



JEAN KLEIN  
**LA JOIE  
SANS OBJET**

L'ULTIME RÉALITÉ  
SOIS CE QUE TU ES  
SUIVI D'ENTRETIENS INÉDITS

ALMÔTE

Jean Klein

# La Joie sans objet

*L'ultime réalité  
Sois ce que tu es*

*suivi d'entretiens inédits*

**A l m o r a**

Jean Klein (1912-1998) est un des plus grands maîtres spirituels du XX<sup>e</sup> siècle. Son enseignement, inspiré par la tradition indienne de l'*Advaita-Vedânta*, a largement contribué à ouvrir la sensibilité occidentale à la non-dualité et à l'éveil.

On ne saurait classer dans aucune catégorie en vigueur ces livres d'entretiens avec Jean Klein. La vision de l'Être humain qui se fait jour à travers ses paroles provient d'une évidence : nous ne sommes que Conscience, qu'inaltérable Éveil. Nous sommes le Témoin de l'incessant mouvement des choses de ce monde, Témoin qui est soustrait au devenir, qui est étranger à l'Espace et au Temps, et qui ne connaît ni naissance ni mort. Il ne s'agit là nullement d'une croyance ou d'une foi mais d'une expérience, d'un vécu qui dépasse toute spéculation intellectuelle et qui nous reconduit à la liberté inconditionnée et à la joie pure de l'Être.

Cet ouvrage est la réédition de trois livres d'entretiens de Jean Klein, depuis longtemps épuisés, augmentés de précieux dialogues inédits. Les mots de Jean Klein ont le pouvoir rare de nous éveiller à notre propre silence intérieur et à la lumière non-duelle de la conscience.

# *Sommaire*

## *Préface*

1 *L'ultime réalité*

2 *Sois ce que tu es*

3 *La joie sans objet*

4 *Entretiens inédits avec Jean Klein*



## AVERTISSEMENT DE L'ÉDITEUR

Ce livre est la réédition de trois ouvrages de Jean Klein : *L'Ultime Réalité* (Courrier du Livre, 1968), *Sois ce que tu es* (Courrier du Livre, 1970) et *La Joie sans objet* (Mercure de France, 1977), augmentée de précieux entretiens inédits datant d'octobre 1991 à septembre 1992. Le lecteur a ainsi à sa disposition un ensemble de dialogues remarquables avec un des plus grands maîtres spirituels du XX<sup>e</sup> siècle.

Je tiens à remercier les deux filles de Jean Klein, Nita et Malavika. Merci également à Alain Porte pour sa préface et pour le soutien constant.

# PRÉFACE

## JEAN KLEIN UNE PRÉSENCE

*Les formes sont variées où l'immuable  
Se soulage d'être sans forme.*

Samuel Beckett, *Malone meurt*

C'est à la découverte de notre paysage intérieur – de notre vraie nature – que nous invite Jean Klein, à travers les entretiens qu'il n'a cessé de donner en Europe et en Amérique, et qui furent recueillis en divers livres au fil du temps. C'est la matière même du présent volume.

Avant de se poser sur la page, les mots furent des paroles. Aussi le lecteur sera-t-il naturellement conduit à les rendre à l'espace où ils furent écoutés, à les délivrer de leur support de papier, comme un oiseleur voué à ouvrir la cage à tout un peuple de colombes.

Bien sûr, nous manqueront toujours les inflexions personnelles de l'orateur, le timbre musical de sa voix, les respirations entre les phrases, le temps pris avant que se formule une réponse, comme si les paroles de Jean Klein se

formaient à la surface du silence avant de devenir doucement audibles.

Ces rencontres avec Jean Klein furent avant tout des instants sans objet prémédité, sans ordre du jour, des instants partagés entre lui et ses auditoires. C'est par là peut-être qu'il en subsiste un parfum d'intemporel. Ces livres en pérennisent la mémoire, ils en restituent à leur façon la mélodie.

Jean Klein ne s'est jamais coiffé de la triple couronne du Savant, du Sage et du Saint. Il écartait de sa main fine le titre de Maître, il évoquait avec un air de clémence amusé le clan des *gurus*. Sa vraie place dans le monde de la recherche spirituelle était celle d'un artiste, qui par définition, n'a « ni Dieu ni Maître ». On lui posa un jour la question : « Qu'est-ce qu'un enseignant ? » Sa réponse fut :

« Pour être enseignant, il faut un certain don pédagogique. La capacité de percer le mental directement de sorte que la réponse vienne avec le parfum du silence et dévoile le silence chez le questionneur. C'est la capacité de voir dans le disciple et de savoir instinctivement de quelle façon présenter l'enseignement. Il n'y a pas d'enseignement fixe, et il n'y a pas de disciple fixe. En fait, il n'y a pas d'enseignant, car l'enseignant est identique à ce qui est enseigné. Il est établi sciemment dans son enseignement, et c'est au plus profond de son être qu'il sait qu'il n'y a rien à enseigner.

Celui qui vit dans son être réel ne se prend pour rien. Il amène le disciple à comprendre qu'il n'y a rien à enseigner. Cela crée une perspective nouvelle : qu'il n'y a ni disciple ni enseignant<sup>[1]</sup>. »



Ainsi ce voyage au sein de notre conscience, loin d'être un reflux dans les replis de notre propre personne, est une sortie à l'air libre ; ce voyage est une redistribution de nos énergies et de nos facultés sensorielles parmi lesquelles la tradition métaphysique indienne se plaît à ranger *la pensée*.

Ce voyage suppose de suspendre en soi tous les éléments et condiments qui ont forgé la personne que nous pensons être : notre milieu, notre éducation, nos connaissances, nos idées, nos convictions et nos certitudes. Mais il n'y a pas lieu de les disqualifier d'entrée de jeu, il est avant tout question d'observer le paysage, sans mettre en mouvement les riches mécanismes de la fermentation cérébrale, il est avant tout question d'émanciper notre conscience du corps, des sens, et de la pensée qui la prolongent et dont elle est la lumière invisible.

Cette quête patiente, inlassable, de *Qui sommes-nous ?* transmise par Jean Klein s'enracine en Inde, une terre légendaire où parviennent à cohabiter des myriades de divinités, masculines et féminines, et les approches les plus radicales, les plus dépouillées, de la Réalité Ultime, un immense sous-continent où se côtoient orthodoxie brahmanique des rites et des cultes, et expérience de *ce qui Est*.

*Ce qui Est* est au-delà du langage.

Il n'est aucun nom crédible ou juste qui puisse qualifier ce qui est suggéré par l'énoncé « *Réalité Ultime* », plus accueillie

comme une évidence que postulée, définitivement irréductible à toute nomination. Le terme, de portée cosmique, qui l'incarne dans les textes sanskrits, est *Brahman*, d'emploi généralisé. (Sa contrepartie, à échelle individuelle, est *âtâmâ*). Nous apprenons qu'il est sans attributs, sans naissance, immuable. Aux extrêmes confins des possibilités de la langue, on découvre qu'il est perçu comme *Être-Conscience-Béatitude*, sans que ce soient des qualités ou des propriétés qui puissent le définir. Telle est la *nature* du *Brahman*. Ce n'est donc pas un « dieu » selon l'acception ordinaire du vocable, ni non plus « Dieu » (le Père). Il n'a pas d'état-civil. Les *Upanishads* (VII<sup>e</sup> siècle avant notre ère) où la pensée le dispute à la poésie le disent tout net : nous sommes le *Brahman*.

De religion, il n'est point question, de *guru*<sup>[2]</sup> encore moins, mais de déconstruction de nos croyances et de nos tabous, assurément oui.

C'est bien en soi – l'ultime sujet – que le monde manifesté apparaît et disparaît comme une floraison de bulles éphémères à la surface de l'eau.

Vision paradoxale et sans doute déroutante, puisque les béquilles du raisonnement volent en éclats. Révélation et doctrines se volatilisent.

Mais si une réalité s'avance vers nous sans dogmes, sans préceptes, sans tables de la loi, et par conséquent sans autorité temporelle, il va de soi que ceux qui la transmettent ne sont ni des messies ni des prophètes adoués par une puissance céleste.

Ils n'ont pas de vérité à défendre, pas d'église à rendre

florissante, pas de conversions à mener. Aussi n'ont-ils aucun statut qui les élève au dessus du « commun des mortels » (tout le monde est mortel, mais nul n'est commun).

De l'état de phare charismatique que les hommes leur attribuent, il ne reste que la lumière.

De la fonction de guide où la vague du monde les place, il ne reste qu'une parole.

Cette éthique du soi réel porte le nom de non-dualité.

Chez Jean Klein, l'art de la logique ne sert qu'à démanteler, avec patience et délicatesse, l'illusoire carapace de notre entité psychologique.

S'ouvre alors une voie inédite dont l'intuition est en quelque sorte la grâce : percevoir avec le corps et l'unisson de nos facultés sensibles, et sans traducteur interposé, percevoir *ce qui Est* et que nous sommes depuis toujours – expérience personnelle qu'aucun parasite ne vient altérer, qui demeure incommunicable, qui conduit à l'unité de la fleur et de son parfum, et qui retourne d'elle-même au silence vivant.

Jean Klein était un merveilleux violoniste.

*Alain PORTE*

1

# L'ULTIME RÉALITÉ

ENTRETIENS SUR LA NON-DUALITÉ

## AVANT-PROPOS

*Une manière de vivre quotidienne, d'instant en instant, dans la joie et la plénitude, nous est proposée dans ces entretiens donnés à des étudiants, en Amérique, et au Centre d'Études et de Recherches « L'Homme et la Connaissance ». Cette démarche est dans la ligne de l'Advaita-Vedânta. Elle témoigne d'un « éternel présent ». Loin de nous isoler, pour notre seul profit, elle nous relie au monde par des rapports essentiellement constructifs et harmonieux.*

*Cette découverte, ce « re-connaître », sont-ils le fruit de recherches, d'efforts, d'ascèses, ou surgissent-ils quand nous sommes dans la « position juste », cet état d'équilibre intérieur ?*

*Accordés aux lieux où ils se déroulent, aux auditeurs et à leurs problèmes, formulés ou non, ces dialogues successifs vivent dans l'instant même, en forment l'image et l'exacte réponse. Rien, ici, n'est étudié ou préparé à l'avance, écrit, élaboré ou exposé selon un thème choisi. Ces échanges sont le fruit, à travers les auditeurs et « celui qui leur enseigne », d'un contact dans l'immédiat. Ils concrétisent une réponse de la vie devant une soudaine interrogation. Ainsi, cet ajustement continu à l'instant fait apparaître un dépassement de la forme intellectuelle et de la méthode analytique. Nous nous sentons pleinement concernés, au plus profond de notre être. Nous apprenons à écouter et à « nous écouter », ouverts à l'indicible, sans les barrières du*

raisonnement, des comparaisons ou celles du choix. Cette élimination progressive de notre nature apparente révèle notre « nature réelle ». Elle ne nous a jamais quittés.

Les redites, les insistances sur tel ou tel « nœud mental » provoqué au cours de ces réunions par la présence de nouveaux auditeurs donnent à ces dialogues leur véritable dimension, celle de l'espace intérieur, son atmosphère de disponibilité et d'écoute totales. Les réponses, dont quelques-unes semblent contourner et éviter certaines questions, relèvent d'une démarche pédagogique parfaitement appropriée au cas exposé.

Il est difficile de faire goûter, en l'imaginant et sans la trahir, l'ambiance propre à ces réunions où les silences de celui qui « guide et donne à voir », coupant de temps à autre les échanges verbaux n'en forment pas moins les parties les plus riches d'enseignement. Certains gestes, aussi, d'une totale spontanéité, accompagnant le dialogue, constituent en eux-mêmes une autre forme de réponse. Elle est intraduisible.

Nos remerciements vont à Madame Nelly Libert et à Gaston Kempfner qui ont offert largement leur temps dans ce travail délicat qui consiste, en relevant ces textes enregistrés, à s'effacer devant ce qu'il y avait à rassembler et cependant à réécrire.

Ainsi les questions essentielles qui nous préoccupent, nos conflits, notre fausse solitude se résorbent par cet approfondissement de nous-mêmes. Il ne nécessite ni l'isolement, ni aucune condition particulière. Il commence là où nous sommes, tels que nous sommes. Il nous achemine sans détours vers l'Ultime Réalité.

Suzanne N. André

# I

## DIALOGUE AVEC UN GROUPE UNIVERSITAIRE À NEW YORK, 1967

*La plupart des religions prétendent que la « Réalisation » est obtenue essentiellement par l'exercice du détachement et du renoncement. Que faut-il en penser ?*

Ce n'est pas en remplaçant un mode de vie par un autre que l'on parvient à la « Réalisation », mais uniquement en substituant la Connaissance à l'Ignorance.

Vouloir à tout prix maîtriser les sens et extirper les désirs est l'erreur des hommes dont la capacité de discernement est faible. La cessation de la croyance que nous sommes notre corps, notre mental et l'auteur de nos actes, se produit spontanément en échappant presque à notre attention. Elle survient lorsque nous avons compris et acquis la conviction, d'une manière qui a profondément percuté tout notre être, que les contrastes antipathie-sympathie, répulsion-attraction appartiennent à l'ego. L'ego n'existe qu'en fonction d'une identification, qui n'est du reste qu'une mauvaise habitude, avec un objet de la Conscience. Le Soi, lui, transcende l'existence. Par conséquent, en tant que Conscience pure, sans objet, nous transcendons l'ego.

Le corps et les facultés mentales sont en continuel changement, tandis que nous-mêmes en tant que Soi, sommes en dehors, non affectés, immuables. C'est l'Ignorance qui fait que le Soi s'identifie avec celui qui se réjouit, qui agit et qui pense. Tout homme recherche, dans l'action ou dans l'inaction la paix, la joie et la félicité qui sont les caractéristiques propres du Soi, bien qu'en toute rigueur le Soi échappe à toute qualification. Obtenir la « Réalisation » n'est rien d'autre que « s'établir » sciemment dans le Soi. Tous les antagonismes et toutes les contradictions ayant disparu, le Réel apparaît alors dans son unité qui est Amour.

*Comment peut-on arriver à l'harmonie et à la transparence de l'individualité ?*

Dans la voie védantique, la connaissance du Soi est obtenue par le discernement et la discrimination entre le Réel et le non réel. Le résultat de cette discrimination est la purification et la tranquillisation du mental, la cessation de l'avidité et de l'attachement, qui sont la source de toutes nos misères.

En voulant obtenir par l'austérité et la discipline ce qui ne peut être qu'un résultat spontané, nous tombons dans les conflits. Or, en état de conflit, aucun épanouissement de nos virtualités n'est possible, car un mental discipliné n'est jamais libre ni paisible. Nous sommes le plus souvent poussés à la Recherche par un choc, un grand échec, ou par la réduction à l'essentiel, au moyen de la combustion de tout notre passé.

Il arrive que par la suite, on rencontre celui qui est



pleinement établi dans l'Expérience, l'Instructeur.

La discrimination purement intellectuelle ne produit qu'une connaissance médiante qui précède la connaissance immédiate et lui est indispensable. On l'acquiert en écoutant et en suivant la démarche discriminative de l'Instructeur qui nous montre comment se situe l'Expérience, et ce qu'elle n'est pas.

La connaissance immédiate s'obtient par la méditation, en utilisant ce qu'on a écouté et compris intellectuellement pour l'interroger, le façonner, le « triturer » jusqu'à la cessation complète de l'identification avec le corps et le mental. Par cette démarche éliminatrice, l'énergie intellectuelle et émotionnelle est ramenée à son état de repos primitif et nous faisons alors l'Expérience non duelle de notre véritable nature. L'établissement définitif dans cette merveilleuse certitude n'est plus alors qu'une question de patience et de « laisser venir ». Cela nous envahit comme une grâce.

*Pourriez-vous nous en dire davantage sur cette discrimination ?*

Le corps, le mental et tout ce qui constitue notre individualité sont en continuel changement. Celui qui constate ce changement ne peut être affecté par celui-ci, car comment pourrait-il alors observer ce qui est changeant ? Il est donc « Conscience-Témoin » de la pensée, de l'affectivité ou de l'action dans l'état de veille et dans l'état de rêve. Il est « Conscience pure » dans l'état de sommeil profond, ainsi que dans l'intervalle entre deux perceptions ou deux pensées. Il est alors l'arrière-plan sans commencement ni fin, absolument

non duel, unique, non objectif, vigilant, inaffecté, Joie pure et Paix totale. Cela seul est réel. Les objets, le corps, le mental dépendent de ce suprême Sujet, ils sont donc, de ce fait, irréels.

*Comment peut-on vivre toute une vie sans connaître cette Expérience ?*

Parce que nous confondons notre véritable nature, le Soi, avec le corps et le mental, ce qui fait immédiatement jaillir un fantôme, le « je » individuel qui prend le monde pour la Réalité. Comme on prend une ombre pour un voleur, le « je » s’imagine qu’il est le penseur, l’acteur, celui qui souffre et se réjouit. Et nous sommes complètement noyés et absorbés par cette identification.

Tant qu’on ne pose pas la question : « Qui suis-je vraiment ? » et tant que l’on n’utilise pas le discernement dont j’ai parlé, cet oubli de l’ultime Sujet, constitue ce que l’on appelle dans la terminologie védantique : « l’ignorance » (*avidyâ*).

Cette Ignorance n’a, en elle-même, ni commencement ni fin, en tant qu’irréelle. Mais on peut dire qu’en un sens, elle prend fin pour le *ĵīva* qui atteint la « Réalisation ». C’est par l’interrogation : « Qui suis-je ? » que nous progressons vers la reconnaissance que le corps et le mental ne sont pas notre véritable nature, pas plus que nos pensées nos sensations et nos sentiments. Ils sont seulement « objets » de la Conscience, tandis que nous sommes la Conscience. Il est donc évident qu’en tant que « Témoin » nous les transcendons.

Tôt ou tard, nous « réalisons » cet ultime Sujet, Réalité non duelle qui ne peut jamais être objet.

*Mais, Monsieur, qui projette cette Ignorance et cette vie pleine de misère et de douleur ?*

Cette misère et cette douleur, comme vous les nommez, sont la conséquence de l'Ignorance, et cette Ignorance opère de deux façons : premièrement, elle couvre et voile, deuxièmement, elle projette et surimpose.

Ainsi la Réalité de l'état sans pensées et sans perceptions du sommeil profond ou de l'intervalle entre deux pensées est voilée par l'Ignorance qui nous fait croire que c'est un néant. De même, prendre une chose pour ce qu'elle n'est pas, par exemple une ombre pour un voleur ou un morceau de nacre pour une pièce d'argent, est une projection, une surimposition de l'Ignorance.

La suprême Réalité est Paix et Joie ; or, de même que nous prenons l'ombre pour le voleur, nous prenons le penseur, l'acteur et celui qui souffre pour notre véritable nature. Comme l'illusion projette un voleur à la place d'une ombre, l'Ignorance de notre véritable nature projette le monde à la place de la Réalité. Le monde n'a pas plus de consistance que le voleur, et lorsqu'on sait qu'il ne s'agissait que d'une ombre, on sait également qu'il n'y avait pas plus de « voleur » avant qu'après.

*Mais si le monde est une illusion, qu'est-ce qui existe vraiment ?*

Seul existe le Soi, non différencié, Réalité immuable et absolument non duelle. Le Soi est une continuité dans laquelle les objets, pensées et perceptions, apparaissent d'une manière discontinue. Et l'homme met constamment l'accent sur le discontinu, oubliant la continuité.

*Comment peut-on expérimenter cette continuité non duelle et comment un monde peut-il en naître ?*

Quand cessent les activités mentales, il ne reste que l'ultime Réalité qui n'est ni néant, ni vide, mais Plénitude et véritable nature. De la même manière que l'idée d'une pièce d'argent dissimule la réalité de la pièce de nacre, ou que l'illusion qu'il s'agit d'un voleur dissimule ce qui n'est finalement qu'une ombre, ainsi la productrice d'Ignorance (avidyâ-mâyâ) dissimule l'ultime Réalité. Mâyâ est dépendante de la Réalité. D'une part, elle voile et cache celle-ci, et d'autre part, elle projette le monde avec son infinité de formes et de noms. Cependant, l'ultime Réalité contient sous forme non manifestée une infinité de virtualités comme le grain contient déjà les feuilles, les fleurs et les fruits. C'est à travers les formes du mental que toute possibilité se manifeste et se projette pour façonner le monde.

*Si je comprends bien, le monde est quelque chose de mental ?... Et qu'entendez-vous par formes et noms ?*

On entend en général par « forme » l'élément sensible et

par « nom » l'élément intelligible, la notion discriminante par laquelle les objets et les genres sont constitués.

À cette occasion j'aimerais faire remarquer que la distinction entre le mental et la matière est une pure illusion. Les objets n'ont aucune existence indépendante. Ils n'existent qu'en tant que notion mentale dans celui qui les perçoit.

*Pouvez-vous nous en dire davantage et nous faire voir dans sa nudité la vérité du Réel et du non réel ? et pouvez-vous préciser ce que vous entendez par « mâyâ » ?*

L'essence de toute chose est le Soi non dual ou Brahman. L'univers projeté par mâyâ est non réel.

Par exemple, on peut dire que l'eau est la substance et que les vagues en sont des accidents. Ces derniers ne sont que des modifications de l'eau qui, a strictement parler, ne sont pas l'eau mais proviennent de celle-ci. Ces vagues qui sont des modalités de l'eau impliquent une force inhérente à l'eau qui les produit. De même que cette force produit les vagues, le pouvoir de *mâyâ*, en s'actualisant, fait naître le mental avec toutes ses formes. Celui-ci projette alors cet univers « dont la substance n'est faite que de l'étoffe de nos rêves » comme dit Shakespeare.

Ce pouvoir est distinct de l'essence et de l'accident, comme l'énergie est distincte de l'eau et de la vague. Il semble inexplicable, et cela est *mâyâ*.

*Dans l'état de rêve, tout est considéré comme une création mentale, alors que dans l'état de veille, tout nous semble*

*évident et réel. Comment expliquez-vous cela ?*

Dans l'état de rêve, les choses expérimentées sont prises pour réelles, mais ce n'est qu'à partir de l'état de veille que nous pouvons dire que nous avons rêvé et que c'était une projection mentale.

Dans l'état de veille, tout nous semble également réel, mais lorsque nous nous éveillons à notre véritable nature, l'état de veille lui-même apparaît comme une projection mentale.

L'état de rêve, ainsi que l'état de veille ne sont constitués que par des résidus accumulés par le mental.

*Est-ce que les savants procèdent de la même manière que celui qui est engagé dans la recherche de son véritable centre, et au fond, ne cherchent-ils pas la même chose ?*

L'homme de science explore l'objet et surimpose à celui-ci un passé scientifique et personnel en vue d'une meilleure compréhension et utilisation pour finalement se perdre dans l'objet.

Celui qui est à la recherche de son véritable centre, interroge en lui tout ce qui est objet : corps, sensation, émotion et pensée et arrive ainsi à la conviction que l'expérience du Soi ne peut être objective. En conséquence, il se détourne des objets, les abandonne l'un après l'autre, et arrive, comme lorsqu'une soustraction se termine, à un état de Silence sans objet où il devient identique à Lui-même.

C'est à la fois un état d'« Être » et de « Connaître » où il y a identité totale entre l'observateur, l'observation et la chose

observée.

Le savant cherche à s'approprier l'objet afin de le faire sien, et celui qui recherche son véritable centre, se défait au contraire de l'objet en le reconnaissant comme illusoire.

Tous deux cherchent naturellement l'ultime bonheur, mais un examen approfondi nous permet de comprendre que les objets sont seulement des « véhicules » qui nous portent et nous dirigent vers cet état de Félicité qui est en nous et qu'ils ne contiennent pas.

Seul, celui qui utilise le « Qui Suis-je ? » peut faire l'Expérience de l'état de Félicité sans objet, et s'y établir d'une manière permanente.

*La lecture de textes comme par exemple les Upanishads peut-elle nous conduire à un approfondissement ? D'autre part, je voudrais vous demander comment le vidage de tous nos résidus accumulés peut se faire ?*

Une fois que les éléments de la connaissance médiate ont été assimilés et que la connaissance immédiate s'est révélée, la lecture des textes perd peu à peu son attrait. C'est comme un vêtement considéré d'abord comme indispensable, puis jugé peu mettable et que l'on finit par abandonner. Persister à lire les textes pourrait même devenir un handicap pour l'établissement dans notre véritable nature. Seul compte le lâcher prise spontané des impressions et des résidus, celui des appréciations personnelles du genre : « Je suis de telle nationalité, je suis fort, je suis faible, etc. » et enfin, l'abandon du culte de la personnalité, des traditions familiales et de la

considération pour soi-même.

Le corps et les activités mentales sont seulement des surimpositions à cette pure connaissance, le Soi, comme le voleur est une surimposition à l'ombre. Il ne s'agit là que d'extensions, de prolongations, et de fausses représentations. Rien d'autre n'existe que notre véritable nature, le Soi.

Aucune différenciation telle que : « Je suis le témoin de cela..., ces gens sont en face de moi... », ou encore : « Le monde est constitué de telle sorte, etc. », ne concerne le Soi et l'on peut dire finalement que même la doctrine de la non dualité ne le concerne pas.

*Quels sont les systèmes de Yoga qui pourraient contribuer à l'éveil de notre véritable nature ?*

Le but du Yoga est l'apaisement et la purification du corps et du mental, en vue de favoriser la discrimination du Réel et du non réel.

Si l'enseignement n'est pas donné dans la perspective de l'*Advaita* cela risque de nous fixer encore davantage dans une relation de sujet à objet qui rend difficile, sinon impossible l'Expérience non duelle. Ce qui est ici visé, c'est l'ultime Sujet, le Soi, et non la dilatation du mental ou l'expansion des facultés corporelles.

*Les textes disent très souvent que le fait de savoir que le témoin est le Soi, l'ultime Réalité, et la répétition fréquente de : « Je suis Brahman » nous amènent à l'intégration. Que faut-il en penser ?*



Comment le « je » personnel, c'est-à-dire l'ego pourrait-il être l'ultime Réalité ? Le moins ne peut jamais être le plus, ni le changeant être identique à l'Immuable. Le « je » de l'ego ne peut jamais être la Conscience-Témoin, et l'expérience « Je suis Brahman » est absolument impensable.

« Je suis *Brahman* » signifie qu'une fois l'individualité du « je » éliminée, il ne reste que l'arrière-plan, Conscience sans objet, ultime Réalité, *Brahman*.

Pour être cette ultime Réalité, il faut avoir complètement éliminé le « je » et cessé d'être personnel. Le lâcher-prise de tout ce qui est objectif en nous se fait par étapes, sans effort, sans que l'on se rende compte que quelque chose a lâché, donc sans conflit. C'est le résultat du discernement. De la même manière qu'on cesse de prendre l'ombre pour un voleur, on cesse de surimposer le « je » à la Réalité.

*Monsieur, il y a une contradiction dans ce que vous venez de dire : vous affirmez que le « je » individuel ne peut jamais être Brahman, et vous déclarez d'autre part qu'il n'est pas séparé de Brahman ?*

Avec la cessation des activités mentales, le « je » s'évanouit et se réduit à son substratum. L'homme de l'état de veille agit comme le rêveur dans son rêve. Ce rêveur n'est pas identique à celui qui veille et n'en est pas, non plus, différent. Tout en dormant paisiblement dans son lit, il se livre en rêve, à de prodigieux déplacements et s'occupe de choses multiples. À l'éveil, le rêveur fait place au « veilleur ». Ce dernier n'est pas

non plus la suprême Réalité immuable et n'est pas non plus différent d'elle.

Au moment de l'éveil dans le Soi non dual, le « je » individuel s'évanouit et fait place à son propre substratum, l'ultime Réalité : *Brahman*. L'homme qui, au sortir d'un cauchemar, constate que ses angoisses et ses tribulations étaient purement illusoire, et qu'en réalité il se trouvait tout simplement dans son lit, est semblable à celui qui, s'éveillant dans l'impersonnelle Réalité, voit qu'il se promenait dans un monde d'hallucinations, peuplé de génies et de fous, alors qu'en vérité il est suprême Félicité, Joie et Paix.

*Quel est le comportement de celui qui est établi dans cette ultime Réalité ?*

On pourrait dire de lui qu'il est dans le monde sans être du monde. Vu de l'extérieur son comportement est parfaitement semblable à celui des ignorants (les hommes ordinaires) mais en réalité il n'a plus aucune complicité avec les choses et n'en est plus affecté. Il accomplit tout ce qu'il a à accomplir du point de vue impersonnel. Sa situation pourrait être symbolisée par deux amis qui dorment côte à côte. L'un dort sans rêves tandis que l'autre rêve qu'il se promène avec son ami et qu'il leur arrive toutes sortes d'aventures. Celui qui dort sans rêves représente l'homme réalisé, absolument non affecté par les activités illusoire du monde de la dualité, symbolisées par les rêves du second dormeur. Celui qui est établi dans l'arrière-plan, est parfaitement intégré dans une Réalité non duelle, et alors tout devient l'expression du Soi et tout pointe vers Celui-

ci.

*Qui fait l'Expérience ? et quelle est la nature de ces trois états ?*

Notre expérience humaine se situe dans les trois états : veille, rêve et sommeil profond.

Si nous considérons ces états du seul point de vue de l'état de veille, nous ne pouvons saisir qu'un fragment de l'Expérience. C'est le « je » individuel qui fait l'expérience de ces trois états en s'identifiant avec des objets matériels ou mentaux. Le Soi n'est pas identique à ces états. Il en est la « Conscience Témoin ».

Dans l'état de veille nous expérimentons des objets sensoriels et mentaux, tandis que dans l'état de rêve nous n'expérimentons que des objets mentaux.

Dans l'état de sommeil profond, le « je » individuel expérimente la Béatitude, mais accompagnée d'ignorance (*avidyâ* — non connaissance). Dans cet état la Conscience n'est ni subjective ni objective mais simple et indifférenciée sans autre objet qu'elle-même. C'est bien l'ego qui fait cette expérience puisqu'au réveil nous disons : « J'ai dormi merveilleusement, je ne me souviens de rien. »

*La réalisation de cet état, qui n'est pas un état, comme vous dites, est-elle abrupte ou progressive ?*

On pourrait diviser la démarche en quatre étapes : il faut d'abord :

- « écouter » celui qui est établi dans l'Expérience ;
- ensuite « discerner » ce qui est objet en nous de ce qui ne peut jamais être objet, c'est-à-dire le suprême Sujet ;
- après cela, il faut « interroger » l'objet sur toutes ses coutures pour enfin
- « réaliser » l'Expérience non duelle.

Les trois premières étapes nous conduisent à une désobjectivation progressive, par la méditation, mais la dernière étape est spontanée et abrupte.

