est la vigilance.

La *self-inquiry* n'est pas quelque chose que vous apprenez à faire ; vous apprenez que vous l'êtes naturellement. Vous êtes la conscience qui s'examine

et se découvre elle-même partout, dans l'absence de forme ainsi que dans toute forme.

Dans notre évolution en tant qu'espèce, nous avons accumulé une énorme quantité de concepts du sens de la liberté. Certains ont eu leur utilité, mais ils sont à présent un fardeau. Si vous restez fidèle à votre collection d'idées, celles-ci détermineront alors votre réalité. En reconnaissant la paix toujours présente, la vraie liberté devient réelle et vous vivez votre vie en liberté.

De tous temps, les hommes ont utilisé la compréhension spirituelle pour renforcer l'ego, pour le rendre plus grand, aussi soyez-en conscient : personne n'est à l'abri de ce genre d'arrogance. Elle doit apparaître. Il est même salutaire qu'elle apparaisse. Si votre souhait est de mettre de côté l'arrogance spirituelle, un mécanisme subtil de déni se met alors en place, du type : « Ma spécialité n'est pas l'arrogance ; au contraire, c'est la vérité sans choix. » La vigilance, c'est d'avoir conscience de l'apparition de cette tentation, du choix d'être *quelqu'un* qui a *quelque chose*. Vous sabotez le pouvoir de l'arrogance lorsque vous la reconnaissez.

Bien sûr que l'arrogance finira par apparaître. Laissez-la venir, afin que la peine qui l'accompagne puisse être vécue et son mensonge exposé. Dites la vérité. Dans votre consentement à dire qui vous êtes vraiment, vous pouvez permettre à cette vérité de guider votre vie. Ainsi le soutien qu'est la vigilance est toujours avec vous ; c'est votre propre Soi, votre propre cœur. Ainsi vos chances de ne pas terminer votre expérience humaine en échouant sont réelles.

En tant que pure conscience, incarnée dans des êtres humains sur cette planète, nous sommes invités à être totalement responsables, là où nous en sommes. Si votre intention est d'être fidèle à votre mental, d'avoir raison et de savoir, vous recevrez beaucoup de soutien dans cette direction. Si votre intention est d'être vrai, un point c'est tout, alors vous verrez qu'il existe un soutien encore plus grand, peut-être invisible et inconnu, et pourtant un pouvoir qui donne le courage de vivre pleinement tout ce qui apparaît. Ce soutien se révèle mystérieusement dans la réponse vivante à votre prière originelle de retourner chez vous, à celui ou celle que vous êtes vraiment.

Où que vous en soyez, c'est à partir de là que vous pouvez dire la vérité. A chaque fois que la vérité s'exprime, une vérité plus profonde est révélée. La vérité sans choix de celui ou celle vous êtes se révèle être finalement là, de manière permanente, imprégnant tout. Elle n'est pas une *chose* et elle n'est séparée de rien – la vraie splendeur qui était dans votre poche depuis toujours.

GANGAJI

Gangaji, née sous le nom de Toni Roberson, a grandi dans le Mississippi. Comme beaucoup de ses contemporains, elle a recherché la plénitude dans les relations, dans une carrière professionnelle, à travers la maternité, l'engagement politique et la pratique spirituelle. Sa quête a pris fin en 1990 quand elle a rencontré Sri Poonjaji, un disciple de Sri Ramana Maharshi sur les rives du Gange, et les vannes de la reconnaissance de soi se sont ouvertes.

Aujourd'hui, Gangaji est une enseignante et une auteure qui voyage à travers le monde, en offrant l'invitation de son enseignant à reconnaître pleinement la liberté absolue et la paix constante, qui sont la vraie nature de chaque être.