*Que devient « cet état qui n'en est pas un » au moment où nous sommes de nouveau dans un monde duel, dans l'action, etc. ?*

Celui qui est établi dans cette toile de fond qu'est le Soi, le sait, mais non de la façon dont on sait quelque chose d'objectif.

Il est un foyer de lumière qui éclaire les choses sans être affecté par elles.

Cet état est un état d'« Être », un ultime contentement et la Joie permanente.

## II

# CONFÉRENCES DONNÉES À « L'HOMME ET LA CONNAISSANCE », PARIS

L'objet de nos entretiens est la Connaissance du Soi, notre véritable nature.

Pour situer la perspective de cette ultime Expérience, une véritable intimité avec soi-même est nécessaire.

Dans ces rencontres, nous procédons par questions et réponses. Pour pouvoir poser une question, il faut avoir une certaine aptitude à recevoir l'enseignement qui est donné ici et être à l'écoute de ses propres réactions.

Il me semble intéressant d'examiner un peu nos désirs. Nous allons constamment d'un plaisir à un autre, recherchant un contentement qui n'est qu'une forme dégradée de la Joie véritable et nous espérons toujours découvrir en tel objet ou dans telle situation cette Joie véritable.

Il est vrai que nous nous trouvons pendant quelque temps dans un état de non désir qui est un état de bien-être. Mais aussitôt cet état épuisé, nous courons vers un autre objet. Alors, si nous sommes un peu conséquents, la question qui se pose est de savoir si cet état de joie passager vient de l'objet ou de nous-mêmes. Et si notre interrogation est très profonde, il

nous apparaît que cet état de paix que l'objet semble nous procurer ne réside pas en lui, mais en nous.

Pourquoi donc ne pas viser directement, sans véhicule et sans objet, cet état intérieur ? Nous constatons ensuite que nous nous identifions continuellement avec notre corps, nos perceptions, nos émotions et nos pensées. Nous avons, en effet, la conviction d'être l'acteur et celui qui souffre ou se réjouit. Mais un examen plus approfondi montre que ce champ de souffrances, ou de jouissances, n'a aucune réalité, je veux dire aucune indépendance, étant donné qu'il peut être perçu. Étant le témoin de ces objets, nous ne pouvons être ni le corps, ni l'émotion, ni la pensée, mais l'ultime Spectateur et donc l'ultime Connaisseur. Si cela est aussi compris, il arrive un moment où nous quittons l'habitude de nous identifier avec le corps ou le mental, parce qu'il s'agit tout simplement d'une mauvaise habitude. Et la véritable Expérience, c'est-à-dire celle du Témoin, se fait alors spontanément.

Le but de nos réunions est de découvrir que cette Expérience permanente est celle du Témoin ou suprême Connaisseur et qu'elle ne fait pas partie d'un monde objectif. Il s'agit donc de se désidentifier de tout ce qui est corps, perception, pensée, sentiment et action. C'est parce que nous cherchons à nous dégager de tous ces véhicules qu'on peut dire que nous prenons la voie directe. Toute autre voie qui situe plus ou moins l'Expérience dans un cadre physique et mental crée des confusions.

Le corps et le mental, qui sont en continuelle transformation, pouvant être perçus ou observés, sont des objets de la Conscience.

Or, comment pourrait-on trouver un état permanent dans quelque chose qui disparaît sans cesse pour réapparaître aussitôt d'une autre manière ? Celui qui perçoit ou observe ne peut être qu'en dehors du changement, sinon il serait le changement lui-même. On est donc à la fois dedans et dehors.

Cette Conscience qui est en dehors de tout ce qui est perçu, ne peut jamais devenir un objet. Si nous voulons la concevoir comme telle, nous créons à nouveau un état dual. L'Expérience du Soi se situant complètement en dehors du corps et du mental, pourquoi exercer obstinément le physique et les facultés mentales en vue de faire cette Expérience ?

Persister dans cette voie, c'est se maintenir dans une relation de sujet à objet qui rend l'Expérience impossible. Il est cependant très probable que nous parviendrons ainsi à une sorte de purification et à une certaine vacuité, mais il ne faut pas perdre de vue que cette vacuité, qu'elle soit corporelle ou mentale, est encore un objet de la Conscience.

Cette vacuité une fois obtenue, il peut se produire... que quelque chose « bascule » et se résorbe dans la Conscience. L'état non dual est alors expérimenté, mais ce n'est pas un état que le mental peut expérimenter. C'est pour cette raison que beaucoup de personnes qui, de bonne foi, utilisent des méthodes psychologiques, ou même physiques, souvent très intéressantes, ne peuvent jamais faire l'Expérience. Cette Expérience est un état d'« Être » impersonnel, qui reste constant à travers l'état de veille, de rêve ou de sommeil profond.

Mais aussitôt que nous adoptons le point de vue de l'individualité, c'est-à-dire celui de l'ego, du « je » ou de la

personnalité, nous tombons dans l'erreur et toute notre activité se concentre sur cette personnalité pour la nourrir et lui donner constamment force et énergie.

La vie se déroule alors dans un continuuel rapport d'objet à objet, puisque l'ego lui-même est un objet. Vous pouvez en effet parfois constater, sans difficulté, que vous êtes égoïste ou égocentrique, donc l'ego est une chose perçue.

Aussi longtemps que vous vivez avec cette vision fragmentaire vous êtes continuellement soumis au problème d'antipathie-sympathie, répulsion-attraction. Mais quand vous comprenez que l'ego est un objet et que vous êtes le « Connaisseur » de cet objet, quand vous comprenez que vous logez dans ce que nous appellerons l'Impersonnel ou le suprême Sujet, ce problème cesse complètement, parce que vous n'êtes plus dans le point de vue de la diversité, mais dans celui de l'unité. Et il n'y a jamais de retour. Dans le point de vue personnel, il y a continuellement des retours. Nous sommes parfois accidentellement décrochés ou dégagés de nous-mêmes, ce qui nous permet de voir clairement les choses même si elles sont en dehors de notre intérêt ou de notre plaisir, mais c'est très rare et le plus souvent, nous n'avons cette possibilité qu'en ce qui concerne les autres.

Évidemment, il est au début très difficile de concevoir quelque chose qui ne soit pas objectif. Nous croyons, par exemple, que l'état de sommeil profond ou l'intervalle entre deux pensées sont du néant. Et lorsqu'une activité cesse, nous tombons presque inévitablement dans une sorte d'inquiétude dont nous essayons de sortir le plus rapidement possible par la recherche d'une autre activité.



Au fond, la Plénitude que l'on pourrait uniquement rencontrer dans un moment non objectif, est rendue impossible par cette croyance au néant.

Mais lorsque vous arrivez à cette profonde compréhension que vous n'êtes ni le corps, ni les émotions, ni la pensée, mais ce Témoin dont je parle, votre optique change complètement. Ce qui, vu au niveau de l'individuel, semble un problème, n'en est plus un quand on occupe la toile de fond de la Conscience, parce qu'alors, la pensée, l'émotion et même le protoplasme cellulaire s'orientent d'une tout autre manière.

Par l'identification avec le corps et le mental nous avons créé le « je », l'ego, et toute notre activité a pour fin la conservation de cet ego. Mais quand cesse l'identification, nous occupons l'arrière-plan, le point de vue de la Conscience, et nous « réalisons » l'Expérience. Nous rentrons à nouveau ensuite dans les mêmes réseaux et les mêmes identifications, et c'est absolument normal et inévitable, étant donné que nous avons derrière nous de longues années de mauvaises habitudes dont il est difficile de se libérer. Mais par contre, les habitudes justes sont très rapidement intégrées. Vous rentrerez donc encore dans les anciennes manières de voir, mais très rapidement vous vous établirez dans la vérité et dans la justesse.

Ce qui est important, c'est de voir d'abord clairement où se situe l'Expérience, en analysant à fond le problème de nos désirs ou de nos besoins et en comprenant que nous allons continuellement d'une compensation à une autre.

Le monde n'est pas un problème. Il n'en est un que lorsque vous le voyez sous un certain angle, avec une vision non

synthétique. En restant dans le cadre de l'ego, et en envisageant les choses d'une manière individuelle, vous ne pouvez en avoir qu'une idée fragmentaire. Vous pouvez évidemment créer une certaine pseudo-synthèse, mais cette vision globale qui dissout le problème et amène immédiatement l'ordre parfait, vous ne pouvez l'obtenir que du point de vue désintéressé et impersonnel de la Conscience.

*Dans l'exposé que vous venez de faire, il y a deux choses qui m'ont frappé. D'abord, l'habitude que nous avons d'associer la joie ou son opposé à un objet, alors qu'il faut porter son attention sur le sujet et non sur l'objet. Ensuite, c'est le caractère direct de cette « Réalisation » qui nous donne une vision du monde qui est harmonie et plénitude. Mais alors, certaines voies d'approche ne s'opposent-elles pas complètement à la vôtre, en préconisant des ascèses et en parlant du temps et de l'utilité de vies successives ?*

Pour situer exactement l'Expérience, et pour comprendre qu'elle ne peut se faire dans un cadre corporel ou mental, il faut d'abord en avoir une vision claire.

Il importe de comprendre que cette Expérience, nous la faisons continuellement, que nous y sommes établis, mais qu'il s'agit de la faire et d'y être établis « sciemment ». Voilà toute la différence. Donc, le Soi étant notre véritable nature, n'est pas quelque chose qui est à l'extérieur de nous-mêmes et qu'il nous faut trouver en accumulant ou en apprenant. Cela doit être parfaitement compris. La purification du corps et du mental n'a de sens que si elle nous amène à comprendre

comment se situe véritablement l'Expérience et j'admets alors que l'on parle d'épurer le mental et le corps, mais il me semble qu'il faudrait peu de chose. S'il s'agit d'une approche d'Instructeur à disciple, l'Instructeur doit connaître le terrain psycho-physiologique de son disciple, et par cette compréhension profonde, savoir exactement comment amener celui-ci à une juste perspective. Il en est de même pour celui qui comprend son terrain et peut ainsi discerner par lui-même ce qui lui convient, car la condition préalable, c'est de connaître son propre terrain. Cela ne peut cependant pas se faire de la même façon qu'on se renseigne sur son compte en banque, pour mettre ensuite le renseignement dans un carnet. Notre terrain, ce que nous sommes, nous pouvons le saisir à chaque instant. Et quand on a vraiment saisi son terrain, ses possibilités, son capital, on sait aussi par expérience ce qu'on est vraiment et qui compte réellement. Le capital hypothétique n'est pas utilisable. Par cette juste vision des choses, tout problème sera déjà considérablement allégé et certains états paranoïaques, certains complexes, cesseront immédiatement. Ce capital qu'on connaît est le seul qu'on puisse utiliser et même dépasser. Pour cela, on l'utilise jusqu'à ses dernières limites et ce faisant, on entrevoit d'autres limites qui nous permettent d'aller plus loin, de sorte qu'avec trois mille francs, on arrive à faire des millions. Donc, la connaissance parfaite de notre terrain et de nos possibilités, par nous-mêmes ou avec l'aide de celui qui nous enseigne, amène immédiatement un état de disponibilité et de vacuité approprié à la recherche dont il s'agit ici, c'est-à-dire la Connaissance du Soi. Certains psychanalystes comme Jung,

Freud ou Adler, ont fait un excellent travail, mais le mental ne peut jamais changer le mental. C'est seulement en s'élevant au-dessus de lui qu'on peut le changer. Si l'on regarde les choses dans une perspective mentale, on peut évidemment obtenir une certaine détente en établissant un certain ordre. Mais ce qu'on appelle vraiment, profondément, transformation est absolument inconnu, parce qu'il s'agit souvent d'une surimposition et presque toujours d'un dépassement. Alors, pourquoi cette perte de temps ?

Naturellement c'est dans la nature humaine. Lorsqu'on va dans un restaurant pour prendre un repas, on veut en sortir... comment dirai-je... « calé »... On aime dire : « J'ai eu un très bon repas »... Mais lorsqu'on devient un peu plus sage, on sait très bien qu'il faut sortir du restaurant en n'ayant justement pas l'impression d'être calé. Dans une approche comme celle que nous faisons ici, non seulement vous n'êtes pas calé, mais encore on vous enlève complètement l'estomac. C'est évidemment au début un peu déroutant de ne plus se tenir à quelque chose d'objectif et de cesser de surimposer à l'état de sommeil profond ou aux intervalles entre deux pensées un néant. Mais il faut comprendre que ce soi-disant néant est notre véritable nature et qu'il est la Plénitude.

Quand les pensées et les perceptions surgissent d'une manière qui ne peut être que discontinue, elles sont objet de la Conscience, mais lorsqu'elles cessent, il y a Conscience sans objet, il y a pure Conscience.

Et cet état, qui n'en est pas un, sur lequel nous surimposons continuellement un néant, est cependant expérimenté comme Paix, comme Joie et comme Amour.

Cet état se cherche, c'est incontestable, cet état se cherche. Mais nous le confondons et nous le compensons continuellement.

*Vous avez dit que l'expérience du Témoin se fait spontanément. Mais il me semble qu'il y a un piège car c'est le moi qui raisonne et qui s'identifie, qui attend cette Expérience, tout en se donnant le jeu de ne pas l'attendre, et c'est très ennuyeux. On ne l'attend pas, mais on l'attend quand même, et l'on sent intérieurement que bien que le moi n'apparaisse pas dans le champ de la Conscience, c'est lui, ce n'est pas autre chose ?*

Bien entendu, aussi longtemps que l'Expérience non duelle est occasionnelle, nous rentrons toujours dans le cadre individuel, et il est inévitable que, l'Expérience percutant tout l'individu, l'ego, le « je », veuille s'en emparer pour la faire entrer dans son cadre personnel. Et c'est justement ce qu'il faut éviter, parce que cela dénature complètement l'Expérience.

*C'est difficile d'être impersonnel, en somme ce serait peut-être un peu l'attitude des savants qui n'attendent rien de l'expérience, mais qui la cherchent, ne sachant pas ce qu'ils vont trouver, ce qui les oblige à s'effacer devant l'expérience ?*

Ici, l'on ne peut rien chercher, car lorsqu'on ne sait pas ce qu'on cherche, que peut-on chercher ? Ce qu'il est important,

dans cette approche, de comprendre très profondément, c'est que l'Expérience ne peut pas être objective, donc que l'ego ne peut s'en emparer. Dès lors, que va-t-il se passer ?... Votre énergie ne se dirigeant plus vers ce qui est corporel ou mental va être transférée, simplement transférée vers quelque chose de non objectif qu'on ne peut situer dans aucune direction. Lorsque quelqu'un a expérimenté une quantité de possibilités et a échoué cinq ou six fois, à la septième, il finira par se rendre compte et n'aura plus de doute. Il saura très bien qu'il ne faut plus aller à cet endroit ; il ne sait pas encore où il faut aller, mais il ne cherchera certainement plus où il avait cherché auparavant et ses énergies n'iront plus inutilement dans cette direction. C'est déjà important ! Les énergies sont donc dirigées vers quelque chose d'inconnu, et cela amène un véritable lâcher prise. Il ne s'agit pas d'un détachement qui peut encore apporter des conflits, car vouloir se détacher de telle et telle chose, être végétarien, devenir ceci ou cela alors qu'au fond on aime bien le chocolat et la viande, n'est pas un détachement, mais un conflit. Tant qu'on n'a pas réellement saisi, compris et senti que le chocolat n'est pas un aliment, il n'y a qu'à manger du chocolat ! Il est même préférable d'en manger plutôt que de créer un conflit.

Cette approche n'est pas une voie émotive, ni volontaire, ce n'est pas une voie de discipline, mais de discernement. On analyse quelque chose très clairement et l'on voit toutes les réactions qui se surimposent à cette vision. Lorsqu'on réalise vraiment qu'on est continuellement poussé par des éléments inconnus et lorsqu'on se rend compte très profondément qu'on agit comme une marionnette, il est certain qu'on abandonne

cette façon de voir de la même manière qu'une poire qui est mûre lâche la branche.

Tout détachement, tout recul, toute distanciation et tout décollage doivent se faire de cette manière-là.

*Vous avez parlé de la discrimination. C'est donc une chose absolument essentielle qui pourrait nous faire atteindre l'Expérience ?*

Oui, mais il faut en même temps observer les toutes petites choses, ce qui est action, ce qui est désir, tout doit être examiné afin de trouver l'état non objectif. Et quand on a trouvé celui-ci, que se passe-t-il ? Que fait-on ensuite ?... Rien !

Après l'Expérience, notre vie se déroule de la même manière. Tout continue, mais ce que nous faisons a un accent différent. Et ce qu'il est important de comprendre, c'est que nous sommes concierges, médecins, cyclistes ou vendeurs de journaux parce que la situation implique que nous le soyons. Mais nous faisons notre travail avec une « distanciation » qui ne crée plus de causes et d'effets ou, si l'on préfère, d'autres états karmiques.

On agit alors absolument sans contrainte, parce que la liberté, ce n'est pas la liberté politique, mais la liberté vis-à-vis de soi-même. Nous sommes obligés, par notre passé, de remplir nos obligations, Lorsqu'un homme se marie, devient père et se rend compte après quelques années qu'il n'a pas eu la femme qui lui convenait, il en prend une autre. Mais si plus tard il se tourne vers la sagesse, et réalise qu'il a deux femmes

et plusieurs enfants, il est évident qu'il doit être un chef de famille.

Il est responsable, et il l'est plus que jamais, mais il ne s'en plaindra pas. Il ne portera pas ce fardeau pour être un homme « bon », la « bonté » n'existe pas, il n'y a pas de « bonté ». Il faut faire les choses parce qu'elles doivent être faites, et cela spontanément. Cet homme assume donc son passé, mais cela n'est pas pour lui un « sacrifice » car si c'en était un, ce serait triste. Il est impensable qu'on entretienne son épouse et ses enfants par esprit de « sacrifice » ! Donc, la vision globale, vraiment synthétique, exclut tout conflit.

*Pourquoi dites-vous Monsieur, qu'il n'y a pas de bonté ? La bonté n'existe-t-elle pas ?*

Nous sommes ici réunis pour une certaine recherche, et quand je dis qu'il n'y a pas de bonté, c'est une façon de parler pédagogique. Je veux dire que lorsqu'un homme a réalisé l'arrière-plan, et qu'il ne voit plus les choses d'objet à objet, ou d'ego à ego, et qu'il est donc établi dans le Soi, il ne voit plus les systèmes ou les qualifications, car à ce moment-là, il se retrouve lui-même dans son prochain. La morale, c'est-à-dire toute distinction du bien et du mal, a perdu toute signification pour lui. Il n'aime pas parce qu'« il faut » aimer ou parce qu'il a peur d'être « méchant » mais parce qu'il se sent « un » avec les gens et avec les choses. À ce moment-là l'égoïsme disparaît. Alors comment pourrait-il être autre chose qu'Amour et Bonté sans objet ?

Le véritable amour, c'est au fond qu'on aime l'Amour. Si l'on



n'aime pas l'Amour, on n'aime que des qualités, et les qualités ne sont jamais une chose permanente !

Lorsqu'on est dans l'arrière-plan, on fait les choses absolument sans « sacrifice », parce que cet état dans lequel on est établi est un état indivisible qui est la Vie. Et la Vie aime la Vie. Elle n'a jamais été créée et ne meurt pas.

Quand on a une fois expérimenté l'arrière-plan, la Vie, on voit que le problème de la mort n'existe pas.

*Comprendre la vie rend inutile de considérer la mort ?*

Oui, quand on a compris la Vie, quel besoin peut-on avoir de considérer la mort ? Chaque pensée meurt, chaque sentiment naît et meurt, nous allons de l'état de veille à l'état de rêve, et de celui-ci à l'état de sommeil profond. Chaque état meurt et un autre le remplace, quelle est la différence ? Mais cet arrière plan... Vous tournez les pages d'un livre, des lettres assemblées différemment décrivent des situations qui changent continuellement, mais le papier blanc qui est le support de ces lettres ne change pas.

*Mais justement la méditation sur la mort nous rappelle l'impermanence...*

Je connais votre pensée orientée vers le Bouddhisme, et je respecte parfaitement cette méditation sur la mort. On la trouve également dans l'hindouisme. Mais pour l'Advaita-Vedânta, ce qui importe c'est la Vie. Lorsqu'on a expérimenté celle-ci, sans surimposition, ce qu'on appelle la mort n'est

qu'un changement, comme les autres : comme le passage de la veille à l'état de rêve et de l'état de rêve à l'état de sommeil profond. Ainsi on approche les objets d'une façon tout à fait différente. Les problèmes d'avidité ou d'impatience perdent leur virulence pour finalement ne plus exister. Alors, pourquoi vouloir obstinément travailler la concentration aussi longtemps qu'on n'a pas compris et réalisé cela ? Cette concentration ne sera qu'un état de fixation, et celui-ci amenant inévitablement l'insatisfaction, de nouveaux conflits apparaîtront. Quand la suprême satisfaction et le suprême « confort » ont été réalisés, on peut alors vraiment parler d'attention sans fixation. Autrement, vouloir se concentrer est une forme de fixation. Si vous voulez malgré tout le faire, que votre objet soit alors toujours examiné d'une façon nouvelle, et l'ego toujours interrogé, mais que cette approche ne soit pas la surimposition de certains clichés à des événements, à des choses ou à des êtres, sinon vous n'en voyez plus la nouveauté. Quand quelque chose nous intéresse, nous sommes toujours présents, toujours attentifs. Cette présence à soi-même est donc primordiale, parce qu'elle peut seule avoir une actualité. Là, on peut vraiment parler d'éternelle présence, mais autrement, quand nous parlons du présent, c'est déjà le passé. Ce problème du temps est la conséquence d'un point de vue purement mental, créé par la mémoire. La véritable présence est la présence du Soi à soi-même.

Être présent à vous-même, c'est l'être dans toutes vos pensées, vos actions et vos manières de procéder. À ce moment-là, vous allez faire un certain nombre d'observations : d'abord que votre travail journalier ou vos moindres gestes

sont toujours faits d'une certaine manière, que votre pensée suit un cours habituel et que vos émotions ont toutes la même origine, parce que des habitudes et des clichés se sont formés en vous. Il est intéressant d'observer cela. L'observation de vos réactions est importante, parce qu'elle va vous apprendre que vous êtes une marionnette, ce qui vous amènera à penser qu'il existe peut-être une autre façon de considérer les choses. Alors, vous commencerez à interroger, et plus vous le ferez, plus vous verrez qu'il y a quantité d'éléments que vous n'aviez pas remarqués. Nous cataloguons, nous déterminons, nous fixons continuellement, parce que nous avons toujours besoin de sécurité.

N'aimant pas être pris au dépourvu, nous voulons toujours aborder une personne avec un maximum de sécurité, et pour cela nous accumulons un certain nombre de préjugés...

Ces choses là, vous devez les observer et simplement constater, mais ne vous jugez pas et ne vous condamnez pas. Il n'y a pas de culpabilité ici. Mais comment faire l'Expérience en dehors des facultés corporelles et mentales ? Le Soi n'a besoin d'aucun agent, d'aucun instrument pour se connaître. Cette nature se connaît elle-même, et n'a besoin d'aucun intermédiaire.

*Ne pourrait-on pas dire quand vous dites que la présence à l'objet n'existe pas, que la présence à nous-mêmes n'existe pas non plus parce que tout est, si l'on peut dire, phénomène de Conscience ?*

Il faut bien comprendre qu'il n'y a pas d'objet sans

sensorialité, ni de sensorialité sans Conscience, et qu'il n'y a ni sujet sans objet, ni objet sans sujet. Au moment où nous accomplissons quelque chose, nous ne savons pas que c'est nous qui sommes dans l'acte, c'est seulement ensuite que nous pouvons nous rendre compte que nous avons agi, et à ce moment-là, le sujet lui-même devient un objet de la Conscience. Mais au moment de l'action, il n'y a que « un ».

Donc, tout d'abord, nous sommes tellement obnubilés par l'intérêt que nous portons aux objets, que nous nous identifions avec eux. Mais en réfléchissant profondément, nous voyons que ces objets auxquels nous étions identifiés n'ont aucune indépendance et qu'ils ne sont objets que parce qu'ils sont perçus. En outre, ils apparaissent et disparaissent continuellement. On peut alors se tourner vers le Sujet et l'on s'aperçoit que ce qu'on avait pris pour un objet n'était en fait qu'un aspect du Sujet, Conscience pure.

Mais il faut faire attention : cette constatation doit être gratuite, sinon elle n'est qu'intellectuelle. Naturellement, un homme qui est pris par la beauté d'une figure sculptée dans un roc n'est d'abord attiré que par cette beauté. Mais s'il se détend un peu, il voit que cette figure est portée par un arrière-plan qui est du roc, et s'il se détend un peu plus encore, il voit dans la figure le roc, alors..., c'est du roc !

Cependant, la constatation que ces objets que nous croyons voir sont uniquement des aspects de la Conscience ne doit pas devenir un nouveau problème. Il s'agit pour le moment de simplement comprendre que notre corps, nos émotions et nos pensées sont des objets de la Conscience entre lesquels il y a continuellement opposition.

*Est-ce là le point de départ ?*

Oui. La constatation de l'impermanence des objets nous en détache et ils deviennent alors très intéressants à observer. On peut ainsi remédier à beaucoup d'identifications qu'on ne soupçonnait pas, parce qu'on n'y avait jamais songé auparavant.

*Comme conséquence logique de cela, je pense qu'on ne doit pas aller vers l'Expérience, mais laisser celle-ci venir à nous, parce qu'aller vers l'Expérience, c'est faire preuve de volonté ?*

L'Expérience est la conséquence d'un lâcher-prise et ce lâcher-prise doit venir d'une façon organique et non par un acte de volonté. Ce retrait se fait par étapes, mais l'Expérience est instantanée. Et ce retrait par étapes désoriente déjà complètement les habitudes du corps et du mental, parce qu'on se tourne vers quelque chose de non objectif.

*Il semble malgré tout que ce soit très difficile parce que c'est quand même le mental qui trie. Dans ce cas, on marche vers quelque chose qu'on ne peut pas nommer ni décrire, de sorte que l'on cherche sans savoir ce que l'on cherche, et il y a là paradoxe.*

Au moment de l'action, la Conscience pénètre complètement cette action. Quand il y a un geste, la Conscience pénètre complètement le geste. Donc, dans l'action, il ne faut surtout pas imaginer un rapport de sujet à objet, cela n'existe pas. Ce

rapport est une commodité inventée par l'ego et qui crée en même temps la mémoire.

*La mémoire est donc encore un objet ?*

Oui, la mémoire est une faculté mentale.

Pour en revenir à l'action, vous devez comprendre que vous n'êtes pas l'acteur, ni celui qui souffre et se réjouit. À la foire, le manège tourne et vous êtes porté par lui. Vous êtes à ce moment-là le mouvement, vous êtes l'acteur, mais dès que vous abandonnez votre siège et que vous vous placez au centre, vous trouvez forcément un point immobile. De ce point, vous voyez parfaitement votre siège tourner, mais votre position est stable, par conséquent, dans l'acte même, il ne faut rien entreprendre, mais du fait que vous comprenez d'une manière évidente que vous n'êtes ni le corps ni le mental, il arrive un moment où vous sentez « sans le sentir » où vous savez, mais non d'une manière intellectuelle — et c'est la particularité de l'Expérience — que vous êtes installé dans quelque chose de stable, tout en exerçant votre métier, en faisant vos courses ou en allant répondre au téléphone.

*C'est le moyeu de la roue ?*

Parfaitement. À ce moment-là, on est à la fois le moyeu et en même temps celui qui tourne à la périphérie.

*Cette idée que nous ne sommes ni le corps, ni l'émotion, ni la sensation, doit être la source d'une grande confiance, d'une*

*grande énergie, parce qu'au fond ce qui détruit notre confiance dans la vie et en nous-mêmes, c'est le sentiment d'être quelque chose de limité ?*

Oui, nous sommes quelque chose de limité mais seulement par rapport à « Celui qui connaît » et ne peut être un objet.

Cette compréhension entraîne nécessairement une grande libération d'énergie et celle-ci peut alors être mise au service de l'Expérience, car dans l'identification avec les objets il y a une perte d'énergie considérable.

Cependant, nous sommes parfaitement et constamment établis dans le Soi. Ce qui nous manque, c'est d'y être sciemment. Et cela provient en grande partie du fait que dans notre enfance, lorsqu'on nous voyait assis par terre, absorbés en nous-mêmes, on nous disait : « Que fais-tu là ?... Ne reste pas là comme cela !... Va jouer ! » C'est ainsi que s'est constituée notre habitude de surimposer instinctivement l'idée de néant à tout état non objectif. C'est une des principales raisons pour laquelle la conscience du Soi reste obnubilée.

*C'est vrai, on ne devrait pas troubler ces instants de solitude !*

Cette solitude, quand elle est pleinement comprise, se révèle une Plénitude et cette Plénitude est notre véritable nature, ce n'est pas un état. Donc, l'« Expérience » n'a rien de commun avec certaines notions comme celles de samâdhi ou de satori qui sont des états dans lesquels on entre et dont on sort. L'Expérience n'est pas cela, c'est une chose permanente qui est indivisible, qui n'est pas différente de nous-mêmes et dans laquelle nous sommes constamment établis. Il s'agit seulement

d'y être « sciemment ».

Dans le yoga de Patañjali, on reste dans un monde objectif. La vision patañjalique est tout à fait dualiste, et l'on ne s'y occupe que de l'expérience de l'état de veille, qui n'est qu'un fragment de l'expérience humaine totale. L'état de rêve et celui de sommeil profond sont complètement ignorés. L'Expérience totale telle qu'elle est décrite dans la *mandukya upanishad* se situe au-delà des trois états.

*Puisqu'on fait des comparaisons malgré soi, est-ce qu'on ne pourrait pas comparer l'état de sommeil profond à celui de Témoin, puisque l'état de veille, ou de rêve, ne peut s'apercevoir que par rapport à un autre état ?*

C'est sur l'arrière-plan que les objets apparaissent et disparaissent. Ces objets sont des objets de l'état de rêve ou de l'état de veille. Lorsque nous sommes dans l'état de veille, les objets sensoriels, les pensées, les émotions, le psychique apparaissent et nous disons que nous sommes en état de veille. Quand nous sommes en état de rêve, nous ne le savons pas, étant donné que lorsque nous rêvons, l'état dans lequel nous sommes est un état semblable à celui de l'état de veille. Et quand nous sortons de l'état de rêve, nous envisageons celui-ci uniquement du point de vue de l'état de veille.

En disant « j'ai rêvé », j'ai observé qu'il y avait eu une projection mentale. Mais rien ne prouve que l'état de rêve n'est pas un état de veille, et que ce que nous appelons veille n'est pas un état de rêve. Rien ne le prouve.

Si nous examinons la chose très profondément, nous verrons



que ce que nous appelons l'état de veille est une expérience mentale, comme l'est également l'état de rêve. Mais les objets rêve et veille apparaissent et disparaissent sur l'arrière-plan. Dans l'état de sommeil profond, il y a tout simplement absence d'objet. C'est tout. Cela se passe continuellement ainsi. Mais lorsque nous avons réalisé le « Témoin » — ce qui est d'ailleurs une façon de parler puisqu'il n'y a pas de témoin, étant donné que, lorsque nous pensons, la Conscience pénètre le cours de la pensée — quand donc nous avons réalisé tout ceci, il arrive un moment où nous nous installons « sciemment » dans cet état qui n'en est pas un. Les additions ou les soustractions étant terminées, il n'y a plus d'inquiétude et nous sommes parfaitement intégrés. Organiquement, selon les lois de notre individualité, les pensées ou les perspectives arrivent, mais il n'y a plus d'avidité ni d'insatisfaction.

Lorsqu'une femme a trouvé celui qu'elle aime, comment pourrait-elle être insatisfaite ? Elle ne va pas chercher ailleurs, parce qu'elle est comblée. Ici, c'est la même chose. Quand vous avez vraiment trouvé cet ultime Équilibre qui est notre véritable nature, vous n'avez plus rien à ajouter ni à soustraire.

### III

L'Expérience dont nous parlons dans cette série d'entretiens est l'Expérience du Soi.

C'est la connaissance, par excellence, de l'ultime Sujet. Toute autre expérience est objective et n'est pas l'Expérience dont nous parlons ici. Nous ne pouvons comprendre un objet que par analogie, en nous référant à d'autres objets que nous connaissons déjà. Mais dans l'Expérience du Soi, de notre véritable nature, nous ne pouvons nous référer à rien. Nous devons seulement constamment nous rappeler que l'Expérience, étant celle du Sujet, ne peut se faire dans un cadre objectif, et que le mental et le corps sont des objets perçus. Autrement, nous créons continuellement des entraves. Toute projection mentale se fait dans une relation de sujet à objet, mais l'Expérience dont il s'agit ici est absolument non duelle. Par notre conditionnement, nous ne sommes pas ouverts à une expérience non duelle, et cependant cette Expérience, nous la faisons constamment sans le savoir, dans l'intervalle entre deux pensées ou entre deux perceptions et dans l'état de sommeil profond. La non dualité est le fondement même de toute expérience duelle, elle est si vous voulez, analogue à ce plancher sur lequel se trouvent des tables et des chaises. Là où se trouvent les objets, le plancher sert de support, mais entre ces objets, il y a simplement un plancher. De la même façon, les sensations et les activités mentales de l'état de veille ou de l'état de rêve apparaissent et

disparaissent dans la Conscience, et lorsqu'il n'y a ni perception ni pensée, il y a Conscience pure.

L'enfance fait place à l'adolescence, celle-ci à la maturité, et la maturité à la vieillesse, mais la Conscience est constamment témoin de ces changements et elle n'est ni impliquée, ni affectée par eux. Le Soi, qui est Vie, ne peut jamais être tributaire du changement. Il ne peut ni disparaître ni mourir. Il faut comprendre en outre que tout désir tend vers l'état de « non désir » et que, s'il n'est pas le désir du Soi, c'est-à-dire recherche d'un substitut illusoire, il n'est que compensation. Lorsqu'on a profondément compris cela, il se fait un transfert d'énergie. Celle-ci, qui était au début dirigée vers les objets, est maintenant disponible pour une ouverture à l'Expérience. Nos entretiens, comme le mot le dit bien, se font sous forme de questions et réponses, mais il est très important de pousser l'attention à son plus haut degré, et d'écouter avec un mental absolument libre et vide, en renonçant à voir comblée notre attente d'une réponse déterminée. Dans ces questions et réponses, il faut à la fois être attentif à ce qui est énoncé, ainsi qu'à soi-même et à ses propres réactions. Car ces réactions nous permettent de comprendre que nous ramenons toujours les choses à nous-mêmes, que nous les comparons avec nous-mêmes ou avec ce que nous croyons, et nous verrons à quel point nous sommes habitués à n'admettre que ce qui peut alimenter l'ego ou notre personnalité. C'est une chose très importante. Nous devons donc apprendre à écouter et à être ouverts à quelque chose d'absolument inconnu. Il y a naturellement beaucoup de voies qui mènent à l'Expérience, mais il me semble que la plupart d'entre elles ne la situent pas

dans une perspective juste. Les voies qui procèdent par étapes systématiques de purifications en vue d'un perfectionnement mental n'arrivent finalement qu'à une dilatation de l'ego, aggravant ainsi maladroitement le conditionnement de celui-ci. Elles font des efforts acharnés pour obtenir à tout prix une Expérience qui est absolument non duelle, et hors de toute relation de sujet à objet. Ceux qui procèdent par ces voies rencontreront inévitablement tôt ou tard un Instructeur qui leur montrera exactement la perspective de l'Expérience. Évidemment, nous sommes obligés de faire comprendre l'approche dans un langage conventionnel qui exprime un certain nombre de choses insuffisantes, mais si l'instructeur est établi dans l'arrière-plan, il complète par sa présence l'insuffisance du langage, et cet apport ou ce complément, permettent à celui qui écoute de faire également l'Expérience. Cette réunion est une sorte de méditation en commun. Chaque question posée, chaque réponse est une brique pour la construction d'un édifice qui nous est, pour le moment, encore inconnu.

*Il semblerait que nous ne soyons conscients des formes de notre corps que très imparfaitement.*

*Vous nous avez appris à être conscients de notre musculature et de nos réactions, ce que nous ne faisons généralement pas, puisque nous avons des contractions inconscientes. Et cependant, nous croyons à la fois être conscients de nous-mêmes, de notre corps et ensuite des objets extérieurs.*

Vous dites que vous êtes conscient de votre musculature et de vos réactions, mais ce que vous appelez être conscient de votre corps ou de la sensation, c'est être conscient d'un objet qui ne peut être appelé objet que s'il y a un sujet pour l'observer, sinon il n'existe pas. L'objet n'existe qu'en fonction du sujet. Et ce que vous appelez « être conscient » de votre musculature, c'est uniquement être conscient d'une notion mentale, parce que notre corps n'est pas autre chose qu'une notion, que nous avons un jour adoptée, choisie, épousée et à laquelle nous avons consenti. Nous adhérons à cela pendant toute notre vie, mais c'est tout simplement une notion qui n'a aucune réalité, et qui peut être renversée du jour au lendemain. Cela, j'aimerais que vous le compreniez. Vous parlez d'objets extérieurs, il n'y a pas d'objets extérieurs, il n'y a rien d'extérieur. Un objet ne peut exister pour vous que si vous le voyez, le touchez ou l'entendez. Si l'organe de la perception est déficient, ou si la Conscience n'est pas présente, il ne peut y avoir pour vous d'objet perçu. Vous savez parfaitement que vous pouvez marcher dans la rue sans rien voir de ce qui vous entoure, absorbé que vous êtes dans vos pensées. Par conséquent, pour qu'il y ait vision de quelque chose, il faut que la Conscience pénètre l'organe de la perception. Donc, l'objet que vous appelez extérieur n'est un objet que s'il y a un sujet pour l'observer, un organe capable de le percevoir et enfin une Conscience dirigée vers cette perception.

En ce qui concerne l'expérience de l'intervalle, notre conditionnement est celui-ci : depuis notre enfance, et par notre éducation, nous croyons que lorsqu'il n'y a rien

d'objectif, il y a un néant et l'intervalle entre deux pensées ou deux perceptions nous apparaît, par une réaction presque organique, comme un vide que nous fuyons de la même manière que beaucoup de gens fuient la solitude. Il y a en nous un réflexe inné, et renforcé par l'éducation, qui nous fait surimposer immédiatement à cette absence d'objet un néant. Lorsque nous parlons de l'inconscience dans laquelle nous a plongé notre sommeil, ce mot inconscience est absolument aberrant. Il n'y a rien d'inconscient : la Conscience est constamment présente. Nous devrions seulement dire que dans le sommeil profond il y a Conscience sans objet. Mais la Conscience est toujours là comme ce plancher sur lequel on dispose des tables et des chaises que l'on enlève ensuite.

Cette approche exige une mise au point particulièrement délicate, car il s'agit d'une démarche opposée à toutes nos habitudes, d'une démarche non objective. Au lieu de nous efforcer de saisir l'objet, nous devons nous efforcer de l'abandonner pour nous éveiller à la Conscience sans objet. Celui qui n'a pas l'habitude des manipulations délicates ne peut ni acquérir ni développer une sensibilité en rapport avec cette manipulation. Ainsi un vendeur qui fait continuellement des pesées devient capable d'évaluer le poids de ses denrées en les soupesant simplement. Ici c'est la même chose : l'homme habitué à raisonner objectivement finit par acquérir une certaine habileté dans le raisonnement objectif. Il lui faut donc acquérir une habileté égale dans l'attitude non objective. Alors, s'il se met à penser à ce qui, parce que sujet, ne peut jamais devenir objet, il pourra, par la compréhension que la pensée et son objet sont « un », devenir « un » à son tour avec le sujet.

Dans cette première mise au point, la démarche intellectuelle et celle de l'Expérience doivent aller de pair, autrement cela produit une immense confusion comme celle que vous rencontrez chez ces êtres totalement déséquilibrés qui parlent de certaines choses ou font des expériences à tort et à travers, sans pouvoir orchestrer ni façonner. Il importe donc au plus haut point de comprendre où se situe l'Expérience et de bien voir qu'elle ne peut pas être objective.

Bien entendu, nous ne devrions même pas utiliser le mot « expérience » puisque ce mot se réfère habituellement à un rapport de sujet à objet. Mais si nous comprenons que l'Expérience suprême ne loge pas dans les objets, nous réalisons en même temps que tout travail corporel ou mental en vue de l'obtenir, renforce au contraire l'habitude que nous avons de vouloir la saisir dans une relation de sujet à objet. Lorsque nous comprenons réellement que l'Expérience est en dehors du corps et du mental, il y a forcément je le répète, un transfert d'énergie. Ce transfert, avec l'aide de celui qui vous a guidé dans cette approche, permet tôt ou tard de faire l'Expérience. Mais celle-ci est une grâce absolument spontanée. Vouloir donc la forcer n'aboutit au fond qu'à une caricature. Cette caricature nous la retrouvons lorsqu'après l'Expérience, nous rentrons à nouveau dans une relation de sujet à objet. Comme cette Expérience a forcément « percuté » l'ego, celui-ci veut alors se l'approprier. C'est à ce moment qu'il importe vraiment de ne pas situer l'Expérience dans une relation de sujet à objet qui la fausserait complètement, et, comme je l'ai dit, la transformerait en véritable caricature. Il ne faudrait pas non plus aborder les problèmes de la vie du

point de vue individuel ou de l'ego, mais les considérer tout simplement du côté impersonnel, du côté « un » de la Conscience.

C'est de cette manière que se fera le transfert d'énergie. Regardez la somme d'énergie déployée lorsqu'on désire un objet !... c'est extraordinaire ce qu'un homme est capable d'entreprendre pour l'appréhender. S'il faisait les mêmes efforts pour cesser de s'identifier avec l'objet, je vous certifie qu'il arriverait à l'Expérience.

*Il faut donc lutter contre nos clichés habituels et les effets de notre éducation, de nos lectures et de nos fréquentations. D'autre part, ne pensez-vous pas qu'avant de prendre cette voie directe vers « l'un », qui balaie à peu près toutes les autres, certaines personnes auraient besoin, pour affermir les fondations, si l'on peut dire, d'être en parfait équilibre, ce qui relève en fait de la psychanalyse, car on peut penser qu'il faut déjà avoir un terrain net et débarrassé de tout refoulement pour prendre cette voie ?*

Le mental ne peut jamais changer le mental. C'est absolument impossible. Nous pouvons, évidemment, observer un état mental. Nous pouvons parfaitement dire : « Je me sentais très bien ce matin, j'étais optimiste et cet après-midi, je suis déprimé. » Je constate donc dans cette journée deux états : dans l'un, j'étais disponible et dans l'autre, je suis plongé dans un état de dépression. À quel moment et pourquoi cette dépression a-t-elle pris naissance ? Si nous posons la question, nous pourrions peut-être nous rappeler que c'est à un moment



précis, en rapport avec des circonstances données que cet état nous a envahis. Toutes ces choses sont très intéressantes et l'analyse faite en vue de dénouer certains nœuds ou de débloquent certains conflits permet d'obtenir des résultats. Mais ce travail ne peut jamais nous conduire jusqu'à l'Expérience, qui est l'ultime équilibre, parce que tant que nous examinons les choses de cette manière, nous sommes toujours dans l'objet.

Or, « nous ne sommes pas l'objet, mais celui qui le connaît ». Cela est très important. Dès qu'on constate ce blocage et cette fixation vers l'objet, il faut les supprimer, autrement on en devient obsédé. Dernièrement, une personne m'a avoué très naïvement n'avoir pas fermé l'œil pendant quatre jours parce que, en passant devant le magasin Hermès, elle avait vu un sac magnifique et s'était dit : « Si j'avais ce sac, je serais exactement la femme des femmes ! » Imaginez-vous ce que c'est que d'être obsédé pendant quatre jours, au point de ne pas dormir, pour un sac ! C'est un exemple entre mille, et il s'applique aussi bien à celui qui rêve d'une maison ou d'une voiture. Cette immense énergie, dirigée vers le non objectif, aurait certainement permis de faire l'Expérience tôt ou tard.

*Pourquoi employez-vous le mot « expérience » ? Ce mot n'implique-t-il pas une idée de curiosité ? Après avoir recherché cette unité et l'avoir expérimentée, nous revenons à notre état premier, c'est-à-dire à la dualité, alors quel est l'intérêt de cette expérience ?*

Je vous ai dit que nous ne pouvions jamais faire l'Expérience

à l'aide du mental, parce que le mental ne peut pas sortir de la dualité sujet-objet. Or, un objet n'existe que parce qu'il est objet de la Conscience. Lorsque vous regardez un objet, il y a d'abord un contact perceptuel qui est rarement brut. Ce « percept » a cessé d'être brut au moment où, quand nous étions enfants, nous avons pris conscience des coordonnées de l'objet, ce qui s'est fait successivement. C'est une erreur de croire que la Conscience peut fixer plusieurs objets simultanément. Elle ne peut fixer qu'un seul objet à la fois. Mais à force d'expérimenter des sensations brutes, il se forme dans l'esprit des associations stables. Par la suite, quand nous regardons un objet, tous ces percepts qui, au début, se faisaient successivement, sont désormais réunis en une seule chose. Nous n'analysons plus les divers éléments, mais nous voyons seulement l'objet d'une manière fonctionnelle.

Cependant, il faut comprendre que cette association ne peut se faire que dans un seul domaine à la fois, car il ne peut y avoir d'association entre deux catégories de sensations. Ce contact avec l'objet est le point de départ de l'élaboration du concept et, par conséquent, lorsque nous rencontrons un objet, nous ne rencontrons pas cet objet lui-même, mais nous lui surimposons l'expérience perceptuelle et le concept que nous en avons, et nous disons : « Je vois tel objet. » C'est pour cette raison que j'ai dit tout à l'heure qu'il n'y a pas d'objet extérieur, car ce que nous appelons objet est seulement un produit de notre imagination. Nous ne pouvons contacter l'objet dans sa nature intrinsèque que si nous sommes nous-mêmes notre nature intrinsèque, c'est-à-dire le Soi. Alors, nous contactons l'objet et ce contact constitue une parfaite

unité. C'est cela que j'appelle « Expérience ».

Le Soi est au-dessus de tout conditionnement. Il n'est donc concerné ni par la causalité, ni par l'espace, ni par le temps, qui ne sont que des catégories objectives. Le sel n'a besoin d'aucun contact avec autre chose pour être salé, de même que le soleil n'a besoin d'aucun astre pour éclairer et rayonner. De la même façon, le Soi se connaît lui-même par lui-même. Et quand l'Expérience a lieu, vous le savez, vous êtes cette Expérience, tout en étant très loin de la manière habituelle de sentir ou d'expérimenter. Vous la ferez d'abord occasionnellement, lorsqu'il arrivera que toutes vos énergies abandonneront le monde objectif. Et elle se fera absolument spontanément. Elle pourra se répéter... bien qu'on ne puisse parler de répétition « volontaire », parce que l'Expérience elle-même, vous ne pouvez jamais la faire volontairement. La répétition et le souvenir appartiennent au mental. Vous pouvez donc seulement reprendre certains arguments, afin de retrouver les circonstances qui vous ont amené à l'Expérience. Vous pouvez aussi, si vous le voulez, vous en remémorer les antécédents et même en imaginer, ou bien encore recommencer votre raisonnement. Cependant, il sera bon à un certain moment d'abandonner et de « chambarder » même le raisonnement que vous avez pris l'habitude d'utiliser, afin de garder une certaine plasticité qui lui évitera toute fixation. Donc, si vous abandonnez votre raisonnement habituel, vous arriverez de nouveau à l'Expérience qui est toujours actuelle, et n'est jamais une répétition, pour être ensuite constamment établi dans un état impersonnel.

Au début, vous êtes obligé de céder à certaines habitudes

encore, et il est d'ailleurs intéressant d'observer de quelle manière vous avez pu de nouveau rentrer dans quelque chose. Mais du fait que vous n'alimentez plus ces habitudes, elles vont cesser tôt ou tard. C'est à ce moment-là seulement qu'on peut parler d'une véritable transformation des instruments corps et mental. Autrement, si l'on cherche une transformation uniquement dans un cadre objectif, on pourra peut-être établir un certain ordre, mais très souvent, ce ne sera qu'une thérapie psychologique, faite de déplacements de valeurs et de surimpositions.

On pose fréquemment la question : « Qu'est-ce qui obscurcit la Réalité ? » Supposez que, venant ici très souvent, vous ayez pris l'habitude de voir ce tableau et qu'un jour par hasard on l'ait enlevé. Vous n'avez donc en principe plus rien à considérer, du moins le croyez-vous, parce qu'à ce moment-là vous avez une chance de voir le mur. Lorsqu'auparavant vous voyiez ce tableau, il se formait en vous à la fois un percept et un concept, et il est évident qu'à cause de cela, vous ne pouviez jamais voir le mur.

De la même façon, la Réalité est voilée par la présence des objets dans l'état de veille ou de rêve, et par l'idée de néant que nous surimposons à l'absence des objets, dans le sommeil profond. Pour saisir l'arrière-plan, il faut transcender le concept et le percept. Et transcender veut tout simplement dire cesser de vouloir situer l'Expérience dans un domaine conceptuel ou perceptuel.

*Est-ce que l'attention à soi-même n'amène pas une sorte de relaxation totale dans laquelle il y aurait une chance de*

*faire l'Expérience, parce que si nous faisons le tour de nos mécanismes mentaux, nous nous apercevons qu'ils sont tous, en définitive, des objets. La relaxation complète aboutirait donc à l'Expérience par le rejet total qu'on appelle « neti, neti » : « pas ceci, pas ceci ».*

Il est incontestable que du fait que vous dites : « Je ne suis pas le corps, je ne suis pas le mental », vous renoncez à la recherche des joies que vous croyiez y trouver. C'est la détente et le lâcher-prise qui amènent ce que l'on peut vraiment appeler la sécurité. Vous ne pouvez trouver celle-ci que si vous êtes établi dans la Conscience et non en la recherchant dans les objets à la manière habituelle.

*C'est extrêmement difficile parce qu'il y a toujours malgré soi, quand on s'applique, une intention, donc un désir de l'ego ?... et c'est un cercle vicieux dont on ne peut sortir. Parce que même en se mettant dans un état de relaxation, intentionnel ou effectif, il y a en même temps, inconscient et non formulé, le désir d'aboutir à ce dont vous parlez. Alors, comment sortir de ce cercle ?*

Le problème est celui-ci : lorsque vous avez réellement compris que la Conscience peut uniquement viser un seul objet à la fois, vous n'êtes plus tenté de vouloir saisir nerveusement plusieurs objets en même temps. Par la compréhension, vous abandonnez donc ce va-et-vient habituel.

Vous savez très bien qu'écouter est une chose, mais qu'après avoir écouté, je dois, si je peux m'exprimer ainsi,

m'écouter moi-même pour me rendre compte que j'ai écouté. Mais vouloir saisir dans une simultanéité ce que j'écoute, et le fait que c'est moi qui écoute, crée une forme de nervosité.

*Comment connaître réellement nos possibilités et ce que nous sommes ?*

J'ai vu, il y a quelques jours, du théâtre Nô. Il y a eu d'abord l'impressionnante arrivée des figurants.

Lorsqu'ils se furent installés sur la scène, les personnages principaux, c'est-à-dire la femme envoûtée, celui qui l'avait envoûtée et celui qui allait la libérer, apparurent à leur tour et se placèrent au milieu de la scène. Les deux hommes combattirent avec des gestes fort beaux d'ailleurs, et lorsque celui qui devait désenvoûter la femme eut saisi et tué l'autre, il quitta victorieusement la scène, accompagné de la femme, qui était cette fois totalement libre. Le public commença alors à applaudir avec véhémence ! Mais lorsque les figurants commencèrent à quitter la scène, les applaudissements cessèrent aussitôt, tandis que les acteurs sortaient lentement, dans le plus grand silence.

Voyez comme cette fin est importante car elle est faite pour donner au spectateur la possibilité de se dégager du spectacle, pour revenir à lui-même.

C'est une chose très caractéristique : au théâtre ou au concert, on ne profite pas de cette occasion de retour sur soi qu'offre tout spectacle. Au théâtre, le spectateur s'oublie pour entrer dans le spectacle. À la fin de la pièce, il doit effectuer le mouvement inverse. Ce mouvement est un abandon de l'objet

et un retour au sujet. C'est donc une sorte de répétition de la démarche mystique par excellence, qui est le retour au sujet. C'est seulement par ce retour sur soi qu'on apprend à se connaître.

*Est-ce que l'introspection constitue une aide ?*

Seulement dans le domaine relatif. Sur le chemin de l'Expérience, il ne s'agit pas de se voir à la manière psychologique ordinaire, mais avec ce recul dont l'Orient nous montre le chemin. Il s'agit ici d'un acte absolument neutre qui ne cherche ni à juger, ni à condamner.

Lorsqu'un homme se juge, se condamne, s'évalue ou se compare, c'est un signe de peur et d'insécurité. Il recherche la sécurité en se référant à un autre, à son passé ou à un idéal. Mais celui qui a vraiment observé ses réactions, et seulement observé, sans évaluation ni critique, dénoue toute difficulté par cet acte de voir sans comparer. Les objets se situent alors dans leur véritable nature et prennent un autre relief. C'est la seule manière valable de procéder. Il y en a d'autres, bien sûr, mais ce sont des procédés qui sont seulement appropriés à certaines personnes ou à des enfants. Cependant, là aussi, quand il donne des exemples et fait des comparaisons, l'Instructeur, le pédagogue, qui doit, en principe, être établi dans l'arrière-plan, devrait dire : « Voilà, maintenant, je te dis ceci, tu compares et tu juges comme cela, mais il arrivera un moment où tu ne seras plus une marionnette et où tu seras toi-même ton propre ordonnateur. »

Cette façon de procéder se pratiquait certainement au début

du christianisme, mais il y a eu chute dans le dualisme et c'est ce dualisme qui constitue aujourd'hui l'obstacle principal.

*Je trouve qu'il est très difficile de s'observer sans perturber l'action extérieure. Lorsque notre attention est fixée sur les événements de notre vie intérieure, nous sommes détournés de la vie active.*

Savoir qu'il n'y a pas simultanément de plusieurs objets est déjà très important et empêche de sauter nerveusement d'un endroit à un autre. Cela, c'est la première chose. Ensuite, il faut abandonner l'idée que vous pouvez trouver une permanence, une sécurité et une stabilité dans ce qui est objectif. Les objets changent continuellement, comme vous changez aussi du reste, et ce qui est intéressant, c'est d'être approprié à votre changement.

Jusqu'à vingt-cinq ans, la femme s'habille d'une certaine manière, parce qu'elle est jeune. Quand elle en a soixante, elle se coiffe et s'habille d'une manière différente qui est appropriée à son âge. Il faut qu'il en soit ainsi parce que c'est une chose naturelle. Et souvent dans ces moments non appropriés, on peut détecter une très grande insécurité.

Je me souviens qu'à propos des chapeaux et des femmes, je rencontrai, lors de l'Exposition de 1937, le poète Albert Steffen qui était venu de Suisse. Comme il venait pour la première fois à Paris, je lui demandai ses impressions. Il me parla d'abord des tableaux de Cézanne pendant une heure. Ensuite je lui dis : « Bon, mais parlons des gens... » et il me répondit : « Il y a quelque chose de curieux que j'ai observé chez les Parisiennes.



Regardez comme les êtres ne veulent pas mourir ! — À quoi voyez-vous cela ?... — À la façon dont les femmes de soixante ans s'habillent. Elles ont toujours la même jupe courte et le même chapeau qu'à vingt ans. Elles ne veulent pas abdiquer, ce qui pourtant, à un moment donné, fait partie du cycle de la vie. »

Cette constatation est en effet intéressante, parce qu'il est évident qu'il faut être approprié à son âge. Si vous pensez trouver la sécurité en utilisant des expédients, c'est une illusion. La sécurité ne peut jamais se trouver dans ce qui change continuellement. Une fois que vous avez réalisé cela, vous donnez toute votre adhésion au Témoin. Et quand le problème du Témoin est vraiment et profondément résolu, cette identification avec les objets, avec celui qui souffre ou se désespère n'est plus possible. La sécurité qui est cessation de la peur ou de l'angoisse, nous ne la trouvons véritablement qu'en abordant la perspective indiquée ici. Autrement, il n'y a aucune fin possible à l'anxiété, à la peur ou à l'angoisse. Même si l'on n'est pas totalement au cœur de la sécurité, la perspective du Témoin transforme déjà les objets, de sorte que le mental et le corps sont utilisés d'une autre manière. Vous regardez encore les objets, rien ne change dans votre vie, vous vous occupez de votre profession comme auparavant, mais les valeurs ont changé, et c'est ce qui est important. Il ne s'agit plus de fuir en Inde, en Égypte, ou à la Côte d'Azur, parce que le problème est le même en Inde ou en Chine. Les gens sont habillés différemment, mais la nature humaine est exactement la même. C'est du romantisme que de vouloir fuir le lieu où l'on se trouve. Sous prétexte qu'on n'a pas réalisé ici

son équilibre, on pense qu'on pourra le trouver ailleurs, et le plus loin possible. Or, il ne s'agit pas ici de fuir le monde objectif, mais de devenir libre vis-à-vis de soi-même, c'est-à-dire de ses facultés mentales et de son corps.

Ce qui importe, dans cette série d'entretiens, c'est de reprendre certaines réponses qui étaient imprécises.

Quelquefois, c'était voulu, parce que quand on fait des réflexions, ou lorsqu'on donne des réponses trop précises, c'est comme une œuvre d'art à laquelle on n'aurait plus rien à ajouter, parce qu'elle serait trop déterminée. Or la véritable œuvre d'art incite la personne qui la regarde à rêver, à surajouter, à composer et à perfectionner.

De même, les réponses sont parfois données d'une manière un peu maladroite, un peu à côté. Cela peut arriver accidentellement, mais dans notre soirée d'aujourd'hui, c'est très souvent voulu, ce qui permet, si l'on peut dire, de faire peur à la manie raisonnante, et de rectifier ce qui a été exposé ou répondu d'une façon maladroite.

Cette rectification est un très bon travail..., qui permettra ensuite de poser des questions un peu plus senties et un peu plus audacieuses.

*Vous appliquiez à l'instant à la description de l'œuvre d'art volontairement inachevée le mot de perfection..., et pour reprendre l'exemple de la femme, ne pourrait-on pas dire qu'il y a en tout être un besoin, un désir, un dynamisme qui pousse précisément à perfectionner, à améliorer constamment et à ne pas accepter les choses comme elles sont. Il me semble que c'est là le dynamisme de la vie même. Et c'est très clair*

*dans le cas des femmes qui n'acceptent pas la vieillesse, non pas parce qu'elles ne la veulent pas, mais parce qu'il y a en elles un besoin de transformation et d'adaptation qui colle au dynamisme de la vie et au sens esthétique. Si elles mettent du fard pour être jeunes, etc. c'est par un besoin profond qui est dans la nature même des choses.*

C'est une illusion de compensation. Quand un désir n'est pas réalisé, on crée des compensations qui entretiennent à leur tour un état de dualité, c'est-à-dire d'appréhension, de résignation, de tristesse ou de plaisir passager. Nous voulons à tout prix trouver la sécurité et comme la nature profonde de l'homme est en réalité Joie et Plénitude, nous recherchons continuellement cela, mais malheureusement dans les objets. Nous cherchons quelque chose, sans savoir ce que nous cherchons et c'est pourquoi nous nous tournons vers les objets.

Un jeune homme qui réussit brillamment à des examens en éprouve une grande satisfaction, mais bien vite cette satisfaction se transforme en déception parce qu'il n'obtient pas la situation qu'il espérait avoir. Ensuite, il rencontre la femme de ses rêves, croit découvrir le bonheur, et quelque temps après, l'insatisfaction revient et ainsi de suite... On peut observer continuellement cette alternance de satisfaction et d'insatisfaction.

Il n'y a pas très longtemps, un homme de soixante ans, qui avait épousé une jeune femme de vingt-deux ans dont il avait eu un enfant, me parlait avec passion de ses responsabilités. Il ne s'agissait pas seulement de l'enfant, mais aussi de la jeune femme. Il était bouleversant pour lui, à soixante ans, de ne

plus se sentir assez viril, mais ce qui était réellement tragique, c'est qu'au fond il avait épousé cette femme uniquement pour conserver l'illusion de la jeunesse.

Alors, voyez-vous, quand les hommes n'ont pas pris conscience de la vraie nature des choses, et qu'ils veulent à tout prix garder leurs illusions, ils provoquent évidemment une tragédie, et ne rencontrent que peur et tristesse. Et cela, c'est une chose qu'on peut observer autour de soi presque journellement. Évidemment, il y a des gens qui mettent leurs pieds vingt fois dans l'eau sans en tirer de conséquences. Il y a des gens qui font cinq ou six fois la guerre, la perdent à chaque fois, mais ne se demandent pas : « Pourquoi ai-je fait la guerre ? Pourquoi l'ai-je perdue ? »... Un homme intelligent, et je suppose qu'il y en a quand même, s'il met deux fois les pieds dans l'eau, veillera à ce que cela ne lui arrive pas une troisième fois. Lorsqu'on avance en âge, on tire un certain nombre de conséquences lorsqu'on voit qu'on va constamment d'un désir à un autre. Tôt ou tard, la question se pose : « Qu'est-ce que le désir ? Quelle est sa vraie nature ? »

Cela n'empêche pas d'utiliser les objets qui procurent de la satisfaction, car ils ne sont en réalité rien d'autre que le reflet ou le symbole de cette Sérénité et de cette Joie que nous cherchons. Quand nous avons compris cela, nos rapports avec les objets deviennent tout différents.

Il faut donc finalement arriver à la conclusion que la Plénitude, la Joie et même l'Amour..., ne résident pas dans l'objet mais en nous-mêmes. L'objet n'est qu'un véhicule, bon ou mauvais. L'art est un des meilleurs véhicules : la musique, l'architecture, la peinture en particulier sont des véhicules

merveilleux, mais l'expérience que l'œuvre d'art procure est indépendante de son véhicule. Vous regardez un tableau, il vous amène vers l'Expérience intérieure, mais au moment où vous avez le choc, vous êtes avec vous-même et non avec l'œuvre d'art, vous l'avez quittée. Évidemment, vous revenez de nouveau dans la dualité, mais l'Expérience choc est absolument non duelle. Vous lâchez l'objectivité et vous êtes « un » avec votre véritable nature.

## IV

Après ces premiers entretiens, il me semble que certaines répétitions sont indispensables. Lorsque nous avons compris, pleinement, que le corps, les sensations, les émotions et la pensée sont des objets de la Conscience et que nous sommes leur ultime Connaisseur, il s'établit en nous un certain maintien, une position que nous allons intégrer de plus en plus. Nous perdons alors l'habitude de nous identifier avec le penseur, l'acteur, celui qui souffre ou se réjouit.

En cessant de s'identifier avec le corps et le mental, l'ego devient une forme vide. Du fait de leur orientation vers quelque chose de non objectif et d'inconnu, les énergies affectives, intellectuelles et spirituelles sont rassemblées et orchestrées.

Cette profonde réflexion, qui est méditation, cette compréhension que nous ne sommes pas le corps ni les activités mentales doit être examinée sous de multiples angles et exercée journalièrement pour canaliser nos énergies. Et ces mêmes énergies qui nous liaient au monde objectif nous mèneront vers le lâcher prise.

Donc, une fois comprise la position du Témoin, du Spectateur, du Connaisseur, ce qu'on peut appeler l'Expérience non duelle se fait spontanément. Il n'y a donc pas besoin d'efforts, ni de volonté, ni de discipline.

C'est le vent qui a amené le nuage devant le soleil, c'est aussi le vent qui l'enlèvera et quand le nuage n'est plus là, il y a le

soleil et l'on n'a pas besoin d'une « percée » pour le voir.

Pour revenir à ce que nous disions, une fois constaté dans cette méditation, que nous ne sommes ni le corps, ni les activités mentales, une approche parallèle doit être menée, qui consiste à bien observer le problème de nos désirs.

C'est en effet à travers l'objet d'un désir que nous pouvons éventuellement comprendre quelle est, au fond, notre nature intrinsèque. Nous recherchons continuellement la Paix, la Joie suprême et la Plénitude, que nous exprimons, habituellement, par les termes plus pauvres de plaisir ou contentement. Mais en vérité, c'est quand même de la Paix et de la Félicité qu'il s'agit. Par habitude, et aussi par ignorance, mais surtout par habitude, nous essayons de trouver cet état dans un monde objectif. Nous remplaçons un objet par un autre, allant de déceptions en faillites, jusqu'au moment où nous comprenons enfin que cet état de Joie et de Paix que nous cherchons ne se trouve pas dans les objets, mais que ces derniers pointent seulement vers cet état de Plénitude.

Et s'il en est ainsi, il est évident que nous pouvons parfaitement trouver cet état en dehors des objets.

Lorsque cela a été compris d'une manière non superficielle, et examiné d'une façon personnelle, on arrive à collecter toutes les énergies. D'avoir compris le monde objectif comme un symbole ne nous enlève absolument pas la saveur des objets, mais leur donne un accent très différent parce qu'ils prennent leur véritable signification.

Ces deux thèmes, celui de la désidentification du corps et des activités mentales, et celui de la compréhension que la Joie et la Félicité ne résident pas dans les objets mais en nous-

mêmes, nous orientent d'une certaine façon qui permet de faire l'Expérience.

*Vous avez dit à l'instant que l'attention à soi-même pour la désidentification et la compréhension que notre véritable nature est Joie, Félicité, etc. nous orientent vers l'expérience de l'Un, du non formel, de la Réalité. Mais alors, n'y a-t-il pas contradiction avec cette expérience de la grâce dont parle le Christianisme et peut-être aussi l'Hindouisme, qui fonce sur les êtres sans aucune préparation ?*

Lorsque les énergies ne sont plus dirigées vers les objets, et quand cesse l'identification avec le corps et le mental qui faisait surgir l'ego, l'activité ne tournant plus autour de celui-ci en vue d'une conservation ou d'une expansion, il se fait alors, par la répétition, non organisée et non méthodique, de cette profonde réflexion, un lâcher-prise du monde objectif.

Mais je vous ai dit que ce qu'on peut appeler l'« Expérience » est spontané, c'est un état de grâce qui nous envahit et l'on pourrait presque dire que le Soi est la grâce même.

*Oui, cela ne vient pas de l'extérieur, mais de nous-mêmes, dans un moment de lâcher-prise ?*

C'est cela. Comme le disent les Écritures hindoues : « Cette nature nous est beaucoup plus proche que le geste de cueillir une fleur ». Étant donné que les différentes activités mentales ou corporelles apparaissent et disparaissent dans la



Conscience, en dernier lieu, elles sont Conscience.

Il peut se trouver des circonstances dans la vie d'un être où les activités sont paralysées, ou cessent brusquement, et c'est à ce moment-là que notre véritable nature peut transparaître comme un rayon de soleil traverse un nuage très épais. Mais c'est toujours le soleil qui perce, ce n'est jamais nous qui perçons.

*À ce propos, je voudrais vous demander si l'expérience de Stephen Jourdain, décrite minutieusement dans le livre L'Homme et la Connaissance est analogue à celle dont nous parlons ici, avec son « cogito ».*

Le parfum qui s'en dégage me semble authentique.

*C'est ce qu'il m'a semblé, et pourtant, cette Expérience a été obtenue sans préparation, ni croyance, ni ascèse.*

Il s'agit donc de récapituler ces deux thèmes parallèles, mais ensuite de les formuler et de les manipuler de la manière qui vous est propre. Et vous verrez combien chaque thème deviendra intéressant et de plus en plus dépouillé et direct. À un moment donné, vous dépasserez le thème lui-même, la pensée qui l'a manipulé étant complètement épuisée. Vous pourrez alors faire l'Expérience.

Ce qui ne veut pas dire que vous la trouverez la première fois que vous vous adonnerez à cette forme de méditation. Il se peut même que cette Expérience, vous l'ayez déjà ici, seulement, elle surgira et vous reviendra par la suite, de la

même façon que la lumière émise par certaines étoiles n'arrive à nous que beaucoup plus tard.

Une fois cette Expérience faite, il s'agit de la refaire. Naturellement, à strictement parler, on ne peut « refaire » l'Expérience, parce que si l'on dit « refaire », le problème de mémoire intervient. Or, nous savons que celle-ci est une faculté mentale et que l'Expérience est en dehors du mental. Mais par refaire, je veux dire recréer des antécédents analogues à ceux qui vous ont amenés à l'Expérience. Ce n'est donc jamais une réexpérimentation, mais une Expérience chaque fois nouvelle jusqu'au moment où vous arriverez à la saisir et à l'intégrer définitivement. Lorsque vous êtes établis dans cette distanciation, dans ce décollage vis-à-vis de vous-mêmes, les tendances, les émotions, les sentiments et l'intellect ne sont plus utilisés pour dilater ou conserver l'ego, mais ne faisant plus partie de l'ancien réseau, ils se mettent nécessairement au service de l'arrière-plan, le Soi. C'est à ce moment-là, et même très brusquement, sans vouloir donner ici au mot brusquement un sens temporel, mais disons « spontanément », c'est à ce moment-là que tout l'élément pensée, émotion et perception, est réorchestré en fonction de l'arrière-plan. Lorsqu'on réalise cela, on en arrive à sourire d'avoir adopté certaines normes, analyses ou préceptes, en vue d'ordonner et d'harmoniser un état psychique ou physique, puisque d'avoir saisi cet arrière-plan d'un seul coup a tout fait basculer. Donc, comme je vous l'ai déjà dit, nous pouvons bien entendu examiner en passant un trait psychologique ou physique, mais nous ne devons pas nous y attarder puisque tous ces traits que nous observons sont

objets de la Conscience et pointent vers celle-ci. C'est seulement lorsqu'on est établi dans l'arrière-plan, qu'une harmonieuse orientation de ces éléments peut se faire, autrement, c'est une chose très aléatoire. Le fragment ne peut jamais situer le tout, et l'ego n'est qu'un fragment. Il peut intervenir, mais ne peut organiser. Pour cela, il faut être en dehors du mental. L'équilibre peut alors s'établir dans l'homme affectif, psychique, spirituel et physique.

*Nous avons parfois des entraves assez lourdes et, malgré l'observation, ou l'observateur, nous n'arrivons pas à les lever seul, il semble que nous en soyons incapables. En tout cas, cela pèse lourd. Ne peut-on penser que des systèmes de dévotion, de contemplation ou d'invocation envers quelqu'un ou quelque chose de supérieur à soi-même, un Maître, un Guru, ou même la Nature, puissent nous aider à soulever ce fardeau ?*

Bien entendu, l'Instructeur, s'il est digne de ce nom, doit très rapidement pouvoir déceler vos particularités et situer votre nature. Il doit vous aider à comprendre celle-ci en examinant avec vous ces particularités, afin de vous mettre en possession des moyens qui vous permettent de vous « dénouer ».

Mais ce qu'il importe de bien comprendre, c'est que comme l'Instructeur est établi dans l'arrière-plan, il ne s'agit pas avec lui d'une approche de personne à personne, c'est-à-dire d'objet à objet, mais de l'approche de l'Impersonnel pleinement dégagé dans le Guru, vers l'Impersonnel en vous,

encore obscurci ou recouvert par votre nature individuelle. C'est donc un contact absolument impersonnel qui, par une certaine résonance vous aide à faire l'Expérience.

Mais croire que l'on peut arriver à celle-ci par ce qui n'est qu'une forme d'émotivité ou par la dévotion ne me semble pas soutenable. Nous pouvons peut-être, par un état de dévotion ou d'émotion, dépasser momentanément le corps ou le mental, mais il faudra tôt ou tard, intervenir avec une très profonde discrimination, autrement, l'approche devient très floue et quand l'Expérience a été faite à l'aide de la dévotion, nous risquons quand même de n'être, en quelque sorte, qu'un bateau sans pilote.

Donc, si l'on pense que Ramakrishna, qui était un être absolument unique, a pu entraîner un certain nombre de disciples et les amener sur le chemin juste, il faut comprendre que ce sont uniquement sa personnalité et sa présence qui ont pu produire cela et non sa méthode qui était d'ailleurs inexistante.

*Je voulais simplement dire que cette dévotion peut nous débarrasser d'une partie du fardeau, mais elle ne va pas nous aider à percer ?*

Non, d'autant qu'il n'y a rien à percer.

*Elle peut tout de même alléger le poids de nos résidus subconscients et de nos atavismes ?*

Je ne dis pas le contraire, mais..., vous êtes un homme

intelligent... Pourquoi ne pas entreprendre la démarche purement discriminative ?

*Je reprends encore l'ouvrage L'Homme et la Connaissance édité récemment ; on y trouve une étude de Roger Godel très intéressante. Il dit notamment : « Que parvenu en ce lieu de repos, nul ne peut l'outrepasser sans être appelé ». À ce propos, je me permettrai de vous poser une question indiscreète : « Est-ce que vous avez pu aider des gens à passer ce seuil ? »*

Si je vous dis oui, ou si je vous dis non, qu'est-ce que cela apporte ?

*Si, cela m'apporterait beaucoup personnellement !*

Évidemment... Rien que le fait que je suis ici, rien que cela devrait vous suffire.

*Je vais vous dire pourquoi j'ai posé cette question, car depuis trois ans, je vous entends et c'est très encourageant parce que ce sont des questions qui ne sont pas à la mode en notre siècle, mais jusqu'à présent cela s'arrêtait là. Alors, il me semble extrêmement difficile d'aller plus loin.*

*Interruption. — Je comprends très bien la question de notre ami, elle est d'ailleurs très intéressante, mais je pense que si l'on ne se jette pas à l'eau soi-même et si l'on ne marche pas seul après ce que l'on a entendu, on n'arrivera jamais à rien ?*

En ce qui concerne Roger Godel, malheureusement, je ne l'ai vu qu'une fois au Musée de l'Homme, quand on l'a interviewé il y a quelques années, alors qu'il revenait de l'Inde, donc je ne le connaissais pas. Mais le peu que je connais de Roger Godel m'a absolument émerveillé et en particulier son livre *Essais sur l'Expérience libératrice*<sup>[3]</sup>. Je crois que c'est certainement le livre d'un homme qui a pu exprimer, d'une façon précise, une expérience que je me sens absolument incapable de formuler comme il l'a fait. Ce ne sont pas seulement les mots qui sont appropriés, mais aussi la manière dont il décrit l'Expérience. La lecture de son livre est extrêmement pénétrante. Il n'aurait certainement pas pu l'écrire s'il n'avait touché lui-même le « fond profond ».

Pour revenir à votre citation, notez bien que potentiellement, virtuellement, nous sommes tous appelés car il est inhérent à la nature du Soi de s'éveiller dans le Soi. Et le problème d'appel est un problème de temps, mais uniquement du point de vue du relatif.

Et pour revenir à ce livre, j'ajouterai qu'il offre une similitude avec le petit livre de Herrigel : *Le Zen dans l'art chevaleresque du Tir à l'arc*. Il ne va pas du tout dans ma direction, mais quand vous le lisez, vous « sentez » l'Expérience... c'est tellement frais que cela porte encore, si l'on peut dire, le parfum de la rosée matinale.

*Donc, la technique serait, je dis technique, ce n'est qu'un terme, la technique de « prise de conscience » de la Conscience serait extrêmement simple ? Et l'attention à*

*l'arrière-plan, le retour des énergies de l'extérieur vers l'intérieur serait le point de départ ? Seulement..., ne faudrait-il pas alors faire prendre de nouvelles habitudes à notre corps pour vaincre les anciennes ?*

C'est-à-dire qu'il faut reprendre le thème très souvent et pas d'une façon systématique. Quand on est intéressé par un thème, il y a des moments dans la journée qui sont spécialement favorables et qui nous incitent à le reprendre. Mais ces deux thèmes dont nous avons parlé sont essentiels : ramener les énergies dispersées dans le monde objectif vers l'intérieur, et arriver à cette désidentification en comprenant la nature profonde du désir. Ensuite, se rendre compte que parmi les nombreux actes que nous accomplissons dans une journée, il y en a peut-être 80 % qui sont des compensations, parce que dans le désir de l'objet, il y a l'illusion que celui-ci contient la joie, alors qu'il n'est qu'un moyen pour nous diriger vers la Joie intérieure, qu'on peut appeler l'état sans désir.

*C'est justement parce que l'on fait cette confusion qu'il y a surimposition et qu'attribuant à l'objet cette félicité, on la recherche. Si l'on savait que cette félicité est indépendante de l'objet, c'en serait immédiatement fini de la chasse aux objets ?*

Oui, les objets continuent d'exister mais avec un autre accent.

*Pas avec ce désir de possession que nous avons toujours ?*

Non. Lorsque nous avons suffisamment saisi cela en profondeur, et que nous nous sentons déjà orchestrés en fonction de ce que nous venons de dire, une chose peut intervenir. Comme je le disais avant-hier, la pensée et son objet sont « un ». Quand l'objet de la pensée est par exemple, une fleur, un animal ou un minéral, le mental s'identifie complètement avec eux. Mais si l'objet de la pensée est le Sujet lui-même, la pensée cesse à un moment donné et nous sommes le Sujet. Cette approche au moyen du mental est une approche juste mais très difficile car il faut absolument que les énergies affectives et intellectuelles soient déjà fortement canalisées vers le non objectif, autrement il y a continuellement une certaine vacillation de l'attention.

Voici la manière dont je procède :

Je pars d'une sensation. La Conscience, vous le savez, peut uniquement fixer un seul objet et non plusieurs. Si l'objet de la Conscience est la sensation corporelle et qu'on épure cette sensation, on obtient quelque chose d'inhabituel qui, tout en nous donnant encore la notion de notre corps, est tout à fait différent de ce que nous connaissons ordinairement. Il ne faut pas seulement vouloir la détente corporelle, mais l'obtenir d'une façon active dans tout le corps, à l'aide de la sensation tactile. Il faut commencer localement pour ensuite étendre cette sensation à tout le corps. En agissant ainsi nous détruisons tout un conditionnement, parce que la tension musculaire qui, par endroits, paralysait la sensation est maintenant complètement supprimée.

Cette sensation tactile doit être travaillée jusqu'à ce que



nous arrivions à une parfaite vacuité du corps. Mais une fois arrivés à cette vacuité... Vous me comprenez bien, monsieur, quand je parle de vacuité du corps ?...

*J'essaie.*

Je vais vous donner cet exemple : « Pouvez-vous évoquer la sensation tactile dans le creux de votre main ?... »

*Je n'ai jamais essayé.*

Alors essayons ensemble. Supposons que vous caressiez votre main... Aussitôt après, pouvez-vous évoquer cette caresse ?... Et si je vous mets de l'eau chaude dans votre main, pouvez-vous aussi l'évoquer quelques instants plus tard ?

*Oui, comme la moiteur que je ressens maintenant, à cause de la chaleur de la salle.*

C'est cela. Quand vous évoquez intensément cette sensation tactile, vous pouvez obtenir des degrés, et à ce moment-là, que se passe-t-il ? Quelle est la sensation de la main d'une façon générale ? Est-ce qu'elle ne semble pas complètement inexistante en tant que poids ?

*Je n'ai jamais réfléchi à cela.*

Ne croyez-vous pas pouvoir sentir, grâce à cette sensation tactile, votre main creuse, votre bras creux, etc. ?

*C'est une chose que je n'ai jamais expérimentée... C'est beaucoup plus flagrant en ce qui concerne les objets extérieurs.*

Quand vous voyez un objet qui vous attire beaucoup... il vous est certainement arrivé quand vous le voyez, d'avoir presque une envie organique de le toucher ?

*Oui, un enfant, un bel enfant.*

N'est-ce pas ?... bon, très bien. Mais supposons que vous ne puissiez pas le toucher, par exemple qu'il y ait une distance entre vous et l'objet, que se passe-t-il alors ? Ne le sentez-vous pas corporellement ? Ne le sentez-vous pas à la surface ?

*Oui, un souvenir de sensation.*

C'est cela, une mémoire organique si vous voulez. Cette mémoire organique n'est pas quelque chose d'intellectuel. Ce n'est pas quelque chose de surimposé, vous le sentez, c'est une espèce de picotement, ou si vous voulez c'est comme un courant de voltage très léger.

Alors de la même manière, et du fait que nous avons ces sensations, il est absolument certain que nous pouvons arriver à détendre toutes nos contractions musculaires, et que nous pouvons également pénétrer tout ce qui est encore nœuds et défenses dans le corps, en voyageant successivement dans le bras, le buste, la tête, etc. tout en nous référant aux parties

détendues. Grâce à la sensation tactile, nous dénouons tout ce qui est contracté. Quand les conflits surviennent, il ne se forme pas seulement un certain nombre de nœuds dans le cadre psychologique, mais même et avant tout, dans le cadre physiologique.

Il y a certaines défenses qui s'installent dans le corps, et elles sont toujours contractantes. Or, du moment que vous évoquez la sensation tactile d'une partie du corps que vous sentez libre et légère, et que vous amenez cette sensation vers le nœud, lentement, celui-ci est obligé de lâcher. C'est-à-dire que tout le protoplasme cellulaire est obligé de s'ouvrir et cela suffit souvent dans un bon travail psycho-physiologique, pour dénouer un complexe.

Si vous parcourez votre corps, en ouvrant grâce à cette sensation tous vos nœuds, vous arrivez, si vous le répétez, à un certain degré de vacuité, c'est-à-dire que vous désobjectivez complètement votre corps. Vous aviez conçu celui-ci comme une notion, ou comme un objet solide, et il devient presque aérien.

Vous verrez, quand vous commencerez à le faire, combien c'est une chose intéressante. Et lorsque vous le faites sans but, sans avidité et dans une parfaite détente, vous vous trouvez dans un corps vacant. Il arrive alors que cette vacuité, qui est cependant encore un objet, bascule et se fonde dans la Conscience... et vous pouvez alors expérimenter effectivement l'état non duel. Cette voie me semble la plus indiquée pour vous.

*Je vous remercie, je suis récompensé de mon intervention.*

*Autre personne. — On peut appliquer cela aussi à d'autres choses. Si par exemple, au lieu de dire : « Je suis fatigué », je dis « Il y a fatigue », j'obtiens un décollage, c'est le même processus ?*

C'est cela, oui. Du moment que vous dites : il y a fatigue, l'objet « fatigue » se trouve devant vous, et du fait qu'il n'y a plus d'identification, il y a déjà une certaine quantité d'énergie qui lâche, puisqu'elle n'est plus alimentée. Ensuite, vous pouvez observer votre objet « fatigue » et y remédier.

*C'est la même méthode alors ?*

Oui, si vous voulez, c'est la même approche, d'ailleurs j'ai souvent donné cet exemple.

*Est-ce que je pourrais poser une autre question qui, pour moi, est encore assez gênante : c'est le désir d'objets extérieurs. Par exemple, je voudrais une belle maison avec un joli parc, tout en sachant que je ne les emporterai pas avec moi dans la tombe et, quand je ne suis pas désidentifié, le désir est par moment assez fort. Je donne cet exemple, mais il y en a mille concernant les objets extérieurs. L'exemple que vous avez tellement bien décrit tout à l'heure est très intéressant, mais il y a aussi le problème du désir des objets extérieurs.*

Monsieur, puis-je vous demander si un objet peut être

vraiment « extérieur » ? Qu'appellez-vous « objet extérieur » ?... un objet n'est jamais extérieur ! Il devient objet du fait qu'il est perçu par un sujet au moyen de nos cinq sens...

*D'accord, mais tout à l'heure, c'était mon corps, tandis que par objet extérieur, je veux dire un objet en dehors de moi qui prend pas mal de place encore. J'ai dit une maison, mais cela peut être une voiture pour quelqu'un d'autre, ou pour un jeune homme, une belle jeune fille, c'est l'objet extérieur à nous.*

Je comprends très bien, oui, seulement... est-ce qu'un objet existe sans la perception ?

*Interruption. — On ne peut pas voir le monde sans les sens.*

Donc, si un objet n'existe pas sans perception, l'objet est perception !... Et quand je dis désidentification d'avec les objets, ici corps, pensées ou émotions, je n'ai pas besoin de dire minéral, végétal ou animal. Il n'y a pas d'objet vu sans que la vision intervienne, donc l'objet est sensation. On peut par conséquent dire que le monde n'est pas autre chose que sensorialité. En dehors de celle-ci, pouvez-vous imaginer le monde ?... Non, je ne le pense pas. Soyons rationnels, réalistes, pouvez-vous imaginer le monde sans qu'intervienne la sensorialité ?

*Non.*

Donc le monde est sensorialité... Alors pourquoi parler des objets, il n'y a qu'à parler des sensations. Si l'objet est sensation, le champ d'expérience est la sensation. Pouvez-vous imaginer une pomme autrement qu'en la voyant, la touchant, ou la goûtant ? Non, n'est-ce pas, ce n'est pas possible !

Donc, ce que vous appelez objet « extérieur » n'est en fait que perception, et même ce qu'on appelle « le monde intérieur » n'est encore, au point de vue du *Vedânta*, qu'un objet puisqu'il est perçu. Reconnaissez donc qu'il n'y a pas d'autre réalité que celle de l'ultime « Percipient ».

*Est-ce que vous pourriez parler du problème du penseur et de la pensée, parce que là, il y a une confusion terrible.*

Le penseur est un objet de la Conscience, puisque vous pouvez constater que c'est vous qui avez pensé. Le problème que nous abordons est un problème de méthode : je vous ai déjà fait remarquer que lorsque vous pensez, vous pénétrez complètement la pensée et que quand vous percevez quelque chose, la Conscience pénètre complètement la sensation. À ce moment-là, il y a unité parfaite. C'est seulement ensuite que vous vous rendez compte que vous avez pensé ou senti. En vérité, quand nous parlons de sujet et objet, c'est pour nous aider à nous « décoller » et à nous désidentifier. Mais au sens strict, parler d'un témoin est une surimposition, et ce n'est pas autre chose que confondre la corde avec le serpent ou le morceau de nacre avec la pièce d'argent. Nous sommes en quelque sorte obligés de passer par là, cependant, je ne veux

pas faire ici de la philosophie mais seulement analyser la démarche du départ.

*Je pense que vous nous conduisez dans des analyses très subtiles et qui n'ont aucun point commun avec les analyses psychologiques que l'on rencontre habituellement. Quand vous nous dites par exemple cette chose qui paraît évidente mais pas à première vue : « La pensée et l'objet sont un. », si je ne fais pas attention à ce que vous avez dit, je considérerai cette plante comme extérieure, or, en fait, elle ne l'est pas ?*

Non.

*C'est donc une analyse à laquelle nous ne sommes pas accoutumés et à laquelle il faut accorder une grande attention. C'est tout à fait un autre univers. Maintenant, il y a une dernière chose que je voudrais vous demander et, évidemment, je n'aurais pas à le faire si j'étais dans cet état d'éveil. Quel doit être notre comportement avec les jeunes enfants pour les soustraire au conditionnement ? Peut-on leur faire sentir déjà qu'il y a autre chose que ce à quoi ils sont habitués et vont entendre partout, aussi bien à l'école que chez leurs petits amis ?*

Mais bien entendu. Évidemment, il faut avant tout que l'éducateur, comme le médecin ou le thérapeute, soit pleinement « lui-même ». Pour être un pédagogue, il faut d'abord être un homme harmonieux et ordonné. Vous conviendrez, je pense, qu'on ne peut sans cela diriger un

enfant.

Il y a souvent des médecins qui, en tant que distributeurs de médicaments, sont de piètres médecins, mais qui cependant sont des êtres intégrés. Et même s'ils ne vous donnent pas de médicaments, vous sortez de chez eux et vous êtes déjà soulagé ! En premier lieu, ce n'est donc pas le médicament mais la personnalité du médecin qui guérit.

Quant aux enfants, il faut avant tout comprendre que lorsqu'on dit qu'un enfant est né, il est loin de l'être. Il est encore enveloppé par une immense matrice, représentée par le père et la mère. Cet entourage particulier des parents est une chose très importante jusqu'à la septième année. Tout ce que le père et la mère pensent et font agit énormément sur l'enfant, positivement ou négativement. Ensuite, jusqu'à la quatorzième année, celui-ci a davantage besoin d'exemples de valeurs intérieures.

Mais jusqu'à sept ans, ces valeurs, qui doivent de toute façon être présentes dans le père et la mère, se manifestent beaucoup plus dans les gestes.

Il faudrait également se garder d'admettre que des enfants soient enlevés à leurs parents pour en faire de parfaits instruments de l'État, comme on le fait dans certains pays et même parfois ici d'une façon indélicate. Avant d'appartenir à l'État, un enfant appartient d'abord à ses parents, même si l'éducation donnée a de sérieuses lacunes. Mais en définitive, et avant tout, les enfants s'appartiennent.



Le monde et ses objets ne sont rien d'autre que sensorialité. C'est par l'intermédiaire du mental et de ses agents, les sens, que le monde nous apparaît. Et lorsqu'on admet, non seulement que le mental et les sens sont des objets perçus, mais encore qu'ils sont en continuel changement, il nous devient évident qu'ils ne contiennent pas notre véritable nature, le Soi, vers laquelle tend notre désir profond. Tout autre désir est donc une compensation.

C'est par une vision en profondeur, par la discrimination et par le discernement qu'il est possible de ne pas retomber dans la mauvaise habitude d'une identification avec le corps et le mental qui nous fait croire que nous sommes véritablement le penseur et l'agent.

C'est l'ignorance, qui n'est rien d'autre que la non-interrogation, qui fait que nous nous identifions avec celui qui pense, agit ou éprouve tristesse et joie.

Lorsqu'on a compris, ne serait-ce qu'une fois, la nature de l'objet, il devient difficile de s'identifier à nouveau, mais aussi longtemps que l'on prend la pièce de nacre pour une pièce d'argent ou la corde enroulée pour un serpent, on reste soumis aux tribulations inhérentes à cette fausse identification.

Dès l'instant où l'on comprend que ce qu'on avait pris pour un voleur n'était tout simplement qu'une ombre, ce que nous avions surimposé au voleur tombe spontanément. C'est le vent qui a mis le nuage devant le soleil, c'est aussi le vent qui doit enlever le nuage.

C'est l'Ignorance qui a provoqué l'identification et c'est l'esprit dans lequel s'éveille l'intention de connaître, qui, par le discernement, peut nous libérer de cette erreur. Cependant, quand les objets : corps, sensations et pensées prennent leur véritable place, la vacuité que l'on obtient alors est encore un objet qui, lui aussi, doit nous quitter. Mais, pour que ce détachement soit réel, il faut que ce soit un lâcher-prise spontané et non un lâcher-prise concerté que l'intellectuel élabore et organise de façon à obtenir un certain résultat.

*Je m'excuse de revenir sur l'A.B.C. de ce que vous nous dites, mais je pense que c'est très important. Vous avez dit, au sujet de cette identification, qu'il y a quelque chose qui perçoit le corps. Il me semble que si cela était vraiment compris, nous serions exactement dans ce que vous appelez l'arrière-plan. Comment aboutir à cette vraie compréhension ?*

Pour l'obtenir, il faut établir une distinction :

Il y a en premier lieu, la connaissance indirecte qui est obtenue par l'écoute attentive de quelqu'un qui est établi dans l'arrière-plan. Il faut ensuite discerner en soi-même ce qui a été compris et le reprendre pour le formuler avec son propre langage, le confronter et l'envisager sous différents angles, afin que le corps et le mental, reconnus comme objets, perdent leur objectivité. Lorsque le monde des objets est désobjectivé, lorsque tout a été interrogé et distinctement reconnu, il arrive un moment où il n'y a plus rien à discerner et nous nous trouvons alors dans un état de Solitude et de Paix intérieure

qui est notre véritable nature.

Cette approche par connaissance indirecte et par l'intellect, au sens guénonien du terme, est absolument indispensable.

En second lieu, et presque simultanément, il est possible d'avoir accès à la Connaissance directe, c'est-à-dire à l'expérience du Soi. Il y a certainement pour arriver à celle-ci d'autres moyens et d'autres voies comme, par exemple, la dévotion, l'amour ou les actes désintéressés. Nous pouvons tenter de les utiliser, mais on est alors plus ou moins dans la situation de celui qui navigue sur un bateau sans savoir le manœuvrer. Celui qui utilise la voie de l'amour ou de l'action finit par être obligé d'utiliser le discernement et la discrimination. C'est indispensable. C'est uniquement le discernement et la discrimination qui permettent de vider l'objet de son objectivité.

Chaque objet est composé de cinq éléments : il est : Être - Conscience- Béatitude - Nom - et Forme.

Quand vous éliminez de l'objet le nom et la forme, il ne reste que : Être, Conscience et Béatitude (*sat, cit, ananda*) et à ce moment-là vous êtes « un » avec l'objet. Mais aussi longtemps que l'objet est encore encombré de son objectivité, c'est-à-dire de son nom et de sa forme, nous ne pouvons y parvenir. Ce qui distingue un homme d'un autre homme, ou un objet d'un autre objet, c'est uniquement cette objectivité à laquelle nous nous heurtons.

Quand l'objectivité du nom et de la forme est éliminée, nous sommes « un » avec l'objet, parce que l'objet, dans sa nature intrinsèque, est notre propre nature.

Pour revenir à ce que nous disions, l'habitude du

discernement nous fait comprendre que notre corps et notre mental ne sont que des objets perçus, pures « sensorialités », et qu'en fin de compte ils pointent vers le « Percipient », de sorte qu'il apparaît clairement que les objets ne contiennent pas cette Joie, cette Paix et cette Plénitude vers lesquelles tendent tous nos désirs. Ils perdent alors toutes les caractéristiques que nous leur avons surimposées.

Alors toute cette énergie accumulée et dirigée vers ces objets en vue de faire l'Expérience, s'orchestre différemment et se dirige vers l'inconnu. Et lorsque les objets sont complètement vidés de leur objectivité et que nous nous débarrassons également de la vacuité obtenue, nous sommes établis dans un état que nous n'avons jamais quitté et que nous ne pourrions du reste jamais quitter.

*Pourquoi n'arrivons-nous pas à nous considérer comme un objet ? Nous considérons tout le monde et ce qui tombe sous notre regard comme des objets, mais jamais nous-mêmes. Et pourtant, si nous nous considérons comme tels, nous aurions déjà fait un pas énorme ?*

J'ai déjà parlé de cela dans les premiers entretiens. On pourrait évidemment en reparler...

*Oui, c'est très important pour les personnes qui sont ici pour la première fois.*

On ne peut entendre un son que par l'intermédiaire de l'ouïe, et l'on ne peut voir un objet que si le sens de la vue en

permet la perception. Il n'y a pas d'objet sans vision ni de vision sans objet. Nous ne devrions donc pas dire que nous voyons un objet ou que nous entendons un son, mais au contraire, que nous constatons l'activité de la vision ou de l'ouïe.

Mais cela n'est pas suffisant, en allant encore plus loin, on peut comprendre qu'il n'y a aucune perception possible si la Conscience elle-même ne pénètre pas les organes des sens. Le monde n'est donc pas autre chose que sensorialité et, en toute rigueur métaphysique, on ne doit pas dire qu'on voit un objet mais seulement qu'on constate la présence de la Conscience.

On peut dire qu'il y a des vagues et de l'écume, mais ce n'est rien d'autre que de l'eau. Les formes ne sont pas réellement distinctes de leur essence. On peut expliquer qu'elles sont une expression ou une manifestation de cette essence, mais elles sont quand même essence.

*Je voudrais savoir si après avoir constaté que je ne suis ni le corps ni le mental, je ne devrais pas aboutir à les considérer comme une émanation de l'être, de façon à ne pas les repousser avec méfiance ?*

Il est possible que vous soyez troublé au début, parce que nous nous comportons ici dans une relation de sujet à objet, qui est à strictement parler une fiction.

En vérité, il n'y a ni sujet ni objet. Cette approche est seulement une méthode pour discerner d'abord ce qui est objectif et ce qui ne l'est pas. Parce que du fait que nous ne pouvons aborder qu'une seule notion à la fois, il n'y a pas de

dualité, la Conscience pénétrant complètement cette notion, la Conscience étant cette notion. C'est seulement après qu'on peut dire : « J'ai pensé ceci » ou « c'est moi qui ai pensé », mais ce « moi qui ai pensé » est un autre objet de la Conscience. Cette approche du témoin est uniquement une méthode, et rien d'autre.

*L'état de Conscience final dont vous parliez tout à l'heure n'est-il pas aussi un objet ?*

Mais si cette Conscience était un objet, il faudrait encore qu'une autre Conscience la perçoive, ce qui est absolument inconcevable.

*Même personne. — Donc tout est objet, même la vacuité ? Mais alors, l'état de conscience qui suit cet état de vacuité doit être aussi un objet ?*

Quand il y a objet, comme cela arrive dans l'état de veille, ou dans l'état de rêve, l'objet qui apparaît est objet de la Conscience. Et lorsque l'objet disparaît, il ne reste que Conscience...

*Même personne. — Qui est quoi alors ?*

Qui est quoi ?... Soyez cette Conscience, restez la, soyez la ! Ne cherchez pas tout de suite une réponse ni de moi, ni de vous-même. N'allez pas tout de suite à une conclusion, ne cherchez pas immédiatement la compréhension absolue. Vous

étiez d'accord que, dans l'état de veille ou dans l'état de rêve, les objets qui apparaissent et disparaissent sont des objets de la Conscience. Quand il n'y a plus d'objets, il ne reste que Conscience.

*Même personne. — Mais le fait d'être conscient de cette Conscience, c'est encore un phénomène relatif ?*

Ce que vous appelez « être conscient de cette Conscience » c'est être identique à un état que nous exprimons comme non dual, c'est-à-dire que lorsque vous faites cette Expérience, vous ne la ressentez pas comme une sensation ou une perception d'ordre mental.

Quand vous êtes cette Expérience, vous le savez, mais vous ne le savez pas de la manière que vous savez que je suis ici. Notre langage ne nous permet malheureusement pas d'être plus clair. Vous le sentez sans le sentir, parce que si vous le sentiez, vous seriez de nouveau dans une relation de sujet à objet. Vous ne devez donc pas chercher à acquérir l'Expérience, mais quand les objets se détachent de vous, cette Expérience, comme une grâce, vous envahit totalement, et vous n'êtes plus que Conscience.

*N'y a-t-il pas une question d'ensemble, car il y a le corps et la conscience du corps ? Le corps, c'est l'objet, la conscience du corps, c'est le sujet. C'est ce que dit Arjuna dans la Bhagavad-Gîtâ : « Je suis le Champ et le Connaisseur du champ à la fois. » N'y a-t-il pas confusion lorsqu'on dit : « Ne vous identifiez ni au corps ni au mental » puisque nous*

*sommes à la fois le corps et le mental ?*

C'est uniquement une question de mots. Vous ne devriez jamais dire : « Je connais mon corps » ou « Je connais mon mental ». Vous pouvez seulement dire que vous connaissez une notion que vous avez convenu d'adopter à un certain moment de votre vie, et lorsque vous dites « mon corps » vous utilisez cette notion. Vous ne connaissez donc que cette notion à laquelle vous adhérez.

Et cela reste un objet statique, que vous confrontez toujours. Lorsque vous pensez à vous, vous y pensez d'une certaine manière et quand vous pensez à votre corps, c'est également d'une manière bien précise. Donc, ce mot connaissance se rapportant à votre corps ou à votre mental n'est pas absolument adéquat. Connaître c'est « Être », et nous pouvons seulement « Être » quand nous retrouvons notre véritable nature qui est Conscience.

*Oui, mais il y a la cénesthésie ?*

C'est exact, mais connaître réellement, c'est, comme je viens de le dire, « Être »... Cela veut dire qu'on est le foyer de lumière qui éclaire les objets sans en être affecté ou, en d'autres termes, qu'on est installé consciemment dans l'arrière-plan, tout en répondant au téléphone, en se promenant ou en conduisant une voiture.

Par cet établissement dans un état d'« Être », nous cessons de confondre notre nature véritable avec des objets.



C'est une erreur d'utiliser le mot connaître lorsqu'il s'agit de l'objet tel qu'on le conçoit communément, parce qu'on surimpose toujours à cet objet des qualifications, ou des souvenirs. L'objet dans sa nature intrinsèque, nous ne pouvons véritablement le saisir que dans l'état d'« Être ». Lorsque nous débarrassons l'objet de sa forme et de son nom, il ne reste qu'une unité fondamentale. Connaître c'est donc être.

*J'ai relu Krishnamurti, que je considérais comme un psychologue très intéressant, attentif d'une manière permanente aux pièges de l'esprit. C'est admirable, mais cela ne mène, en fin de compte, nulle part. Il dit nettement dans ce recueil de « Saanen 63 » qu'il est impossible d'atteindre un état de réalisation sans la prise de conscience d'une énergie intérieure extraordinaire. Il est dans ce sens, me semble-t-il, un peu tantrique. Pourriez-vous nous dire ce qu'est cette énergie dont il faut prendre conscience ?*

Si l'on veut employer le mot énergie, il faut désigner par ce terme l'énergie qui, en nous, est absolument « incolore ». Il n'y a qu'une énergie. Cette unique énergie, animée par le désir de trouver le Soi, est par erreur dirigée vers un monde objectif. Lorsqu'on réalise que l'erreur est précisément de surimposer à l'objet des qualifications qu'il n'a pas, et lorsqu'on a compris que même s'il lui arrive d'être un « véhicule », il ne fait que pointer vers le Soi, alors, sans effort pour se défaire de quoi que ce soit, et par l'effet de cette seule compréhension, l'énergie se dirige immédiatement vers quelque chose de totalement inconnu jusqu'alors. Et il faut bien comprendre

qu'elle ne peut se diriger que vers l'inconnu, car nous ne pouvons objectiver le Soi. Mais ce que nous pouvons comprendre par analyse et par profonde réflexion, c'est que notre véritable nature ne se situe pas dans un monde objectif en perpétuel changement et en continuelle transformation et qui, de surcroît, est un objet perçu. Si vous vous souvenez de votre enfance ou de votre adolescence, c'est que « Celui » qui connaissait ces différents états est toujours présent et identique à lui-même. Par conséquent, lorsqu'on réalise que ce qu'on cherche avec une profonde aspiration ne se trouve pas dans un monde objectif, mais qu'il est le suprême Sujet, toute l'énergie, dirigée vers ce monde, se trouve canalisée vers le Soi. Il se fait alors une démarche à rebours qui replace l'énergie dans son état premier, qui est un état de repos.

Quand il en est ainsi, nous avons complètement lâché prise, ou si vous voulez une expression plus adéquate, l'objet nous a lâché complètement. C'est à ce moment que l'Expérience se fait. Aussi longtemps qu'il reste encore la moindre trace ou le moindre résidu d'ignorance, nous vacillons.

*Pour atteindre cet état, suffit-il de le vouloir ? Est-ce que le simple désir va nous permettre d'y arriver, comme cela ? Il y a peut-être aussi d'autres méthodes ?*

Il y a beaucoup de méthodes, bien entendu, il n'y a même que cela ! ...

*Oui, mais j'aimerais bien savoir s'il y a des gens qui y arrivent ? Est-ce que vous avez vu des personnes y parvenir*

*depuis peu de temps ? Est-ce qu'il y en a dans le passé qui y sont arrivées ?*

Je ne serais pas devant vous si je ne parlais pas de ce que je connais.

*Même personne. — Oui, mais vous, vous avez peut-être expérimenté parce que vous êtes une nature exceptionnelle ! ... Est-ce que vous avez vu des gens moyens comme certains d'entre nous y parvenir ?*

Qu'appellez-vous des gens moyens ?

*Même personne. — Moyens ?... La personne ordinaire, avec des moyens limités...*

La première chose à faire est de ne pas parler de moyens limités ou de gens très doués... La première démarche est de prendre conscience que vous avez un corps, que vous êtes nerveuse, instable, que vous étiez le matin de bonne humeur et l'après-midi de mauvaise humeur, voilà la première approche. Et cette mauvaise ou bonne humeur, il n'y a qu'à la constater, et pour constater, il faut admettre. Admettre et constater. Sans culpabilité, sans critique, sans jugement, sans vouloir se justifier, uniquement admettre. Et en persévérant ainsi, vous finirez par vous comprendre de la même façon qu'en ouvrant un dictionnaire on découvre les différentes significations de certains mots. Vous devez être persuadée que le plus beau livre qui existe c'est vous-même. Vous allez lire

dans ce livre tout ce qui viendra spontanément à vous, sans juger, sans condamner, en admettant simplement. Cela, c'est la première approche. En parlant de grand, moyen ou petit, vous établissez des qualifications. Abandonnez-les totalement !

*Même personne. — Oui, je suis bien d'accord, mais est-ce qu'il y en a qui y arrivent ?*

Que je vous réponde oui ou non, cela importe peu et ne vous apportera vraiment rien. Voyez-vous, la question vient de ce qu'il y a en vous un immense doute, dont vous n'êtes pas consciente. Vous êtes méfiante vis-à-vis de vous-même. Vous doutez !

*Même personne. — Eh bien oui, parce que cela fait quarante ans que j'essaie un peu d'arriver à ce que vous dites, je n'y suis pas tellement arrivée en quarante ans, alors je me dis que j'ai peut-être encore vingt ans pour pouvoir le faire et je ne sais pas du tout si je vais y arriver !*

Vous doutez de vous !... Vous vous condamnez même. Toute votre façon de parler indique que vous vous condamnez. Il faut au contraire affirmer la vie !

Vous ne vous êtes pas incarnée pour vous condamner.

Il n'y a aucun Dieu qui vous menace, vous condamne ou vous punit. Personne ne vous condamne. Vous vous êtes incarnée pour vous connaître, rien d'autre. Et se connaître, c'est comme je viens de vous le dire, vivre en intimité avec soi-même, observer ses propres réactions et ne pas

immédiatement se juger ou fuir. Parce qu'on peut parfaitement se fuir en disant : « Je suis un être médiocre, mais je suis quand même obligé de vivre »... et alors on crée un personnage imaginaire. Vous devez sur-le-champ commencer à vous observer avec un regard neuf, comme on observe quelqu'un qu'on voit pour la première fois. On regarde ses cheveux, ses yeux, ses mains, sa bouche..., ensuite il va parler, on entend le son, il y a des gestes, on comprend les mots, on voit la manière dont il les formule, etc.

De la même façon que vous faites la connaissance d'une autre personne, faites la connaissance de vous-même, mais que cette connaissance soit réelle, qu'elle ne soit pas une accumulation de clichés ou de critiques, parce que la critique vient d'une comparaison qui amène forcément : « Ah oui ! celui-ci est ceci et moi je suis cela »... C'est une chose à éviter. Ne croyez-vous pas ?...

*Même personne. — Si, quand vous parlez, je trouve que c'est facile, je suis persuadée que votre chemin est un très bon chemin, mais quand je suis de nouveau dans la vie, je trouve que ce n'est pas facile de discerner, comme vous dites de le faire ! Peut-être par la suite ?...*

Il n'y a qu'à commencer ! Je pense que vous ne serez pas déçue !

*Monsieur, est-ce que vous pouvez nous parler du phénomène d'attraction-répulsion et de la non-violence ?*

L'attraction et la répulsion viennent de ce que l'individu confronte le monde et les choses dans un état d'identification avec l'ego. Celui-ci, immédiatement, juge les choses et les évalue en fonction de « j'aime, je n'aime pas ». Et quand l'ego confronte les choses de cette manière, cela ne reste pas uniquement mental, mais cela atteint même tout le corps. Dans cet état de répulsion et d'attraction, toute notre structure musculaire est en état de crispation et de fermeture. Et quand cet état n'est pas seulement occasionnel mais devient fréquent ou même constant, il se transforme en agressivité.

Le véritable pacifisme, la véritable bienveillance et la véritable humanité commencent quand on cesse de faire la guerre contre soi-même. Et nous ne pouvons espérer que la guerre, sous quelque forme que ce soit, cesse, si nous ne commençons pas par être en paix avec nous-mêmes. Donc, toute approche par discipline et par volonté, dans un esprit d'impatience est en réalité un acte de violence. La violence n'est pas une énergie hermétiquement enfermée dans une boîte, elle pénètre tout.

Il y a des moments où nous sommes violents vis-à-vis de nous-mêmes, ce qui est la même chose qu'être violents vis-à-vis des autres, parce qu'étant la Conscience unitive, nous sommes tous le Soi, et ce que nous appelons le corps et le mental des autres n'est qu'un objet perçu par le Soi au même titre que notre corps et notre mental.

Quand nous avons l'idée de vouloir changer, nous brusquons les choses, nous sommes violents vis-à-vis de nous-mêmes et nous alimentons cette violence. Et aussi longtemps que nous utilisons de telles méthodes, nous sommes complices de toutes

les guerres.

L'approche discriminante permet de discerner et de situer les choses, en fonction de ce qui est vu. Quelqu'un qui ne voit pas clairement quelque chose, change de position ; un artiste en train de peindre avance, recule, se déplace, pour observer plus nettement ce qui l'intéresse. Ce n'est pas le changement qui amène un meilleur discernement, mais c'est le discernement qui provoque le changement. Donc, voir quelque chose profondément veut dire changer. Et là, il n'y a jamais de conflit, jamais !

*J'en suis resté à l'avant-dernière intervention et je voudrais savoir si la vision profonde de ce que l'on est s'obtient par accumulation, ou si c'est une vision immédiate et totale ?*

Quand vous avez écouté avec une profonde intensité — et cette intensité ne vient que lorsqu'on aime un objet et qu'on le trouve intéressant — quand donc vous avez suivi avec cet intense intérêt le raisonnement qui permet de comprendre que le corps, la sensation et le mental sont des objets perçus, et que vous êtes leur ultime Connaisseur alors, comme la pensée et son objet font « un », du fait que la pensée quitte l'objet corps, l'objet vital, l'objet mental et vise l'ultime Sujet, qui ne pourrait en aucun cas être objet, la pensée cesse et « vous y êtes ».

En principe, l'Expérience peut se faire immédiatement. Mais c'est seulement quand, l'ayant faite, on récapitule les antécédents qui nous y ont conduits, qu'il est possible de s'y établir, fréquemment d'abord, et définitivement ensuite.

L'important est de faire l'Expérience une fois. À ce moment-là, les énergies intellectuelles, spirituelles, psychiques ou émotionnelles s'organisent d'une toute autre façon. Avant cela, par une fausse identification, nous étions un ego, un fantôme, et toute notre façon d'agir et de penser tournait autour de sa conservation ou de sa réputation. Mais le fait d'avoir pris spontanément du recul, nous fait entrer dans un monde impersonnel. Et c'est uniquement quand nous logeons dans ce monde impersonnel que nous pouvons vraiment parler de changement. Autrement, il n'y a pas de changement. On peut alléger certaines masses, les distribuer différemment, ou bien comme dans la psychanalyse ou la psychothérapie, les camoufler, ou surimposer une chose à une autre, mais ce qu'on appelle vraiment changer c'est se placer hors du changement, en dehors précisément de ce qui demande à être changé.

*Même personne. — J'ai l'impression de ne pas avoir tout compris. À supposer que dans un éclair de compréhension, « l'on y soit vraiment », quelle est la chose qui va nous faire retomber l'instant d'après dans la vision égotique ? Y a-t-il un moment où des éléments interviennent, alors qu'ils n'existaient plus pendant un instant ? Par quel moyen vont-ils refaire irruption ? Est-ce qu'ils ne peuvent pas être démasqués dès qu'ils pointent leur nez ? Je ne vois pas bien le mécanisme qui fait qu'après cette vision claire, on puisse encore donner prise aux attaques de l'ignorance ou de quelque chose qui, finalement, devrait être démasqué ?*

Je vais vous donner un exemple. Je n'en trouve pas à



l'instant de meilleur...

Supposons que vous ayez appris à jouer du violoncelle. Vous avez travaillé cet instrument pendant dix ou quinze ans. Il s'avère, à un moment donné, que vos moyens ne vous permettent plus l'expression d'une interprétation qui corresponde à votre imagination musicale. Vous allez chez un grand violoncelliste, et vous lui demandez son aide.

Il va vous enseigner un certain maintien pour la main gauche ou la main droite, ce qui est purement physiologique. En prenant plusieurs fois votre main et en la plaçant d'une certaine manière, il vous fera comprendre effectivement où résidait votre erreur, et tous les passages qui manquaient de rondeur ou de coulant seront immédiatement corrigés.

Vous rentrerez à la maison, vous passerez une nuit, vous reprendrez votre instrument, et vous verrez que vous retombez de nouveau dans les anciennes habitudes. Et cela va se reproduire pendant plusieurs jours ou plusieurs semaines. Mais parce que vous avez la conviction intellectuelle que la position enseignée vous permet une expression totale, et parce que vous avez une mémoire organique, tôt ou tard vous finirez par attraper le maintien approprié.

Cet exemple peut vous aider à comprendre ce que je veux dire. Il y a certaines habitudes de penser qui restent pendant quelque temps, comme un résidu, telles dans le foyer, des cendres encore chaudes alors qu'il n'y a plus de bois et que la combustion est terminée.

Une Expérience de l'ordre dont nous parlons, percute complètement la structure individuelle, mais il reste une certaine forme d'indépendance habituelle, ou résiduelle, et

c'est seulement après pas mal de temps qu'elle disparaîtra. Donc, retomber dans les anciennes habitudes est inhérent à cette démarche, mais vous pouvez être certain que tôt ou tard, vous ne pourrez plus rentrer dans les habituelles identifications ni retomber dans les anciens clichés.

## VI

Dans tout fait de conscience, l'analyse distingue entre le sujet conscient et l'objet dont il y a conscience. La Conscience transcende donc son objet. Nous sommes conscients de notre individualité, donc nous la transcendons.

C'est parce que nous ne faisons pas cette distinction que de fausses identifications s'installent en nous.

Pour pouvoir se détacher de quelque chose, il faut prendre de la distance. Si la nature de l'objet est bien comprise, ce n'est pas nous qui nous détachons, mais c'est pour ainsi dire l'objet qui se détache et finit par s'évanouir. Quand il en est ainsi, nous sommes dégagés et, dans le vrai sens du mot, libres, parce que la liberté signifie être libre vis-à-vis des choses et vis-à-vis de soi-même.

Bien que je n'aime pas mettre l'accent sur l'analyse de l'objet, car cela contribue à nous fixer dans la relation de sujet à objet, il me semble intéressant d'examiner un peu l'objet « corps » pour rendre cet instrument plus efficace dans le travail de discrimination dont j'ai parlé hier.

Comme je l'ai dit maintes fois, l'expérience du Soi ne se situe ni dans un cadre physique ni dans un cadre mental. Notre véritable nature les transcende. Mais pour acquérir cette perspective et arriver à la conviction de la transcendance de la Conscience, il faut commencer par interroger le corps.

Il faut bien comprendre que ce qu'on appelle le corps n'est pas autre chose qu'une notion. C'est la notion d'un « percept »

et ce percept n'est qu'un percept parmi d'autres. Il existe toute une palette de sensations, et le corps n'est rien d'autre que sensation. Sensation et corps sont intimement liés. Les sensations ne peuvent exister sans le corps et celui-ci ne peut exister sans les sensations. Donc, quand nous parlons de notre corps, c'est de cette notion dont nous parlons.

Il y a des notions plus ou moins transparentes, plus ou moins fluides et il y en a d'autres qui sont solides, lourdes et pesantes. Mais il est incontestable que si, lors d'une expérience corporelle, nous optons pour une notion plus transparente que celle à laquelle nous avons adhéré jusqu'alors, nous arriverons à une certaine désobjectivation du corps. Celui-ci, dans son objectivité, est ressenti comme pesant, lourd, compressé et opaque.

La première prise de conscience doit donc être celle du corps. Du moment que vous prenez conscience que votre corps est quelque chose de lourd, ou au contraire de léger, de transparent ou de fluide, la distanciation entre l'objet et le sujet se fait naturellement.

Lorsque nous explorons notre corps, nous observons, outre des notions bien déterminées, certaines parties qui sont plus « douées » et qui sont, virtuellement, autre chose que la notion corporelle dominante. Je veux dire que nous n'avons pas seulement du corps une notion de pesanteur, de lourdeur ou de contraction, mais qu'il y a également dans celui-ci des parties qui sont conçues comme plus transparentes.

Il faut donc à partir des points du corps qui sont déjà ressentis comme plus agiles et plus souples, emplir de transparence, de légèreté tout le reste du corps jusqu'à ce

qu'on parvienne à un sentiment d'homogénéité totale.

Il faut ensuite, non seulement aboutir à cette homogénéité, mais encore, par la « fantaisie sensorielle », parvenir à d'autres notions et à d'autres sensations jusqu'à pouvoir sentir le corps comme libre, aérien, vacant ou, pour mieux dire encore, comme complètement désobjectivé.

Le processus d'objectivation est centripète et il se fait toujours dans le sens de la compression et de la lourdeur. Par contre, un corps qui se vide de son objectivité est un corps qui se dilate. Et comme nous sommes ici dans le domaine de la sensation, il faut aller jusqu'aux limites de ce vidage, c'est-à-dire parvenir à la sensation d'un corps en expansion, capable de s'insérer dans n'importe quel espace. Il faut aussi parvenir à une sorte de désintégration du corps qui nous amène à le sentir en continuité homogène avec les objets.

Un objet ainsi regardé ne reste pas distinct, mais il est envahi et senti comme une prolongation de notre corps. C'est l'état égocentrique qui ramène tout à soi-même au lieu de se fondre, de s'unifier et de se dissoudre dans l'environnement.

Ceci concerne le plan corporel, mais dans le domaine mental, c'est la même chose. À ce qui constitue dans la sensation un corps pesant, lourd, matériel et solide, correspond un état psychique.

Un objet peut être vu de quatre façons différentes : on peut n'en voir que la forme dans l'espace, ou seulement les contours, ou bien encore le côté où la lumière accroche, et enfin, il peut être vu en fonction d'un autre objet.

Celui qui se confronte à un problème en le regardant toujours par son côté obscur, ne le verra que sous son aspect

négatif. Et quand le conditionnement favorise cette vision négative, ce qui n'est d'abord qu'occasionnel se répète et finit par devenir chronique. On prend l'habitude de ne voir l'objet ou le problème que sous son aspect sombre et négatif.

De même que nous désobjectivons le corps en orientant la sensation vers un état de transparence et de fluidité, nous devons corriger et rééquilibrer « l'objet-problème » qui n'est vu que par sa face obscure. Pour cela, en partant de cette obscurité, nous orientons notre imagination de manière à passer au-delà du côté négatif auquel nous sommes habitués, et nous complétons ainsi notre vision du problème. En procédant de cette manière, nous parviendrons à perdre l'habitude de ne voir les choses que sous leur aspect négatif, et nous arriverons à les voir dans leur totalité claire et obscure. Et, par la suite, nous verrons l'objet en fonction des autres objets.

Cette désobjectivation du corps et du mental nous fera sûrement parvenir à la discrimination, qui nous fera comprendre que ce qui est perçu comme agrégat physique ou psychique dans l'état de veille ou dans celui du rêve, n'est qu'une projection dépendant complètement du sujet, c'est-à-dire de la Conscience.

C'est pour cela que ce que nous prenons pour notre individualité n'est qu'un amas de choses sur lesquelles nous avons, à un moment quelconque, mis l'accent par ignorance, accoutumés que nous sommes à rechercher ce que nous croyons être la sécurité. Et ce besoin de sécurité est tel qu'il peut devenir maladif, au point que si quelqu'un s'aperçoit que la notion adoptée est fausse, il préfère la garder plutôt que de

risquer de retomber dans l'insécurité.

Quand tout cela est vraiment bien compris, il ne reste que cette réalité que nous sommes, c'est-à-dire la Conscience, jamais affectée par le changement.

Comment pourrait-elle être témoin de changements d'états, tels que la jeunesse, la maturité et la vieillesse, ou le sommeil, la veille et le rêve, et comment pourrait-elle les constater si elle n'était hors du changement ?

Le « Percipient » est donc d'une tout autre nature que ce qui est perçu.

*Avec votre dernière phrase, nous sommes sur la voie de la discrimination : « Le Percipient est d'une tout autre nature que ce qui est perçu... », mais par quel mystère ne sommes-nous pas spontanément comme cela ? Pourquoi n'en avons-nous pas la vision juste, pourquoi faut-il faire tant d'efforts, oublier toujours et recommencer, c'est un pénible travail ! Cela est illustré d'ailleurs dans la mythologie par le rocher qui roule et que Sisyphe remonte sans cesse.*

Nous avons virtuellement cette faculté !... Il faut commencer par reconnaître que cette identification avec le corps et le mental est inhérente à notre nature.

Incontestablement, celui pour qui seuls les sens comptent, identifie le réel avec le sensoriel, tandis que celui qui vit davantage dans le mental, identifie le réel avec le mental. Les gens identifient selon leur niveau : l'un pense qu'il est petit, lourd, trapu ou mince, tandis que l'autre s'identifie à son intelligence ou à son courage, etc. Mais pour celui qui est la

Conscience, la seule réalité est cette Conscience.

*Dans la phrase : « Le Percipient est d'une tout autre nature que ce qui est perçu... » n'y a-t-il pas un dualisme de base ?*

De base, non !

*Si, c'est purusha et prakriti ?*

Pas exactement. Purusha et prakriti ne sont que des dualités relatives mais pour les besoins de la pratique, je pars de cette dualité relative pour arriver à l'unité !

*Vous avez parlé hier de l'impersonnel. On a déjà souvent parlé ici de l'« impersonnel sans attributs ». Cette notion est encore assez confuse pour moi. Reconnaître une force comme impersonnelle, provoque automatiquement, me semble-t-il, une opposition qui est une dualité constituée par le couple « impersonnel-personnel » ?*

Ce n'est pas un couple justement. Vous comprenez mal. Le personnel et l'impersonnel ne constituent pas un couple.

Le personnel est un objet perçu par la Conscience. Quand vous êtes personnel, ou égoïste, vous pouvez le percevoir..., c'est un objet !

*Mais il y a le renversement du personnel dans l'impersonnel ?*



Non Monsieur, il ne s'agit pas de cela ici. Le personnel est un objet. Sa nature et sa structure sont mentales. Lorsque vous abordez un problème du point de vue de l'ego, il y a une confrontation d'objet à objet qui est partielle et fragmentaire. C'est seulement lorsque vous occupez la toile de fond, l'arrière-plan, que l'on peut vraiment parler d'un point de vue synthétique et global.

*Justement, c'est cet aspect synthétique du personnel et de l'impersonnel que je ne vois pas du tout.*

Cette synthèse est en réalité un dépassement, parce que le personnel est transcendé par la Conscience globale unitive.

*Tous les objets sont là pour révéler notre nature. Les objets agréables nous procurent une extension, donc on doit les accueillir. Mais en quoi les objets désagréables comme la souffrance physique ou morale, peuvent-ils nous épanouir, au lieu de nous mener à la dégradation et même parfois au suicide ?*

En réalité, tout objet « pointe » vers celui qui le perçoit. Quant à la nature de l'objet, dit agréable ou désagréable, elle est totalement subjective et relative.

*Même la souffrance physique ou morale ?...*

N'allons pas si loin !... Ce qui épanouit un jeune homme de quatorze ans, laisse un homme de soixante ans complètement

indifférent. Donc, ce que nous appelons plaisir et déplaisir dépend très souvent de l'âge et aussi du niveau auquel nous nous plaçons. De toute façon, le plaisir et le déplaisir sont toujours éprouvés quand l'individu approche les choses par ce fragment de lui-même qu'est l'ego. Celui-ci confronte toujours les choses de la manière : « J'aime — je n'aime pas »... Tandis que lorsque vous occupez l'arrière-plan impersonnel, ce problème n'intervient pas. On voit la situation, la structure de la chose et on agit en conséquence.

Il ne faut jamais considérer la souffrance comme quelque chose qui nous punit ou nous arrive d'un extérieur qui veut nous punir, nous détruire, ou nous léser d'une façon quelconque. En toute vérité, nous devrions, au contraire, remercier la souffrance. Car nous devons comprendre que c'est l'objet qui nous permet de prendre conscience de ce que nous sommes réellement, de comprendre que nous ne sommes pas ce que nous percevons, mais que nous sommes l'ultime Sujet.

*Oui, mais la nuit on est plus ou moins accablé par le sommeil et par une certaine léthargie. Alors la lucidité s'affaiblit et la provocation de la souffrance devient aiguë au point que nous sommes impuissants à nous confronter à elle. C'est cela qui est tragique. Comment faire quand on est dans un état de moindre lucidité, pour rester tout de même soi-même ?*

Il faut avant tout, quand ce que vous appelez la souffrance apparaît, obtenir cette distanciation de la souffrance, et

comprendre pas seulement intellectuellement, mais vitalemment et concrètement, que vous n'êtes pas la souffrance. Lorsque vous dites : « Je ne suis pas la souffrance, mais celui qui la perçoit » et quand vous prenez pour objet de votre pensée le Sujet lui-même, alors, la pensée cesse d'être pensée de quelque chose (pensée intentionnelle) et redevient Sujet pur, non affecté. Les objets sans relief nous endorment dans l'objectivité. La souffrance et les choses qui rompent la monotonie de la vie quotidienne sont comme des pendules qui sonnent l'heure. Elles constituent une sorte de rappel pour vous diriger vers ce que je viens de dire.

*Est-ce qu'il en est de même pour une grande joie et un grand bonheur ?*

Exactement de même ! Ne vous y laissez pas prendre !... Nous avons parlé tout à l'heure du positif et du négatif. Toute relation « positif-négatif, souffrance-joie » nous situe dans la dualité. Mais il doit être bien entendu que l'aspect positif de la joie, que l'objet nous procure, est quand même beaucoup plus proche de l'Expérience que son opposé, parce qu'on peut dire de l'Expérience qu'elle est, en un sens, l'ultime Positivité.

*Pour l'acteur, l'identification et l'aliénation sont chose courante. En progressant dans la vie spirituelle, ne perd-il pas justement ces éléments passionnels qui sont pour lui substance, nourriture et absolue nécessité ? (Je crois que le problème se pose aussi pour le romancier et le poète.) Dans quelle mesure peut-il être sauvé, parce qu'il y a tout de*

*même, on peut le dire, un grand risque à jouer une œuvre qui n'est pas de soi ? Ne risque-t-il pas de se perdre, de s'aliéner définitivement ?*

Pour examiner votre problème, prenons l'exemple d'un acteur indien. Le metteur en scène dispose d'une œuvre qui a été écrite pour cinq, six ou sept personnages. Le metteur en scène et les acteurs qu'il va diriger font une première lecture de la pièce au cours de laquelle on discerne à peu près comment les rôles seront répartis. Chaque acteur lit alors séparément son rôle et se présente ensuite sur scène.

Pour voir si l'acteur a parfaitement assimilé son rôle, le metteur en scène l'oblige à jouer celui-ci sans employer les mots réels de la pièce. Il faut alors que l'acteur joue avec toute sa fantaisie et qu'il improvise. Cette improvisation va l'amener à utiliser des éléments de sa propre psychologie. Pour l'amener à une très grande plasticité, et pour lui faire sentir en même temps la « saveur » de son jeu, le metteur en scène lui demande d'imaginer des circonstances de très grande introversión, par exemple un moment d'intense frayeur. Mais immédiatement après il lui dit : « Maintenant, supposez que vous êtes dans l'état opposé, comment réagirez-vous ? »

Il lui fait ainsi acquérir de la souplesse par une espèce de gymnastique, non seulement verbale, mais aussi « imaginative ».

Pour un metteur en scène indien, votre moi, constitué par vos agrégats psychologiques habituels, n'a pas plus de valeur ni d'authenticité qu'un agrégat quelconque, construit sur un schéma quelconque. Si je vous disais : « Imaginez que vous

êtes assis dans un fauteuil à Cannes..., vous voyez la mer et un ciel parfaitement pur, des enfants heureux jouent autour de vous, et votre bien-aimée arrive dans vingt minutes... », cela vous place brusquement dans un état d'âme constitué par tous ces éléments. Mais cet état construit par l'imagination n'est pas plus réel, ni moins réel d'ailleurs que ce que vous appelez « moi ».

Donc, pour revenir à votre question, lorsque vous vous dégagez de vous-même, c'est-à-dire de votre moi constitué par ces agrégats, vous êtes également dégage de tous les agrégats que vous imaginez. Comme vous le dites, l'objet imaginé étant la matière habituelle du travail du comédien, celui-ci doit se livrer à une gymnastique psychologique qui nécessite une extrême souplesse.

Et cette gymnastique ne doit pas seulement s'exercer sur les éléments nettement contrastés mais aussi, et c'est ce qui est le plus difficile, sur les nuances et les demi-teintes, c'est-à-dire tout le côté pastel.

Le mot a également une grande importance. Ainsi, le mot « lumière » peut évoquer chez l'un la lampe qui se trouve à son chevet, alors qu'un autre imaginera la lumière du jour et un troisième la lumière de la Sagesse divine...

Donc, tous ces éléments psychologiques ou sensoriels dont j'ai parlé tout à l'heure doivent être travaillés avec une très grande plasticité. Un objet n'est pas seulement vu avec les yeux, mais il est également touché. Je me souviens que lorsque Jovet entraînait en scène, il avait immédiatement un torse qui avait les dimensions de la scène elle-même. Il était emboîté par celle-ci. Et lorsque La Callas apparaissait, elle envahit,

elle enlève même le souffle du public, elle est partout. Cette conscience de l'espace est de première importance, de même que cette espèce de rayonnement du corps. Mais pour un rôle majeur, différentes façons de jouer interviennent. D'abord, évidemment, il faut envahir le public, tout percuter, mais il y a aussi des moments de très grande introversion pendant lesquels ce rayonnement va plutôt de l'extérieur vers l'intérieur, et l'on devient alors infiniment petit. L'acteur ne doit pas seulement manipuler le mot, mais il doit s'exercer dans le domaine de l'imagination sensorielle, parce que voir un objet, c'est aussi le goûter, l'entendre et le sentir. Cependant, malgré cette diversité et cette variété d'éléments qu'il extériorise, l'acteur doit toujours être présent comme un témoin lucide et attentif.

Ainsi que le dit Guénon : « Il faut être toujours derrière le masque. »

*Pour obtenir ce recul, est-ce qu'il y a des moyens techniques ?*

Cette question a déjà été posée hier.

Quand vous êtes conscient de la nature de l'objet, il se fait tout naturellement une distanciation. Si vous dites qu'un aliment est très salé, et que vous en êtes vraiment très conscient, cela signifie qu'il y a quelqu'un qui est en dehors du sel, sinon, vous ne pourriez pas dire que c'est salé. Mais ce problème de désidentification ne doit pas être confondu avec le dédoublement et toutes ces choses dont parlent certains milieux occultistes, parce que cela n'a vraiment rien à voir

avec ce dont il s'agit ici.

*Comment expliquez-vous que, finalement, nous passions presque tous à côté de ce qu'il y a de meilleur en nous et nous raccrochions uniquement à ce qui est matériel et temporel, et non à la Conscience pure ?*

Ce qu'il y a à l'origine c'est l'Ignorance. On ne sait pas dans quelle direction aller, parce qu'on ne situe pas l'Expérience. Il est incontestable, quand nous les analysons, que nos désirs se dirigent vers la joie, la paix et la stabilité. Notre psychologie occidentale ne connaît que la conscience duelle (constituée par l'opposition « sujet-objet »), mais jamais la Conscience pure. La Conscience sans objet est pour elle une chose absolument inconcevable. Alors, évidemment, nous cherchons continuellement une relation de sujet à objet. Tandis que selon le Vedânta, parler de sujet et d'objet, ou de témoin et de chose observée est une fiction. Le sujet et l'objet, c'est une chose fabriquée par la mémoire. Lorsque vous agissez ou quand vous créez il y a « un » parce que la Conscience pénètre totalement l'action ou la pensée, et c'est seulement après que vous vous rendez compte que vous avez pensé ou agi. Mais dans l'activité elle-même, il y a « un ». Il est donc important de discerner d'abord qui perçoit, et ce qu'on perçoit.

*Et comment peut-on arriver à réaliser cette Conscience ?*

Il faut d'abord avoir la totale conviction que l'Expérience ne peut se faire dans un cadre objectif. Cela, il faut l'avoir

pleinement analysé, et pleinement compris. Et quand vous avez vraiment intégré cela, vous commencez à vous orienter dans un monde non objectif. Étant donné que vous ne pouvez la trouver que dans un monde non objectif, l'Expérience ne peut être pour vous qu'inconnue. C'est progressivement et par étapes que vous parviendrez à vous défaire de l'idée que l'Expérience peut être vécue dans un cadre corporel ou mental.

*Comment faut-il considérer certains états dépressifs, qui vont presque jusqu'à l'aliénation et où la conscience n'existe pratiquement plus ?*

Vous voulez dire que vous êtes complètement noyé dans l'objet... dans ce cas, il faut attendre car nous ne pouvons construire notre nature que lorsque nous sommes hors de la crise.

*Même personne. — Oui, mais que faut-il penser de certains malades qui ne sont jamais en dehors ?*

Ils ne sont pas toujours dedans, il y a aussi des moments où ils sont en dehors, et si le psychothérapeute est compétent, il peut les aider à s'intégrer. Mais la première chose à faire, c'est de ne pas concevoir les ennuis qui nous arrivent comme une punition. Cette opinion est souvent fortement ancrée en nous. On pense que tout ce qui arrive est un châtiment qui vient du dehors. Cependant, la maladie n'est que le signal d'alarme qui nous permet de ne pas nous endormir et de rechercher notre



véritable nature. Pour en revenir à ce que vous disiez, il ne faut pas espérer quelque chose dans l'état de crise. Ni le médecin, ni le psychothérapeute ne peuvent alors agir. On peut employer des palliatifs, endormir le patient pour le calmer, mais c'est seulement après la crise que l'on peut lentement intervenir.

*La question que je posais ne me concernait pas spécialement !*

Je ne l'ai pas non plus considérée comme personnelle.

*Même personne. — C'est quand j'ai vu ou entendu certains malades mentaux que je me suis demandé : « Quelle est leur vie, où est leur conscience ? Comment peuvent-ils vivre, et comment peuvent-ils avancer ? »*

Il faut avant tout accepter ce qui arrive, sans répulsion ni attraction. Et, de cette acceptation, naît la compréhension qui, seule, peut nous amener au détachement.

C'est la compréhension qui nous libère. Les médicaments, ou autres formules de fuites, ne peuvent jamais nous libérer qu'artificiellement. Si nous trichons, le détachement ne se produit pas, parce que le problème ne se liquide pas et nous envahit quand même d'une autre manière, ou dans d'autres circonstances. Nous ne pouvons pas le fuir. Il doit être affronté, examiné froidement et lucidement, c'est la seule chose qui puisse nous faire obtenir la compréhension profonde par laquelle le problème nous lâche.

Autrement, ce sont des détachements illusoire qui créent des conflits supplémentaires. Seule l'acceptation permet la compréhension et seule la compréhension produit la libération.

Quand la nature de l'objet est vraiment comprise, nous nous en dégageons. L'objet reste toujours là en tant que symbole, mais nous en sommes dégagés. Et c'est le principal, parce que l'objet n'a pas de réalité, c'est nous seuls qui lui en créons une. C'est notre mental qui crée l'objet. Sans mental, il n'y a pas d'objet, il n'y a que Conscience. Donc, ce que nous appelons le monde, la maladie, la souffrance, etc., est uniquement une projection mentale, pas autre chose.

*N'est-ce pas le désir du Soi qui nous fait parvenir à l'unité ?  
Ne s'agit-il pas de la réaliser à travers l'objet ?*

Ce désir de vouloir nous trouver, de vouloir être « un » est inhérent à notre véritable nature. Notre nature se cherche, mais c'est uniquement par la discrimination que nous comprenons cela. Ce « quelque chose » que nous cherchons, c'est au fond notre raison de vivre. Nous allons sans cesse d'un objet à un autre, mais il faut bien comprendre que ce que nous cherchons ne se trouve dans aucun objet. Tout désir est une compensation, hormis l'ultime désir du Soi et quand celui-ci est, si l'on peut dire, réalisé, on se trouve enfin dans un état de non désir qui est cette parfaite Plénitude dans laquelle on est présent à chaque instant, sans anticipation ni anxiété. On fait alors face à la chose dans l'instant même. L'événement se déroule selon sa nature, mais on n'est plus concerné par lui.

*Je voudrais savoir si l'on peut apporter une aide à quelqu'un qui manifeste une évidente fermeture. Parce que j'ai pu observer que même si l'on a une vision qui peut paraître claire, il est très difficile, même lorsqu'il s'agit de quelqu'un de cher, d'indiquer la voie qui pourrait permettre un éclatement ou une compréhension. Par exemple, on peut voir souffrir quelqu'un par suite d'une illusion, et se trouver incapable de l'aider à s'en libérer. On est comme devant un mur, et c'est très douloureux pour tous les deux. Y a-t-il un moyen de passer outre, ou faut-il attendre d'être pleinement réalisé soi-même ?*

Nous ne pouvons changer la Société ou notre environnement qu'en changeant nous-mêmes. Au fur et à mesure que nous changeons, nous transformons cet environnement. Donc au fur et à mesure que vous arrivez à l'épanouissement de votre nature, ou disons plutôt au fur et à mesure que vos énergies sont orchestrées en vue de l'Expérience, cela se manifeste dans le geste, dans la voix, dans la façon de juger, ou dans la façon de se comporter.

Si vous vivez avec quelqu'un, le problème peut être différent. Souvent vous êtes devenu pour lui comme un objet..., et cela, définitivement. Il vous surimpose un certain nombre de caractéristiques parce qu'il vous a vu dans différentes circonstances et a ainsi fabriqué un personnage. Certains acteurs, créateurs de rôles, modèlent leur personnage comme un sculpteur. Et comme malheureusement, — et heureusement aussi parfois, — ils le jouent quotidiennement, ils projettent ce personnage sur leur rôle. Évidemment, ce

genre d'acteurs n'a guère de rayonnement. L'acteur qui rayonne est celui qui affronte et recrée à chaque instant son personnage, celui pour qui le rôle est toujours nouveau, et chaque fois remis en cause.

Mais lorsqu'on vit avec quelqu'un, ce qui est merveilleux, c'est de réussir à ne pas lui surimposer un type définitif, mais au contraire, de toujours approfondir ou remettre en question, et de revenir très souvent sur ses appréciations.

Lorsque ce n'est pas le cas, on surimpose un masque et l'on ne voit plus la personne elle-même, mais l'idée qu'on s'est fait d'elle.

On ne peut s'en sortir que par un très courageux effort de lucidité, pour saisir les occasions ou les circonstances, car il y en a toujours, qui produiront la secousse et l'éveil qui font se dire : « Mon Dieu, j'ai vu en lui tel ou tel personnage, mais il est en réalité tout autre ! »

*Même personne. — C'est bien cela, mais je pensais surtout aux parents.*

Oui, l'action des parents est très importante et dépend naturellement de leur constitution psychologique. Mais en général, le père ou la mère fixent l'image de l'enfant à un âge déterminé. Ainsi ma mère, qui a quatre-vingt huit ans, me voit toujours à travers l'image que je lui offrais lorsque j'avais quatorze ans. Elle me parle, me donne des conseils et se comporte avec moi comme si j'avais toujours quatorze ans...

Pour en revenir à ce que vous disiez, il est en effet très difficile de vivre avec des êtres qui vous identifient ainsi avec

un cliché parce qu'on se sent immobilisé dans un cadre rigide. On parle beaucoup de sens civique aujourd'hui. Mais je pense que la première règle du civisme devrait nous enjoindre de toujours aborder notre prochain d'une manière neuve. Car aussitôt qu'on s'y confronte avec des clichés, on lui surimpose des caractéristiques immuables, on l'emprisonne et on se transforme en tyran.

Par contre, il est si merveilleux d'être en face de quelqu'un qui ne ferme rien, qui vous laisse toutes vos possibilités et toutes vos chances, aussi bien celle de devenir un saint qu'un tortionnaire ! C'est alors qu'on s'épanouit vraiment et qu'on donne libre cours à toute sa spontanéité.

*On n'a pas du tout parlé de l'intelligence. Cela n'a peut-être rien à voir avec cette Expérience, cette réalisation du Soi, mais est-elle quand même utile, justement, pour y arriver ?*

Que veut dire exactement « être intelligent ? »

Un homme intelligent est un homme parfaitement vacant, non encombré, et qui affronte les situations avec cette vacuité, c'est-à-dire qu'il ne laisse en aucun cas intervenir la mémoire ou le besoin de sécurité. L'esprit de cet homme est constamment en alerte et il se plie aux différentes circonstances de la vie. C'est à mon avis ce qu'on peut appeler l'intelligence.

*Je posais cette question, parce qu'on dit souvent que l'intelligence est un obstacle, ou peut-être l'intellectualité, ce qui est tout à fait différent ?*

Oui, l'intelligence est souvent confondue avec le savoir.

En réalité, un homme intelligent est un homme complètement vacant. Au lieu de placer toute son énergie dans l'accumulation du savoir, il dirige son attention vers quelque chose de complètement inconnu. Il est ouvert à cet Inconnu. Cependant, lorsqu'on commence à procéder de cette façon, il peut y avoir au début une sorte de vertige. On n'est pas très sûr de soi et l'on n'ose pas encore abandonner ce qu'on a accumulé, parce qu'un souci de sécurité intervient. Mais lentement, on s'aperçoit que cette sécurité absolue, cette parfaite maîtrise d'une situation, ne peuvent être atteintes que par une vacuité et une disponibilité totales qui rendent impossibles toute fixation ou évaluation.

Seule l'Expérience non duelle transforme vraiment le terrain individuel. Toute autre expérience apporte une modification passagère et illusoire. Elle peut atténuer certains états, mais je le répète, ne peut vraiment transformer... Le mental ne peut jamais changer le mental, il faut aller au-delà pour changer réellement.

*Au-delà du mental, c'est-à-dire ?...*

C'est-à-dire être le Soi.

## VII

Lorsque, par la discrimination, nous arrivons à la conviction que notre désir profond est celui d'un état de non désir qui est en même temps Joie, Paix et Sécurité... que le monde n'est rien d'autre que sensorialité, et que les objets ne contiennent pas l'ultime sécurité à laquelle nous aspirons, on peut dire que nous nous trouvons dans une situation qui peut déterminer le point de départ de la recherche.

Les objets nous renvoient alors à nous-mêmes et nous rassemblons, en vue de l'Expérience, les énergies qui étaient auparavant dirigées vers un monde objectif.

Cela se fait par étapes successives, de la même manière que lorsqu'ayant surimposé un certain nombre de qualifications à un individu, nous comprenons petit à petit qu'elles n'étaient que des illusions.

Les illusions d'un monde objectif tombent donc les unes après les autres jusqu'au moment où les énergies que mobilisaient ces illusions, retournent à leur état originel, ce qui permet à notre véritable nature qui transcende ces énergies et tout ce qui est individuel, d'être expérimentée.

Puisque nous procédons toujours par dialogue, il peut être intéressant de cerner avec le maximum de précisions ce qui nous intéresse.

Bien entendu, ce qui est important lorsqu'on se pose une question ou lorsqu'on en pose une à quelqu'un, c'est qu'elle

soit la résultante d'une vie intérieure et intime avec soi-même. Sinon, il ne s'agit pas d'une question véritable. Et quand on la formule dans un contexte juste et avec les mots appropriés, il arrive même parfois que la question posée nous livre déjà sa propre réponse.

Mais lorsqu'on laisse échapper l'occasion, en donnant à un autre la possibilité de poser une question pour laquelle on espère une réponse, il faut comprendre que cette réponse est adaptée à la question posée et surtout, qu'elle est appropriée à la personne qui la pose. Mais elle n'est pas forcément toujours adaptée à vous-même, comme un couvercle à sa boîte, parce que la réponse donnée à un autre est toujours pour vous-même, si l'on peut dire, une réponse en biais, qui nécessite un certain effort pour être comprise.

De plus, quelquefois même, cette réponse était volontairement très en biais, n'étant pas destinée à donner immédiatement un résultat satisfaisant qui provoquerait prématurément une certaine sécurité factice. L'état de sécurité que peut apporter une réponse peut apparaître quelques jours, quelques semaines ou même un an plus tard.

Ce qui est important dans les questions et réponses, c'est que nous évitions au maximum les « J'ai compris ou je n'ai pas compris », « Je sais ou je ne sais pas... » afin de rester ouverts à la compréhension. Ce que l'on comprend immédiatement, ou ce qui n'est pas compris, ne doit pas devenir une occasion de lutte avec soi-même ou avec autrui. Simplement, quelquefois, les choses ne peuvent pas être comprises de cette manière-là. La lumière de certaines nébuleuses a besoin de plusieurs années pour parvenir jusqu'à nous, de même une réponse a



souvent besoin de passer par de longs couloirs, si je peux m'exprimer ainsi, pour arriver à notre compréhension.

*Il y a une chose que j'ai probablement comprise dans la vie quotidienne, c'est que l'ego, dans toutes ses manifestations de désir ou de peur est peut-être finalement notre ami. Mais cette conviction est malgré tout remise en cause très souvent, puisqu'en fin de compte, je me méfie de cet ego, que je juge et condamne. Pourriez-vous m'aider aujourd'hui à examiner cette notion avec un regard neuf ?*

Dans une approche juste vis-à-vis de soi-même, il faut être un spectateur tout à fait impartial. Il faut, dans les différentes circonstances de la journée, faire face aux choses et à soi-même, et faire face à ses réactions sans qu'aucun élément de jugement, de critique, d'évaluation ou de comparaison intervienne, puisque les événements ou les choses sont absolument inédits et qu'ils ne peuvent jamais se répéter.

L'expérience qu'on a faite il y a quelques mois, les réactions que l'on a eues il y a quelques années, ou avant-hier, ne peuvent jamais se répéter. Il y a certes analogie entre hier et aujourd'hui, mais non identité. Comment pourrions-nous donc comprendre quelque chose qui est actuel et inédit, à travers hier ou avant-hier ? Or, c'est ce que nous faisons la plupart du temps. Nous comparons avec ce qui était antérieur, avec ce que nous avons retenu, sous une forme éthique ou esthétique et, ce qui est plus grave, nous nous jugeons, et ce jugement amène forcément la condamnation de soi-même avec tout ce que cela entraîne comme complexes.

Donc l'attitude de base consiste à s'accepter, et de cette acceptation naît la compréhension. Celle-ci nous libère complètement de cet héritage judéo-chrétien qui nous fait croire qu'il y a toujours quelqu'un qui punit, détruit ou se venge. Cependant, il n'y a personne qui nous punit et personne qui se venge.

Ce que nous rencontrons sur notre chemin, n'est rien d'autre que ce qui peut nous révéler la nature des choses et surtout ce qu'elles ne sont pas, c'est-à-dire en définitive, nous révéler la Réalité, le Soi.

Dans cette acceptation sans fuite, et dans cette compréhension de nous-mêmes, nous arriverons à un certain plafond. Mais ces limites de la compréhension ne doivent, en aucun cas, devenir une détermination ou une fixation, parce qu'elles ne sont pas la chose elle-même. Ce qu'on appelle la compréhension de quelque chose est un sac sans fond. Il n'est donc pas question de fabriquer un fond à ce sac, ce que nous essayons toujours de faire. Lorsque nous nous heurtons à une limite il ne s'agit pas de s'y tenir ni de se heurter la tête contre elle pour vouloir aller plus loin, mais il faut systématiquement revenir en arrière pour examiner à nouveau tous les éléments qui ont amené cette limitation, de telle sorte que ces éléments eux-mêmes nous donnent la possibilité de la dépasser.

Il faut donc toujours rester ouvert et ne jamais attacher d'importance à des choses qui pourraient être concluantes.

Par cette approche, nous commençons, non seulement à connaître notre capital et nos possibilités, mais également à les employer, à les manipuler et à les extérioriser, puisqu'on ne peut tirer parti de quelque chose que s'il est tangible et

parfaitement connu. Un capital emprunté n'est pas un capital que l'on peut utiliser ni extérioriser.

Prenons par exemple le problème de la considération et le désir de vouloir impressionner en jouant un personnage... Par cette approche, cet aspect de notre individualité disparaît, parce que l'appréciation de celui qui nous considérait comme inférieur ou supérieur à ce que nous sommes, n'offre plus d'intérêt, puisque nous sommes arrivés à la ferme conviction que le capital que nous connaissons désormais, est un capital authentique. Dès lors, tout ce qui pourrait être doute ou condamnation cesse instantanément.

Nous finissons par comprendre que les éléments qui constituaient notre individualité, ou notre environnement, tels que nos parents, notre pays, ses dirigeants et sa situation sociale ou économique, bref que tout ce conditionnement fut délibérément choisi par nous-mêmes, au moment de cette incarnation. Et nous ne l'avons pas choisi pour nous punir, quelqu'un ne l'a pas choisi pour nous, mais nous l'avons choisi nous-mêmes pour nous construire, pour nous orchestrer si vous voulez.

Donc quand nous approchons la vie de cette manière, en comprenant qu'il n'y a personne qui nous punit, et que c'est nous-mêmes qui avons choisi ce que nous appelons obstacles en vue de nous réaliser, ces obstacles, même très importants, ne sont plus alors pour nous qu'une horloge qui sonne les heures d'une façon plus marquée.

Par cette compréhension, l'acceptation devient aussitôt possible et notre environnement, notre pays et notre époque ne sont plus rejetés ou condamnés. La seule manière d'en

sortir, la seule manière de répondre à notre naissance, c'est de faire face à ces éléments que nous avons choisis nous-mêmes pour nous trouver. Pour devenir un athlète, il faut travailler sa musculature. La vie d'un homme dans laquelle rien ne se passe est une pauvre vie ! Ce qui, précisément, constitue la richesse d'une existence, c'est la somme des antagonismes et des obstacles rencontrés, qui sont exactement, même s'ils nous semblent parfois insurmontables, à notre propre mesure, parce que nous les avons choisis. Et notre choix est tellement approprié à nos possibilités, qu'il l'est à un milligramme près.

Par conséquent, tout ce que nous rencontrons sur notre route est absolument adapté à ces possibilités. Il n'y a donc qu'à l'accepter et à faire face, en comprenant que ces possibilités nous permettent de trouver notre véritable nature, les événements et les choses n'étant rien d'autre que symboles nous la révélant.

*Je pense au crime tragique de cette semaine, à ce garçon de quinze ans qui a assassiné un enfant de sept ans, et dans ce que vous venez d'expliquer, il y a pour moi une énigme qui est celle des accidents survenant à des personnes très jeunes ou à des enfants. On peut penser que pour nous, adultes, il est possible de comprendre et d'accepter, mais ces enfants qui rencontrent la mort ne doivent pas avoir cette possibilité, parce qu'ils ne sont pas encore mûrs. Et lorsque la mort survient brutalement, je pense qu'ils ne peuvent pas justement recueillir le fruit de la vie qu'ils ont choisie, parce qu'ils n'ont même pas la chance de savoir qu'ils ont choisi cette vie ?*

Un enfant de sept ou huit ans est conscient d'un certain nombre de choses qu'il accepte selon son propre niveau.

Cet enfant avait peut-être besoin de ce très court passage pour « être ». Évidemment, il est abominable qu'un enfant se trouve dans la situation d'être assassiné par un adolescent, mais du point de vue de l'enfant lui-même, et indépendamment de tout ce qu'on peut surajouter, il n'avait besoin que de cet infime laps de temps.

*Par les morales scolaires et religieuses, la communauté elle-même a fabriqué le « vieil homme » elle l'a mûri, l'a sculpté et en a fait une réalité, alors que c'est une entité projetée par notre ignorance. C'est donc à nous, adultes, d'en prendre conscience pour ne pas renforcer chez nos enfants un sentiment de culpabilité dont nous serions responsables ?*

Certainement, nous sommes tous responsables parce que nous ne sommes pas des entités distinctes, mais intégrées au Tout. D'une certaine manière, nous sommes aussi bien « concernés » par la guerre au Vietnam que par ce meurtre.

*Même personne. — Mais je pense que la morale authentique aurait dû présenter le vieil homme, c'est-à-dire l'ego comme un ami, alors qu'à des degrés divers, nous nous le sommes représenté comme un ennemi. Et c'est probablement de cette erreur que viennent le refoulement, la névrose ou le sentiment de culpabilité qui nous maintiennent dans la densité et la pesanteur existentielles.*

Je pense que, socialement, la morale a probablement sa raison d'être, parce qu'il y a des êtres qui ne peuvent pas encore trouver par le discernement une attitude qui soit conforme à la vérité. C'est d'ailleurs la justification qu'en donnent les religions dualistes. Elles pensent, en effet, que nous vivons à une époque où l'homme ne peut se diriger seul, et certaines vont même si loin qu'elles affirment que nous ne pourrions jamais nous donner nos propres directives. Pour elles, ces directives qui sont absolues et ne peuvent être que révélées doivent être rigoureusement appliquées si l'on veut arriver à la liberté. Mais dans cette exécution, nous ne sommes, plus ou moins quand même, que des marionnettes.

Un homme libre est un homme qui trouve le conditionnement de son acte dans sa nature profonde.

*Quand vous dites, Monsieur, que nous avons choisi notre vie, est-ce que c'est en fonction de la réincarnation ?*

Si nous soulevons ce problème je pense que nous nous éloignons, parce que c'est l'actuel qui nous intéresse.

*Même personne. — Oui, mais ce que je voudrais essayer de comprendre, c'est le choix que vous dites que nous faisons à notre naissance en décidant d'être ce que nous sommes. Je voudrais que vous m'expliquiez ce que vous entendez par là, parce que cela me choque. C'est pourquoi je vous posais la question, afin de savoir si cela se situait dans une suite de réincarnations ?*

Pour nous intégrer complètement, nous procédons par étapes, et aussi longtemps que nous ne le sommes pas, nous répétons les choses d'une certaine manière, jusqu'à ce que nous le soyons. Comment cette répétition — qui n'en est pas une — se fait, que furent nos vies antérieures, cela, c'est un autre problème. Et ce n'est pas ce qui nous intéresse ici.

La réincarnation est une doctrine traditionnelle qui ne peut être prouvée au niveau de l'expérience courante. À ce niveau, elle peut seulement servir de béquille.

Le fait que je viens de déclarer que nous avons choisi nos parents et notre environnement implique une vérité qui ne deviendra réalité vivante que si l'on accepte toute situation donnée avec toutes ses conséquences, sans fuite ni révolte.

C'est seulement par cette adhésion totale que la lumière peut se faire, et que notre véritable nature, intemporelle, apparaît. Nous comprenons alors que nous sommes antérieurs à tout notre passé, parce qu'éternels.

*Faut-il avoir une attitude neutre, pour que le désir et l'aversion ne nous accrochent pas ?*

Oui, c'est-à-dire que le fait d'être spectateur et témoin de ce déroulement nous établit spontanément dans l'arrière-plan impersonnel. Et même si vous rentrez de nouveau dans les anciens moules de défense, voyez-le simplement. Rien d'autre ! Ne désespérez pas d'être retombé encore dans les anciennes manières de procéder et d'avoir retrouvé d'anciens clichés ou d'anciens états psychiques. Il n'y a qu'à le voir. Et

du moment que vous le voyez sans vouloir violemment vous en défaire, vous êtes à même d'en sortir.

*Même personne. — Oui, c'est d'ailleurs le but de la psychanalyse. Dès l'instant où l'on a compris la source d'un complexe, on en est débarrassé.*

Oui, en principe...

*Même personne. — Théoriquement ?*

Je dis en principe oui, mais pas théoriquement. Si l'on entend par principe la compréhension initiale qui provoquera le processus de libération, nous nous en sortons. Mais théoriquement non, parce que le traitement consiste en un rapport existentiel d'objet à objet...

Si le traitement et la confrontation se font d'objet à objet, c'est-à-dire d'un fragment à un autre fragment, j'admets que nous puissions éventuellement atténuer certains traumatismes, mais ce qu'on appelle vraiment se libérer, non ! Vous ne pouvez vous libérer d'un traumatisme qu'en atteignant l'arrière-plan qui n'est pas un fragment, mais un tout.

*Est-ce que la psychanalyse ne le fait pas justement ?*

Cela dépend du médecin. À mon avis, il faut avant tout être un psychothérapeute. Que l'on procède par analyse ou apparente synthèse, c'est une spécialisation, c'est ce qui



constitue la méthode qui est propre à chaque praticien. Mais l'essentiel est que celui-ci soit un thérapeute. Par thérapeute, je veux dire qu'il doit incarner totalement un ultime équilibre. Parce qu'en vérité, un psychanalyste guérit son patient moins par sa méthode que par sa présence et par l'équilibre que le malade sent en lui.

Et comme il y a toujours plus ou moins de la part du patient un certain mimétisme vis-à-vis de celui qui le traite, il finit par participer à l'équilibre du thérapeute et c'est cela qui est important.

La méthode joue un certain rôle, nous sommes bien d'accord, mais en définitive, il ne s'agit que de la personnalité ou de « l'Impersonnalité » du praticien.

*Est-ce que l'emploi des mots dans l'analyse que l'on fait de soi-même peut être une aide ?*

Il faut encore voir ce qu'on appelle analyse. Je ne suis pas tout à fait d'accord avec ce qu'on appelle l'analyse.

*La recherche... l'essai de se voir...*

De se voir, oui, voilà le mot. Il faut se voir !

Lorsque vous êtes heureux, haineux ou envahi par une certaine coloration psychique, vous le voyez, vous le sentez et vous l'entendez. Tous vos sens y participent. Il y a même un goût et un parfum qui se dégagent de cette coloration. Il est intéressant de le constater, mais si l'on réproouve cet état, il ne faut surtout pas faire l'effort de vouloir en sortir. Parce que

vouloir en sortir, c'est la plus grande erreur que vous puissiez commettre. La seule chose que vous puissiez faire, c'est de comprendre profondément ce goût, afin qu'il vous quitte ; et par cette compréhension, il s'opère un lâcher prise ou disons plutôt que nous ne sommes plus complices et que nous ne donnons plus notre adhésion à cela.

Deux choses se produisent à la fois : l'objet nous quitte et nous le quittons. Mais du moment que nous voulons en sortir, par de multiples moyens, en essayant de fuir ou de nous justifier, ce que nous faisons presque toujours, ou au contraire en nous condamnant et en décidant que nous sommes médiocres, ou que nous sommes un spécimen inférieur de l'humanité, il n'y a pas d'issue possible.

Toutes ces tendances se situent d'une façon complètement différente le jour où vous comprenez, réellement que ce que vous appelez sortir d'une situation, c'est seulement la comprendre. Et si vous ne voulez pas faire face maintenant, pour en sortir, vous n'en sortirez qu'à soixante ans ou à un autre moment de votre cycle. Mais, de toute façon, tôt ou tard, vous devrez le faire. Alors, il est préférable que ce soit maintenant !

*On a parlé du mot. Si nous reprenons l'état haineux que vous avez cité, au sujet duquel vous avez dit que tous nos sens y participaient et que nous pouvions nous en rendre compte, est-ce que voir mentalement le mot « haine » pourrait nous aider et serait plus important que de seulement ressentir cet état ? Est-ce que se dire : « Je suis haineux » est seulement accessoire ou est-ce que cela peut avoir de*

## *l'importance ?*

Évidemment, le mot n'a pas seulement un caractère perceptuel, si l'on peut dire, parce qu'il est formulé avec des voyelles et des consonnes, mais il est associé à autre chose et la manière dont il est prononcé traduit déjà d'une façon précise son propre contenu, c'est-à-dire le concept qu'il représente, parce qu'un vrai mot, comme du reste tout autre symbole, est l'expression d'un sentiment ou d'un état d'âme.

La couleur bleue ou la couleur rouge que l'on employait au Moyen Âge, de même que la quinte ou la tierce, n'ont pas été choisies arbitrairement, mais ont été essayées et éprouvées jusqu'à ce qu'elles expriment ce pourquoi elles avaient été créées. Le bleu a été travaillé jusqu'à ce que sa vibration corresponde exactement à l'état impersonnel du Moyen Âge. Quant au rouge, il devait représenter la crainte de Dieu et l'injonction « Tu dois »...

Et l'on a trouvé que la quinte correspondait au bleu et le rouge à la tierce. Ce ne fut donc pas un choix arbitraire, mais au contraire la recherche persévérante et très précise d'un artiste, qui trouva le ton correspondant à un état d'âme. Pour le mot, c'est la même chose. Il y a des mots qui sont encore vraiment des mots. Il ne s'agit pas de ceux qui sont passés par la « mondanité » et qui ont perdu toute « correspondance » mais de ceux qui sont encore extraordinairement chargés, qui sont magiques si vous voulez. Et il y a aussi la façon dont on les prononce.

Cette façon de prononcer le mot, avec visualisation et l'état d'âme approprié, est celle d'un acteur qui travaille son rôle.

Bien entendu, le mot, en soi, a déjà sa puissance. Mais il prend toute sa valeur quand on parvient à retrouver l'état d'âme dans lequel il a été créé.

Pour revenir à votre question, étant donné que par sa nature un mot est associé à tout un ensemble d'images et de sentiments, le mot haine se relie nécessairement à une série d'images.

Mais nous pouvons très bien expérimenter la haine à l'état « pur », en éliminant ces images qui la produisent. La haine est toujours produite par des objets, mais on peut très bien isoler le sentiment, des objets qui le provoquent.

Ainsi l'Expérience du sommeil profond et celle du Soi sont l'aboutissement du même processus éliminateur. Le rêveur cesse de rêver et il est en état de sommeil profond ; le penseur cesse de penser et il réalise le Soi. Une expérience psychologique courante peut ainsi nous amener à comprendre l'Expérience. Tout sentiment éprouvé dans sa « pureté », c'est-à-dire débarrassé de son cortège d'images ou de concepts, est une sorte de symbole de la Conscience unitive.

*Je pense que le fait de nommer renforce la chose dont on voudrait se délivrer. En nommant la colère ou la haine, on les vitalise, on leur donne de l'énergie et la nomination est donc souvent une mauvaise action. S'il s'agit de mots « sattviques », de mots d'amour ou de beauté, on peut se permettre de le faire, mais je crois qu'on devrait s'interdire de nommer tout ce qui est négatif.*

C'est exact, mais il faut que les hommes soient des hommes,

et que les femmes soient des femmes, c'est-à-dire qu'il ne faut pas vouloir éviter les choses fortes pour s'habituer à des mièvreries qui mènent à la peur...

*En somme, certains êtres d'exception s'attachent à un désir qui leur permet de réaliser leur véritable nature. Évidemment, ce n'est plus à proprement parler un désir ordinaire ? Il me semble que ces êtres-là entrent plutôt dans un état de non désir puisqu'ils essaient de se réaliser ?*

Vous dites : ce n'est plus un désir ordinaire, mais en vérité, il n'existe qu'un seul désir, qui est celui de trouver notre véritable nature, c'est-à-dire qu'on peut presque dire que cette véritable nature a le désir de se trouver. Mais quand cet ultime désir est méconnu, nous créons alors une quantité de désirs qui ne sont rien d'autre que des compensations.

Quand une femme a trouvé son bien-aimé, elle ne regarde plus ailleurs parce qu'elle est comblée, et pleinement satisfaite. Donc, du moment que l'arrière-plan qui représente la Paix, la Joie, la Sécurité et le suprême « confort » a été réalisé, à ce moment-là, je ne veux pas dire que les objets de ce monde perdent leur valeur, non... seulement ils se dépouillent de la valeur illusoire que nous leur avons donnée. Mais, comme je l'ai dit au début, le dynamisme de la recherche ne se dégage que lorsque nous avons parfaitement saisi qu'à travers tous nos désirs, nous recherchons un état de non désir, qui seul amène l'ultime satisfaction.

*Même personne. — Cela semble une contradiction, mais en*

*réalité ce n'en est pas une, que dans cet état de désir on recherche un état de non désir ?*

Non, ce n'est pas une contradiction.

*C'est-à-dire que l'unique désir devrait être de se contenter d'« être », par opposition à la foule de désirs qui nous font courir après l'« avoir » et qui nous dispersent ?*

C'est cela exactement, mais par ignorance, nous recherchons cette plénitude dans la possession d'une maison, d'une voiture ou de quelqu'autre objet. Alors, évidemment, quand on vit superficiellement, on dit d'un homme de quatre-vingts ans sur son lit de mort « qu'il a bien vécu »... Mais en approfondissant un peu, on constate facilement que nos innombrables échecs ne détruisent pas l'espoir de pouvoir conquérir un jour l'objet qui comblera tous nos vœux. Lorsque l'objet convoité est acquis, il y a en effet quelques instants de plénitude et de satisfaction, mais aussitôt ce sentiment de confort épuisé, nous nous retrouvons à la poursuite d'un autre objet. Alors, un homme sérieux doit à un moment de sa vie se poser la question suivante : « Au fond, qu'est-ce que je cherche dans les objets ?... est-ce que je cherche l'objet lui-même ?... ou est-il seulement un véhicule pour m'amener à un état qui pourrait bien être ma véritable nature ? »...

Regardez la somme d'énergie que l'on dépense en voulant acquérir quelque chose ! Mais si vous reconnaissez que ce que nous cherchons ne se trouve pas dans l'objet, mais que nous surimposons seulement à celui-ci des qualifications qu'il n'a

pas, alors, je vous dirai : « Dans ce cas-là, pourquoi aller vers l'objet, et pourquoi ne pas viser directement notre véritable nature ? »...

*Justement, pourquoi les hommes cherchent-ils à l'extérieur ce qu'ils ont en eux ?*

Par ignorance, et l'Ignorance signifie pour moi un esprit qui n'interroge pas.

Du fait que notre individualité est encore enveloppée dans les cinq sens, les objets ont, pour nous, trop d'attrait, et nous perdons ainsi de vue ce que nous sommes réellement. Or, notre époque, en particulier, cherche à rendre l'objet tellement intéressant et savoureux, qu'elle le transforme en une véritable colle forte que l'on ne peut dissoudre. Cela devient de la seccotine et l'on finit par avoir une difficulté extraordinaire à s'en détacher et à comprendre qu'il ne fait que pointer vers nous pour nous révéler à nous-mêmes.

*Vous avez parlé dans les précédentes causeries concernant la recherche de l'Expérience, de « l'instant ». Pourriez-vous faire le point sur cela ?*

Lorsqu'un objet apparaît dans la Conscience, il n'a aucune réalité dans le passé, et il n'en a pas dans le futur. C'est seulement ce qui est dans l'instant même qui a valeur et réalité. C'est uniquement dans chaque instant que nous pouvons trouver en nous cette résonance. Donc, vouloir toujours retourner dans le passé, ou nous loger dans un

hypothétique futur n'amène aucune solution. La seule possibilité d'en sortir réside dans l'instant présent. Mais pour cela, il faut comprendre que le déroulement des objets de l'état de veille ou de l'état de rêve se fait sur un écran qui n'est jamais affecté par ces objets, ni soumis à aucun passé, présent ou futur.

Ce qu'il faut chercher, c'est cet écran qui est en dehors de ce triple aspect du temps. Et pour réaliser cela, nous avons besoin de l'instant. En vérité, ce qu'on appelle l'instant présent n'existe pas, car il est déjà le passé. Nous ne pouvons jamais saisir un présent, mais seulement être présents à nous-mêmes, c'est-à-dire être l'éternelle présence.

Donc, cette discrimination, qui approche les choses de cette manière vous dégage de tous les conditionnements habituels. C'est ce qu'on peut appeler la méditation, mais c'est pour ainsi dire une méditation continuelle, ce n'est pas une méditation organisée entre sept et huit. C'est une méditation qui crée des rappels.

De même que la paresse engendre la paresse, l'état vigilant engendre des rappels de vigilance. Il crée la disponibilité à cette vigilance.

Un homme qui a une approche saine vis-à-vis des choses, a de fréquents rappels de disponibilité. Et c'est la répétition, non organisée, de cette disponibilité qui apporte la détente et la capacité de faire face aux différents événements.

Donc, entreprendre systématiquement des méditations en les considérant comme une espèce de devoir, n'est qu'une violence supplémentaire vis-à-vis de soi-même. Vous verrez,



après notre réunion, que du fait que nous étions tous attentifs à la recherche de Cet objet — qui n'en est pas un bien entendu, puisqu'il est l'ultime Sujet —, vous pourrez peut-être constater qu'en traversant la rue demain ou après-demain, un furtif rappel de ces choses surgira dans votre esprit. Et le principal est de vous laisser convier à ce rappel.

Lorsqu'on vit d'une façon intime avec soi-même il y a des invitations auxquelles il faut répondre. Il faut se laisser prendre, commencer à converser, et faire commerce avec ces sollicitations qui deviendront de plus en plus fréquentes et rapprochées, jusqu'à ce que nous soyons dans une continuelle et profonde méditation. Voilà l'approche saine, organique, non violente, qu'il faut avoir vis-à-vis de la vie.

Toute autre approche nécessitant discipline, violence, ou efforts de détachement, que ces efforts soient physiques, alimentaires ou psychiques, est à déconseiller.

## VIII

Nos réunions se déroulent sous forme de dialogue parce qu'elles ont un caractère plus pédagogique ou même thérapeutique que documentaire.

Ce qui est très important dans ces sortes de rencontres, c'est la valeur et la qualité de l'écoute. Par « qualité d'écoute », je veux dire qu'il faut à la fois écouter et s'écouter soi-même. Il faut résister à la tentation habituelle de tirer des conclusions immédiates ou de confronter ce qui a été énoncé avec ce que l'on a déjà entendu ou lu. Il faudrait suivre ce genre de propos comme un morceau musical, c'est-à-dire comme une succession de notes ou d'harmonies que l'on n'a jamais entendues auparavant, et cela dans un état à la fois passif, réceptif et actif.

Ces réunions nous donnent la possibilité de saisir nos réactions et de voir combien la fuite, l'anticipation, la paresse ou le confort nous empêchent de recevoir et d'écouter vraiment.

Indépendamment de ces réactions, il est intéressant d'observer combien nous sommes impatients d'arriver à un état déterminé, et à quel point nous ne supportons pas la merveilleuse incertitude de l'instant. La connaissance dont nous parlons ce soir est la connaissance du Soi ; notre véritable nature. Toute autre connaissance, ou plutôt apparente connaissance, d'un monde objectif est, de ce point de vue, une compensation. Cette connaissance est la Connaissance par

excellence. Connaître veut dire « Être ».

Quand nous comprenons que le corps, la sensation, les émotions et la pensée sont des objets de la Conscience, et qu'ils n'ont aucune indépendance ni réalité puisqu'ils sont perçus, ou, en termes plus profonds, qu'ils sont là pour révéler le suprême Sujet, le suprême « Percipient », les objets nous quittent. Et nous pouvons alors réaliser le Soi pendant quelques instants, considérés évidemment du point de vue phénoménal, parce que le Soi est en dehors du temps. Cet état de vide n'est pas le vide. Cet état sans objets est un silence chargé de plénitude.

*J'aimerais remettre en question les préliminaires mêmes du dialogue. Vous avez dit que notre entretien serait pédagogique et thérapeutique, et qu'il ne serait pas une simple information. Alors, j'aimerais savoir si nous tous ou moi-même sommes suffisamment au courant de notre maladie, suffisamment « en état de question » pour offrir à un thérapeute l'occasion de nous soigner. Ne sommes-nous pas plutôt encore à un stade où nous devons nous informer pour savoir si réellement nous sommes malades, et de quoi ?*

*Les deux volets de la question sont-ils séparés ou forment-ils un tout ? C'est là-dessus que j'aimerais être éclairé. Je me demande s'il n'est pas trop tôt pour vous prier de nous donner des généralités sur la spiritualité et s'il ne vaudrait pas mieux vous interroger sur une question particulière qui nous tourmente.*

Vous savez que vous avez un corps. Comment et par quel mécanisme le savez-vous ? C'est grâce aux cinq sens. Ce sont

les sens qui nous donnent la notion d'existence de ce corps. Et les sens n'existent pas sans le corps. Ce que vous appelez votre corps, vous pouvez donc l'observer dans les différentes circonstances de la vie et dans ses différents rapports avec le monde. Ce corps a déjà enregistré toute une gamme de résistances et de répulsions. Sans vouloir déterminer certains plans qui se trouvent dans le cadre mental, vous savez très bien que vous pouvez vous réveiller le matin de différentes manières et vous trouver dans différents états psychiques. Vous avez déjà découvert une certaine palette dans ce psychisme et vous avez aussi détecté la direction et la démarche habituelles de votre pensée. C'est une démarche spéciale, qui vous est propre. À travers cette variété de sensations et d'émotions, variété qui apparaît, disparaît et prend de multiples modulations, la question se pose spontanément : « Est-ce que cet amas d'agrégats sensoriels et psychiques est ce que j'appelle « moi » » Cette question doit surgir. Il est certain qu'elle a déjà pris naissance en vous à plusieurs reprises. Mais répondez-vous à cette question ? Quelle est votre réaction après une telle constatation ?...

*À parler franchement, j'avais une question en tête et je n'ai pas bien écouté votre réponse. J'avais donné à ma question une certaine orientation qui est restée présente à mon esprit. Il me semblait que j'étais à un stade élémentaire et ma question se formulait ainsi : en ce moment, est-ce que je ne dois pas m'informer tout bêtement ? Est-ce qu'il n'est pas trop tôt pour aller plus loin ? Je n'ai peut-être pas encore un point suffisamment douloureux pour qu'on me dise : « Bon !*

*maintenant tu peux aller te faire soigner ceci et à tel endroit. » Ai-je réellement peur ? Ma souffrance est-elle vraiment assez grande pour m'obliger à aller chez un médecin ? Je me demande si je mérite réellement votre attention en ce moment ?*

On n'a pas forcément besoin de souffrances précises pour se poser des questions et notamment la question : « Qui suis-je ? »

*Oui certainement, la question : « Qui suis-je ? » est une question générale, globale, mais suffit-elle réellement ? Parce que, malgré tout, elle n'a pas une intensité extraordinaire. Elle a évidemment une présence sournoise, je la retrouve de temps en temps au coin d'une rue, mais cela ne me fait pas me tordre en deux, cela n'a pas une acuité extraordinaire, sauf dans des cas bien particuliers. Et la toile de fond est encore très brumeuse. Alors, est-ce que je ne dois pas encore m'informer sur ce « Qui suis-je ? »...*

Il ne faut pas « vous informer »... parce que ce que vous appelez réponse a besoin de suivre un certain chemin avant de devenir vraiment « réponse » en vous.

Après avoir constaté les multiples fluctuations sensorielles ou psychiques, qui ne méritent même pas d'être appelées bonnes ou mauvaises, la question : « Est-ce que cela c'est moi ? » se pose tout naturellement.

*Puis-je considérer que ce « Qui suis-je ? » est une vraie*

*question que je peux maintenant vous poser ?... Est-ce que ce « Qui suis-je ? » a une telle acuité que j'aurai besoin de tout briser pour réellement savoir « Qui suis-je ? » Est-ce que c'est par là que j'aurai véritablement...*

La réponse ?...

*... un éclair de compréhension ?*

Certainement ! Absolument !

*Par cette question ?... Ne serait-ce pas par une question plus bête, à savoir..., par exemple, ma peur des femmes ? Une question en apparence à côté de la grande question ? Bien que subsidiaire ne me permettra-t-elle pas une prise de conscience plus directe, parce qu'elle sera « ma question » et non le « Qui suis-je ? » de tout le monde ?*

Posez-vous la question : « Pourquoi ai-je peur, et qui a peur des femmes ?... » c'est très intéressant.

*Remarquez que je ne dis pas que c'est réellement ma propre question !*

C'est bien ainsi que je l'entends.

Comme je le disais tout à l'heure, quand vous posez une question, vous devez évoquer en vous la possibilité d'une vacuité absolue. C'est cette vacuité qui vous permet de suivre ce qui est dit sans aucune espérance de conclusion ou de

réponse immédiate. Vous devez comprendre que dans ces entretiens nous n'allons pas vers la connaissance d'un objet. Ce qui nous intéresse c'est la connaissance du Sujet et pour y arriver nous nous servons d'un certain nombre de raisonnements.

Nous constatons d'abord que ce que nous appelons le « Soi », notre véritable nature, ne peut se trouver dans un cadre fluctuant comme celui de la pensée, de l'émotion, ou de la perception. Nous ne pouvons pas expliquer où se trouve la Conscience, mais nous pouvons constater ce qu'Elle ne peut pas être. En éliminant ce qui n'est pas le Soi, on peut arriver à un état dans lequel il n'y a plus rien à éliminer. C'est un état de silence et de vacuité, qui est encore un objet car dans cette vacuité il est encore impossible de trouver la toile de fond.

J'ai déjà donné cet exemple : quand on est venu ici plusieurs fois, en remarquant un objet accroché au mur et quand brusquement on s'aperçoit qu'il n'y est plus, il y a deux choses qui nous empêchent de voir le mur : c'est à la fois la présence et l'absence de l'objet. Donc à cette vacuité et à ce silence nous surimposons encore un vide d'objet, une absence d'objet, qui nous empêchent d'arriver à l'Expérience. Ce vide et ce silence doivent se résorber dans le suprême Sujet, et dans le suprême « Silence ». À ce moment, le Sujet cesse d'être sujet et nous vivons un état non dual.

Beaucoup d'entre nous ont déjà expérimenté cette cessation des activités mentales. C'est évidemment un certain repos, mais ce n'est rien d'autre qu'un « vide de choses ». La « réalisation » de la toile de fond sur laquelle les objets : pensée, émotions et perceptions apparaissent ou disparaissent,

n'est produite que par la profonde compréhension que l'Expérience dont nous parlons ici ne peut se faire dans un cadre mental. À ce moment-là, ce n'est pas nous qui quittons les objets mais ce sont eux qui nous quittent. C'est le transfert des énergies vers quelque chose d'inconnu qui produit l'Expérience. Elle en est donc la conséquence. Nous ne pouvons pas la provoquer ni la solliciter autrement. Cette discrimination, on peut la comparer à une flamme qui dévore le bois. La discrimination élimine l'objet, comme la flamme consume le bois, et la pensée discriminative cesse, de la même façon que le feu s'éteint. Nous sommes alors spontanément établis dans l'arrière-plan, dans cette « présence à nous-mêmes ».

*Monsieur, vous avez dit tout à l'heure que les entretiens de cette semaine avaient un but éducatif et thérapeutique à la fois. Vous serait-il possible de préciser votre approche thérapeutique en la comparant à la psychanalyse et en montrant que cette approche est en fait la seule qui aboutisse à une véritable rénovation ?*

Dans une méthode analytique ou dans une voie de purification, on vise essentiellement un objet qui se trouve dans le cadre mental. Et nous croyons, quand nous nous trouvons dans ce cadre, pouvoir y mettre l'ordre et l'harmonie. Nous croyons aussi par de multiples purifications, par exemple yogiques, en respectant des observances et des abstinences, ou en exerçant le corps, pouvoir discipliner le mental. Mais par ces méthodes de purifications et de



disciplines ou par d'autres, comme la psychanalyse, nous restons continuellement dans un cadre mental. Nous croyons établir un ordre et un équilibre réels, alors qu'ils ne sont qu'apparents. Le mental ne peut jamais équilibrer le mental, parce que le conflit a été créé par lui. C'est uniquement en nous plaçant au-dessus du mental que nous pouvons réellement « ordonner ». Les problèmes analytiques, aussi intéressants qu'ils soient, et je pense à l'instant à Jung, peuvent évidemment avoir un intérêt historique, et pour un artiste, ce sont des ouvertures très intéressantes, mais vous allez vous trouver engagé dans toute l'histoire humaine. Vous vous retrouverez chez les Grecs ou chez les Babyloniens, et en fin de compte, si vous fouillez davantage vous serez forcément Adam ayant accepté la pomme. Vous pouvez traverser toute l'histoire de l'Humanité, mais si vous restez dans ce cadre, vous n'en sortirez jamais. Et vous irez d'une compensation à une autre, car lorsque la psychanalyse voit une situation comme compensatrice d'une autre, elle ignore que cette dernière est elle-même une compensation. Quand la recherche de notre centre se fait à l'aide de purifications et de disciplines, ou à l'aide de la psychanalyse, nous renforçons la relation de sujet à objet, parce que l'objet nous devient de plus en plus intéressant. Il devient savoureux et nous y prenons goût. Tandis que dans l'approche de l'Advaita on se défait de tout ce qui est objectif, parce qu'on a une fois pour toutes compris que les objets ne font que pointer vers l'ultime Sujet. La véritable synthèse, nous la trouvons seulement quand nous sommes établis dans cet arrière-plan : la Conscience. Toute autre synthèse n'est que du syncrétisme. Dans une analyse nous

pouvons constater qu'une chose est la compensation d'une autre et nous pouvons introduire des compensations de plus en plus pures et de plus en plus élevées, je le reconnais, mais néanmoins ce ne sont quand même que des compensations.

Aussi longtemps que nous n'avons pas fait l'expérience de l'arrière-plan, nous cherchons dans un monde objectif, ce qui ne peut être qu'une compensation.

*Est-ce qu'un complexe n'est pas un « captateur » d'énergie qui bloque une certaine quantité d'énergie en créant tout un mécanisme de défenses qui construit des barricades ? Est-ce qu'une analyse n'est tout de même pas nécessaire pour débloquer toute cette énergie qui tient l'individu enfermé et l'empêche de s'ouvrir à cette approche que vous décrivez ?*

L'Instructeur vise toujours en premier lieu chez son disciple l'arrière-plan, le Soi, car il est lui-même établi dans cet arrière-plan.

Mais il se comporte vis-à-vis de son disciple d'une façon pédagogique c'est-à-dire qu'il considère les opportunités. Il fait une investigation sur les plans physique et psychologique et détecte les traumatismes dont il doit forcément libérer son disciple. Il lui fait prendre conscience de certains « nœuds » dans sa psyché. L'Instructeur peut à ce moment-là intervenir sur le plan physique pour dégager l'énergie, ce qui demande un travail corporel avec son sujet pour le détendre, car lorsqu'on a une certaine expérience thérapeutique, on sait que les nœuds se fixent davantage dans le physique que dans le psychique. Les nœuds sont profonds dans le corps. On libère

donc d'abord les énergies du corps parce qu'il est inutile de faire prendre conscience à quelqu'un des nœuds de sa psyché, si l'on néglige les nœuds physiologiques. Mais tout ce travail psycho-physiologique n'est pas une analyse. L'Instructeur amène son disciple à une prise de conscience. Il lui apprend à considérer son corps comme un objet qu'il faut interroger, et il lui fait comprendre que le corps n'est rien d'autre qu'une notion qu'il a formulée à un moment donné de sa vie. Je veux dire par là qu'une sensation lui est d'abord apparue, qu'elle est ensuite devenue fréquente puis stagnante, et c'est cette stagnation qui a engendré la notion : « C'est mon corps. » Il en est de même pour le psychique. Le psychique est une accumulation d'événements, d'images et de choses qui n'a pas plus de réalité ou de non réalité que si vous disiez à l'instant : « Je suis Napoléon. » On peut donc constamment le remettre en cause. De la même manière que vous pouvez changer la notion que vous avez de votre corps, vous pouvez changer celle que vous avez de votre psyché. Mais je tiens à faire remarquer que si l'on aborde ces choses, c'est uniquement « en passant ». Il ne faut jamais oublier l'arrière-plan, parce que le corps et le mental n'en sont qu'une prolongation. Si vous réalisez cela parfaitement, il arrive ensuite, comme une grâce, que vous ne vous identifiez plus avec celui qui agit, souffre ou se réjouit.

Vous vous placez de plus en plus derrière le masque, comme un acteur. Vous n'alimentez plus alors les clichés habituels et cela rend possible la clarification de certaines confusions. Mais il ne faut jamais oublier « Celui qui perçoit » et qui est en dehors des facultés mentales, car comment pourrait-il

percevoir s'il était de la même nature que ce qui est perçu ? Très précisément, il est à la fois ce qui est perçu et ce qui est en dehors de ce qui est perçu.

Donc toutes ces méthodes de prise de conscience, quand elles sont intelligentes, offrent un certain intérêt, mais elles restent toujours, malgré tout, dans un cadre psychologique et vous tournez en rond.

*Ne pensez-vous pas que cette recherche psychologique puisse nous amener à poser la vraie question qui permettrait de nous placer dans notre centre ? N'est-ce pas un point de départ ?*

C'est possible... Mais si vous pouvez atteindre le but directement, pourquoi faire des détours ? La recherche psychologique est pour moi un détour car l'expérience du Soi n'est pas dans le cadre de la psychologie. Et quand il nous arrive d'occuper l'arrière-plan, nous n'avons plus besoin de cette recherche. Immédiatement, toute la psyché se façonne en fonction de l'arrière-plan.

*Mais je suis là avec tout ce que j'ai, avec toutes mes angoisses, mes refoulements, ma culture et je ne peux pas m'en sortir tout de suite, il faut que je fasse quelque chose ! Ne faut-il pas que je me lance dans une recherche psychologique ? Vous me dites que l'expérience du Soi est en dehors du mental, mais je n'en suis pas encore là et il faut que je m'en sorte !*

Constatez que vous vous identifiez continuellement avec celui qui agit, qui souffre et se réjouit. Il n'y a qu'à le constater constamment. Par cette identification, on crée la misère, on crée le petit « je » et l'ego. Et quand vous observez vos facultés mentales, voyez qu'elles servent toujours la cause ou l'extension de cet ego. Du moment que vous prenez du recul vis-à-vis de votre corps, de vos émotions, de vos conflits ou de vos pensées, vous êtes, sans le savoir, en dehors d'eux. Vous saisissez ?...

*Non.*

Du moment que vous prenez du recul, c'est-à-dire que vous comprenez que votre pensée, vos émotions et vos perceptions sont des objets de la Conscience...

*... un recul qui soit naturel ?...*

Oui, un recul naturel ! Qu'appelle-t-on un recul naturel ? Quand je vous verse un seau d'eau sur le dos et que vous constatez que cette eau est plus ou moins chaude, c'est parce que vous êtes en dehors de ce phénomène de chaleur, sinon comment pourriez-vous constater les différents degrés de température de l'eau ?

Donc, par cette prise de conscience de ce que sont réellement votre corps, vos émotions et vos pensées, vous êtes en retrait et « décollé » de vous-même. Sans le savoir, vous êtes en dehors. Vous pouvez très bien constater quand vous êtes égoïste. Mais qui constate ? Qui est en dehors de l'ego et de la perception ?

*C'est un autre moi ?*

Oui, mais on ne va même pas le nommer. Il y a quelque chose en dehors. Et qu'est-ce qui se passe entre deux perceptions et entre deux pensées ?... Y a-t-il un néant ?

*Oui, très court ?*

Ne parlons pas de la durée, la durée n'a aucune importance, une heure, deux heures, trois secondes... Cela existe, l'intervalle entre deux pensées... non ?... et entre deux perceptions ?... et quand vous allez de l'état de rêve à celui de veille ou de sommeil profond ? Ce sont des états dans lesquels vous entrez et dont vous sortez, il y a toujours un intervalle entre eux ?...

*Oui, mais en général il est très court...*

Ne considérons pas la durée, mais si vous voulez vraiment l'observer du point de vue de la durée, voyez ce qui bouche l'intervalle : c'est la peur et l'anxiété constante de se trouver dans un instant non objectif !

*Je n'arrive pas à suivre...*

Mais quand vous êtes avide, vous le savez ?... vous connaissez des moments où vous êtes avide. Non ?... Et quand vous êtes jaloux ?... Quand vous avez envie de quelque chose, vous le savez ?... Vous savez aussi quand quelque chose est

sucré ou salé ? et vous avez déjà observé certains moments de votre vie où vous étiez complètement noyé dans la situation alors qu'à d'autres vous étiez totalement en dehors, non identifié ? Il n'y a qu'à le constater.

*Non identifié, mais peut-être pas adéquat ?*

Si vous cessez de projeter, de comparer, de juger et d'évaluer et que vous gardez consciemment en vous un état réceptif, vous serez toujours adéquat, approprié et conforme à n'importe quelle situation.

*Mais justement la difficulté c'est d'être réceptif ?*

Qu'est-ce qui empêche d'être réceptif ? Qu'est-ce qui empêche d'être présent ? Nous avons accumulé par habitude un certain nombre de choses avec l'idée de pouvoir faire face à des situations qui doivent soi-disant se répéter. Et pour parer à cette éventualité et marcher avec sécurité, nous gardons cette accumulation. Mais si nous nous rendons compte qu'il ne peut y avoir de sécurité en accumulant, parce que les choses qui nous arrivent sont chaque fois différentes et qu'il n'y a jamais répétition, et si nous comprenons que nous ne pouvons jamais saisir quelque chose d'actuel au moyen du passé, automatiquement nous ne nous référons plus à nos accumulations et nous devenons spontanément et tout naturellement attentifs. Autrement, nous ne pouvons pas nous orienter.

Voyez-vous, il y a un certain nombre de choses qui sont importantes. Et la première est de comprendre, parce que la compréhension vous situe différemment. Vous ne pouvez pas vous situer arbitrairement. C'est seulement la compréhension en profondeur qui opère le changement.

Ce qui pour vous est important, c'est de prendre conscience de votre corps, de vos émotions et de vos pensées, et d'observer combien celles-ci varient continuellement. Vous découvrirez ainsi dans cette variété un type de pensée, un cliché si vous voulez, qui se répète plus ou moins et autour duquel vous rôdez continuellement. Mais avant tout, devenez votre objet d'observation, en vous abstenant de tout jugement, et de toute critique ou condamnation : constatez simplement.

La connaissance du Soi ne vient que par l'acceptation. Il faut d'abord et avant tout s'accepter parce que de cette acceptation naît la possibilité même de se connaître. Autrement, il y a toujours fuite. Et quand vous arrivez à la connaissance de vous-même, à la connaissance de tous vos rouages, de vos clichés et de vos moules, sans vous en rendre compte, vous vous placez en dehors. C'est tout ce qu'on demande pour le moment. N'exigez rien d'autre !

*Vous avez dit au début de la réunion que l'expérience du Soi ne peut se faire dans un cadre mental et que ce sont les objets qui nous quittent et non nous qui quittons les objets. Dans ces conditions, faire le vide mental, n'est-ce pas encore une technique inefficace ?*

*On nous dit « Faites le vide mental » et nous y arrivons. Mais n'est-ce pas encore le ego qui intervient ? tandis que*



*selon vous les objets et les pensées devraient nous quitter sans effort ? Pourriez-vous nous préciser ce point ?*

Quand le lâcher-prise en vue de se détacher de quelque chose n'est qu'une discipline, cela crée forcément un conflit. Il y a toujours quelqu'un qui veut se détacher et quelque chose qui ne se laisse pas détacher, et cela mène toujours en dernier lieu à l'état de conflit. Quand une chose est examinée à fond, c'est-à-dire quand elle est parfaitement comprise et située, elle ne nous concerne plus. Quand nous avons très profondément réalisé, par expérience, que nous cherchons constamment des situations, des objets et des choses pour nous mettre en évidence, pour être « quelqu'un », etc. la question se pose de savoir : « Mais qu'est-ce que je cherche, au fond, dans toutes ces choses ?... »

La question se pose naturellement, ce qui ne veut pas dire qu'elle va se trouver résolue aussitôt. Mais nous ne pouvons néanmoins pas ignorer que nous cherchons un certain « confort », une certaine paix et une certaine plénitude. Il est exact que quand nous avons obtenu l'objet désiré, nous sommes pendant quelques instants sans désir. Mais aussitôt après, nous courons vers un autre objet « en vue de »... On peut alors se demander : « Est-ce que ce que je cherche est de la nature des objets, ou est-ce que les objets pointent seulement vers un état qui est en moi ? » La réponse s'impose d'elle-même : si cet état est vraiment en moi, s'il est vraiment moi, pourquoi passer par les objets et pourquoi ne pas le viser immédiatement ?

Cela ne veut pas dire que les objets, à la suite de cette

Expérience, s'évanouissent : ils demeurent, car ce sont des instruments et nous continuons à vivre extérieurement comme tout être normal. Mais nous sommes établis dans une Solitude et un Silence qui ne nous quittent jamais. Les activités, les émotions ou la pensée apparaissent et disparaissent et cependant, on sait qu'on est heureux, on sait qu'on est la Joie, mais pas de la même manière dont on dit : « Je suis content. »

*Vous utilisez souvent les verbes comprendre, connaître et savoir... Je voudrais que vous précisiez de quelle compréhension il s'agit. Est-ce qu'on est dans le domaine de la pensée logique, ou bien est-ce que vous parlez de l'intuition de l'Expérience ?*

Il faudrait bien préciser, quand nous parlons de connaissance ou de compréhension, que nous ne pouvons jamais comprendre un objet.

Quand nous disons que nous avons compris quelque chose, nous nous sommes seulement compris nous-mêmes, c'est-à-dire que nous avons surimposé à l'objet des qualifications qui nous viennent de nos parents, de nos maîtres, de la Société, etc. Ces éléments que l'on nous a enseignés, nous les façonnons individuellement c'est-à-dire que nous les expérimentons — bien entendu superficiellement — et que nous les surimposons à l'objet. Nous disons alors « J'ai compris l'objet ». Mais en vérité, nous ne comprenons jamais l'objet. Ce que j'entends par comprendre, par connaître, c'est « Être ».

*Alors, vous excluez systématiquement tout ce qui est logique mentale ?*

Oui, complètement, car cette expérience de Félicité n'a pas un cadre mental.

*Quel est finalement le but de la méthode ? Se retrouver soi-même ?*

C'est cela...

*En élaguant tout ce qui n'est pas soi-même ?*

En annihilant tout ce qui n'est pas soi-même.

*Bon. Est-ce qu'il est possible, comme certains philosophes ou psychologues le prétendent, que le Soi ne puisse se retrouver qu'en rapport avec un autre soi-même, que sa nature soit pure intentionnalité ?... Est-ce qu'il est possible de s'enfermer en soi-même et si l'on s'enferme, est-ce que ce n'est pas un suicide ? Est-ce qu'on n'a pas besoin d'être toujours en rapport avec quelque chose pour « être soi-même » ?*

On pourrait faire trois distinctions : premièrement : « les choses sont elles-mêmes » ; deuxième approche : « Je suis le "Percipient" des choses » ; et troisièmement : « Je suis "l'Essence des choses" ».

Il faut comprendre que le corps, la perception, l'émotion et

la pensée sont « objet » de la Conscience, qu'ils ne font qu'apparaître et disparaître et qu'ils représentent ce qu'en général on appelle « soi-même ».

Mais ce « soi-même » n'est en réalité qu'une extension du Soi. Je ne voudrais même pas employer ce mot « soi-même », je préférerais le nommer « l'autre ». Je dois me traiter comme l'autre. Tôt ou tard se fait l'expérience de Dieu et elle est la résultante d'une élimination spontanée de ce que je crois être par fausse identification, c'est-à-dire « l'autre ». C'est seulement dans l'Expérience que je fais à ce moment-là que je suis identique avec tout le monde. C'est à ce moment-là que je peux vraiment effectivement dire que je suis avec « l'autre ». Aussi longtemps que vous n'avez pas fait l'expérience de la solitude, vous ne pouvez pas être l'autre. Vous pouvez uniquement voir en lui certaines qualifications : il souffre, il se réjouit, etc.

*Que veut dire « solitude » exactement ? Dans le sens strict du terme, solitude est pour moi « rien d'autre ».*

Par solitude, je veux dire : solitaire avec absence de tout ce qui pourrait être objectif.

*Oui mais le mot peut désigner quelque chose de subjectif, être en moi et troubler ma solitude ?*

Pour moi solitude veut dire : être identique à soi-même. C'est une Expérience absolument non duelle... On est identique à soi-même.

*Mais par le fait de se penser identique à soi-même on introduit déjà une dualité ?*

Attention... quand vous comprenez profondément que vous n'êtes pas le corps, vous vous posez la question : « Qu'est-ce que le corps ? » Puisqu'il y a la « sensation-corps » c'est que le corps est une chose perçue, donc « Je ne suis pas le corps ». Vous rejetez ainsi le corps, vous rejetez l'émotion...

*Il faut que je me dise cela à moi-même ?*

Je pense qu'il ne faut pas le dire !... il ne faut pas le dire... mais il faut que « l'objet-corps » devienne pour vous « l'expérience-corps ». Quand par exemple vous sentez votre corps complètement détendu, vous pouvez dire : « Je fais face à un corps détendu » mais vous n'êtes pas cette détente, vous n'êtes pas la fatigue, ni ce complexe musculaire en contraction. Il y a ensuite le plan psychique : vos émotions apparaissent et disparaissent, mais vous n'êtes pas cela. Sur le plan mental, il en est de même, vous savez très bien que vous n'êtes pas cette pensée égoïste et personnelle.

*Oui. Mais pendant cette démarche, suis-je déjà dans la solitude ou est-ce que je m'y achemine ?*

Vous êtes continuellement dans la solitude, mais sans le savoir, tandis que dans l'Expérience dont je parle, vous y êtes « sciemment ». Vous pouvez imaginer l'absence des objets,

mais vous ne pouvez pas imaginer un instant l'absence de cette solitude. Cette solitude, cette absence de tout ce qui est personnel ou objectif, est, selon cette voie, l'expérience de Dieu. Autrement, je ne vois pas où elle pourrait se situer.

Quand elle se fait, quand elle se répète, on parvient au moment où l'on se trouve définitivement établi dans l'arrière-plan. C'est alors qu'a lieu la véritable transformation. La pensée s'oriente tout à fait différemment, elle n'est plus au service d'un ego mais elle est la fonction de cet arrière-plan qu'est l'Impersonnalité. Il en est de même pour l'émotion.

*Puisque vous parlez de Dieu, qu'entendez-vous par l'expérience de Dieu ?... car on peut faire différentes expériences de Dieu selon la notion qu'on en a et la manière de Le concevoir.*

Oui mais... « concevoir Dieu... » cette expression ne me plaît pas car pour moi, l'expérience de Dieu n'est pas un concept. Je rejette tout concept. Vous devez comprendre qu'il s'agit ici de quelque chose de totalement différent, d'une Expérience absolument non duelle !

*Mais dans ce cas, qu'est-ce que Dieu dont je dois faire l'expérience ?*

Quand vous avez éliminé tout ce qui n'est pas « Vous », c'est-à-dire tout ce qui n'est pas Celui qui perçoit le corps, l'émotion et la pensée, il arrive que le Percipient devient « Conscience sans objet », ce qui est évidemment difficile à

comprendre pour un Occidental. Car pour un Occidental, la Conscience est toujours conscience « de » quelque chose. Mais dans l'Expérience non duelle la Conscience est absolument sans objet, vous êtes alors cette Conscience pure. Pour vous faciliter l'entrée dans cette manière de voir, vous pourriez peut-être lire les « Sermons » de Maître Eckhart.

*Pendant cette Expérience, suis-je seul, ou bien Dieu vers qui je vais, m'aide-t-Il ?*

C'est encore une hypothèse. Faites l'Expérience profonde, c'est la seule chose qu'on puisse vous souhaiter.

*Je vous remercie.*

*Je voudrais savoir d'où viennent nos pensées et nos émotions ? Si notre psychisme ne vient pas de nous, d'où vient-il ?*

Ce que vous appelez le psychisme : les émotions, les pensées, etc. a été confectionné par vous. Et quand vous dites « moi », vous ne désignez rien d'autre qu'une multitude de choses captées.

*C'est une espèce de circuit alors ?*

Si vous voulez. C'est ce que vous appelez votre personnalité.

*Ah voilà !...*

Cette confection de la personnalité peut aller très loin. Il y a des gens qui ont une admirable personnalité confectionnée, mais ce n'est pas là l'Expérience dont nous parlons ici.

*Alors, ce Soi, cet arrière-plan, est-ce qu'il est le même pour tous ?*

Exactement le même ! Cet arrière-plan, cette Conscience sans objet dont nous venons de parler, est absolument indivisible. Elle est la Conscience de tous. Quand vous dites, après avoir rencontré votre véritable nature, que vous aimez votre prochain, vous ne l'aimez pas à cause de ses caractéristiques, mais ce que vous aimez profondément en lui, c'est « vous-même ».

Je l'ai déjà dit dans les dialogues précédents et je vous prie de m'excuser si je me répète, mais j'ai observé cela à mon premier passage en Inde. J'ai rencontré des gens assez primitifs qui m'ont interrogé : « Ah ! vous venez en Inde, et que faites-vous, êtes-vous cordonnier, architecte, médecin ? quel âge avez-vous ? êtes-vous marié ? avez-vous des enfants ? de quel pays venez-vous ? etc. »

Ce dialogue est l'un de ceux qu'on peut établir avec n'importe quel homme simple, mais... et vous savez, c'est quelque chose que l'on sent, et qui frappe... au fond, chaque homme s'était rencontré lui-même en moi. C'est cette simplicité précisément qui permet de « se rencontrer soi-même dans « l'autre » ». À ce moment-là, c'est un véritable amour. Ce premier contact est le plus important parce qu'ensuite, on surajoute.



*Vous avez parlé tout à l'heure d'analyse psychologique, j'emploie ce mot analyse, mais je crois que je ne sais pas ce que c'est. Pourriez-vous préciser en quoi consiste une véritable analyse et indiquer en quoi vos conceptions vedantiques différent ?*

Pour préciser en quelques mots, je dirai qu'il s'agit de discerner ce que n'est pas notre véritable nature. Notre véritable nature n'est ni d'ordre corporel, ni d'ordre mental, nous rejetons donc tout ce qui est physique et psychique. Et en soustrayant ainsi continuellement, il nous reste à la fin quelque chose d'absolument non objectif. Rien n'empêche, bien entendu, si l'on procède pédagogiquement, de passer par la constatation d'un certain nombre de nœuds corporels ou psychiques que l'on s'efforcera de dénouer. Mais il faudra, tôt ou tard, amener la personne à l'Expérience de l'arrière-plan. De même, c'est parce qu'un enfant ne peut pas encore concevoir certaines choses qu'on lui fait utiliser des concepts et des normes à sa portée pour qu'il s'oriente et puisse un jour trouver lui-même ses propres mobiles. Parce que les plus hautes normes éthiques ne sont que des ficelles de marionnettes quand on les propose à un être insuffisamment développé.

*Monsieur, vous nous avez donné l'approche thérapeutique et les conseils que nous devrions observer pour suivre cette voie. Mais la question que je me pose est celle-ci : pensez-vous qu'il soit possible d'arriver seul dans cette voie ou qu'il*

*faillie être aidé ?*

C'est une voie qu'on ne peut parcourir seul jusqu'au bout. Il y a des choses qu'on peut à la rigueur apprendre à faire tout seul : jouer du piano, chanter, calculer, etc. mais pour ce qui est de la « réalisation » du Soi, on peut seulement « se préparer » bien que virtuellement, rien ne vous empêche de faire spontanément cette « Expérience ».

Quand votre discernement et votre discrimination se sont suffisamment développés, pour vous rendre aptes à un véritable travail spirituel avec celui qui est établi dans l'arrière-plan, la rencontre a lieu, et c'est la chose importante. C'est un peu comme le soleil qui allume une allumette car l'allumette est déjà virtuellement feu.

## IX

La connaissance de notre véritable nature est une connaissance sans objet. Connaître signifie ici « Être ».

Lorsque l'ego s'évanouit, nous nous éveillons à cette ultime et omniprésente Réalité, qui ne dépend d'aucune cause, n'a ni complément, ni opposé, ni contraire.

Cet état de conscience est la réalisation du Silence. Cette réalisation est souvent confondue avec un silence qui apporte déjà apparemment une certaine paix. Mais ce silence contient encore la notion d'une absence d'objets, il n'est donc pas la Conscience pure.

Le Silence qui se trouve entre deux perceptions, entre deux pensées et dans l'état de sommeil profond est en général méconnu parce qu'on l'imagine comme un néant qui, même s'il semble difficile à concevoir est cependant facilement accepté.

Si nous examinons le désir, qui se dirige vers les objets, nous voyons qu'il tend toujours vers une Plénitude, que nous sommes persuadés d'obtenir ou de retenir au moyen de ces objets.

Il faut donc approfondir encore notre examen pour comprendre que, si différents soient-ils — et je parle ici de la pensée, des perceptions et des émotions en continuels changements — les objets ne contiennent pas cette Plénitude.

Cette compréhension provoque un transfert d'énergie vers quelque chose que nous sommes bien obligés d'appeler

« inconnu », transfert qui n'est donc que la résultante de la discrimination. Quand nous découvrons que ce que nous cherchons dans un objet ne s'y trouve pas, l'énergie est aussitôt dirigée vers un autre objet.

Tout cela démontre bien que le monde objectif ne fait que pointer vers notre véritable nature, vers la Conscience et qu'il est irréel en ce sens qu'il n'est pas indépendant. L'existence du monde objectif dépend de celui qui le perçoit. Et celui qui perçoit ne peut être de la même nature que ce qui est perçu. Nous participons donc à la fois de la nature du « Percipient » et de celle de l'objet perçu. Ces constatations me semblent absolument indispensables.

Je ne nierai pas qu'il puisse y avoir pour nous une certaine utilité à être arrêté ou freiné avant d'arriver à cette formulation. Mais il faut cependant voir que nous allons toujours d'une compensation à une autre et que nous nous référons ainsi très difficilement à ce qui est actuel, parce que nous modifions instantanément nos réactions à cause d'un idéal projeté ou de la notion que nous avons de certaines choses, car ce qui est actuel nous paraît terne et inexistant.

Il faut observer aussi que nous sommes continuellement en état de défense ou au contraire portés à dépasser l'état actuel sous prétexte qu'il y a mieux au-delà.

Toutes ces fluctuations nous prouvent combien le mental est ignorant.

Vivekananda disait « qu'une erreur était le résultat d'une erreur » c'est-à-dire que ce qui est déjà une erreur ne peut corriger une autre erreur, ou qu'un objet ne peut être corrigé par un autre objet. Nous pouvons éventuellement rectifier ou

réparer certaines choses, et cela peut être utile si cela provoque une réflexion plus précise ou plus approfondie. Mais cela n'est valable que jusqu'à ce que l'on ait la possibilité de discerner sa véritable nature. Ce travail de rectification peut produire un gonflement du mental qui constitue une entrave pour la réalisation du Soi. Aucun processus mental ne peut aboutir à la Réalisation.

Pour être témoin de nous-mêmes, nous avons seulement à constater ce qui se passe en nous, sans qu'il soit pour cela nécessaire de prendre une autre position de recul ou de distanciation que celle du Percipient qui constate nos colorations, nos mouvements, etc.

Que ce soit sur le plan physique ou psychologique, dès que nous prenons conscience d'un certain trait ou d'un certain mouvement, nous en sommes de ce fait, parfaitement distincts et, sans le savoir, nous prenons la position de « Témoin ».

Cette constatation est à mon avis très importante, parce qu'elle nous différencie déjà de celui qui est continuellement noyé dans l'action et identifié avec celui qui souffre ou se réjouit.

La question qui surgira un jour sera : « Quel est l'ultime "Connaisseur" ? »

Toute l'énergie jusqu'alors dirigée et concentrée sur l'objet, se dirigera alors vers quelque chose de non objectif et, spontanément, sans l'avoir cherchée, l'expérience non duelle du Silence se fera.

Cette Expérience va réapparaître jusqu'à ce que nous y soyons définitivement établis. Nous verrons alors que cette notion de « témoin » que nous avons utilisée pour nous

désidentifier, n'est tout simplement qu'une béquille car ce que nous appelons les objets, c'est-à-dire le corps, la sensation, l'émotion et la pensée, n'est en réalité qu'une prolongation et une extension de la Conscience.

Le cycle de l'être comporte quatre stades. Au premier stade, la Conscience est dans l'objet, elle est immergée et perdue dans les choses et ne s'en distingue pas. L'homme est alors sa colère, sa peur, son intelligence ; il est ce qu'il voit, ce qu'il sent.

Au deuxième stade, le sujet se détache de l'objet et la « Conscience-Témoin » apparaît. L'homme dit alors : « Je ne suis pas mon corps, je ne suis pas ma colère, mais je suis le "Connaisseur" de ces choses. »

Au troisième stade apparaît la Conscience du « Témoin sans objet ». On ne peut donc plus l'appeler témoin mais « Conscience pure unitive ».

Au quatrième stade, la Conscience pure unitive se réalise comme « Conscience divine » créatrice de son objet, et le Réel n'est plus alors qu'Unité « *sat-cit-ananda* ».

De ce fait, nous sommes établis dans une stabilité qui ne peut plus être affectée par le mouvement du monde, des choses ou des êtres.

Ceux-ci continuent à exister, mais ils prennent leur véritable signification. On fait les choses parce qu'elles doivent être faites et l'on s'adapte à toutes les circonstances qui se présentent.

Alors seulement se réalise ce dont la plupart des psychologues doutent : la transformation de l'organisme psycho-physiologique par l'établissement dans la stabilité de

l'arrière-plan.

On comprend alors l'immense perte de temps que représentent les purifications et les disciplines.

*Je viens ici depuis un certain temps, j'ai lu des livres et j'essaie de suivre ce que vous dites. Mais il me semble que maintenant j'aurais besoin d'une espèce de provocation qui me fasse prendre conscience de certaines choses plus profondément. Intellectuellement, j'adhère à ce que vous dites, mais j'aurais besoin d'aller au-delà.*

Autrement dit, vous avez compris mais vous aimeriez maintenant avoir quelque chose de substantiel.

Pour l'obtenir, il est important que vous repensiez ce que vous avez compris ici. Il faut « repenser » le dialogue. Je veux dire par là qu'il faut que vous soyez capable de l'extérioriser par exemple sous forme d'écriture, presque comme une répétition. Ensuite, pour que cela devienne une certitude, il faut considérer ce que vous avez compris à différents points de vue. Il faut vous servir d'autres mots et transposer, par analogie, cette compréhension sur d'autres plans. Cette extériorisation va jusqu'aux limites du raisonnement et c'est un moyen qui permet de voir si l'on a vraiment compris.

La discrimination consiste à prendre un thème et à le considérer sous ses différents angles. Car c'est seulement par le discernement qui va jusque dans les profondeurs que, pour employer un terme de la psychanalyse, le « transfert » d'énergie se fait.

Cette démarche consiste donc d'abord à écouter, puis à

repenser ce qui a été écouté, et ensuite à le manipuler librement. Mais l'étape qui suit est un surgissement absolument spontané. Les trois premières opérations pourraient être symbolisées par le travail qui consiste à planter la graine, à l'arroser et à lui donner de la lumière, mais la croissance et la fructification ne dépendent pas de votre volonté mais seulement de votre compréhension.

C'est à cette dernière étape que celui qui est établi dans l'arrière-plan joue un rôle. Dans les trois premières il peut uniquement vous donner des matériaux, comme on donne à un enfant qui veut construire une machine les éléments dont il a besoin. Mais au moment où la machine doit entrer en action, la présence d'un Instructeur tout en n'étant pas, théoriquement, indispensable, l'est pratiquement.

*Ma question a à peu près la même orientation que celle de mon camarade, et elle porte plus sur la manière d'enseigner que sur ce qui est enseigné. Vous m'avez dit, je crois, un jour, que vous cherchiez à nous apprendre à raisonner juste, et je me demande si, pour certains tempéraments, quelque chose d'irrationnel ne vaudrait pas mieux pour rendre la recherche un peu désespérée. La raison se heurterait alors à des murs. Cela offrirait peut-être des possibilités de découverte spontanée alors qu'ici j'ai peur que notre compréhension se fasse sur un mode verbal. Je prends des notes, j'essaie de ne pas en prendre...*

C'est préférable !...



*... mais si malgré tout j'essaie d'écouter quatre ou dix entretiens, je ne sais pas si je fais un travail aussi bénéfique que si brusquement vous me donniez l'ordre de sortir de la pièce !*

Évidemment, la discrimination peut au début vous paraître aride. En ce qui concerne votre camarade, il me semble que sa compréhension sera plus fructueuse s'il commence à exercer un art, comme le tir à l'arc, la pratique d'un instrument ou même celle de son propre corps. Ces moyens constituent une approche, qui n'est pas différente de celle dont on parle ici. Elle a seulement un caractère plus « pratique ».

Me comprenez-vous ?... Non ?

Supposons que je vous dise que votre objet le plus tangible et le plus substantiel est votre corps. Vous pouvez, grâce aux cinq sens, en prendre conscience puisque vous pouvez le sentir, le regarder ou le toucher...

Je vais donc vous demander d'écouter votre respiration, comme on écoute un disque, et d'observer qu'il y a dans l'expiration certaines durées. Ces durées sont d'ailleurs analogues à des signes qu'un graphologue découvre dans un graphisme, c'est-à-dire des accents, des arrêts, des coulants, des rétrécissements. Après avoir observé l'expiration, vous dirigerez votre attention sur l'arrêt qui la suit. Vous constaterez qu'il y a une sorte de repos semblable à celui de l'estomac à la fin de la digestion, lorsque les sucs gastriques se refont.

Cette deuxième phase du cycle respiratoire qui devrait être un repos se manifeste au contraire comme une inquiétude et

une anticipation. On est inquiet dans cet arrêt, et l'on s'accroche avec rapidité à une nouvelle inspiration.

On retrouve aussi dans cette inspiration les mêmes signes graphologiques.

Après avoir inspiré, vous allez aussi naturellement, arriver à un arrêt, à une rétention, avant d'expirer. Et vous allez de nouveau pouvoir observer votre comportement dans ces fractions de seconde.

Vous allez donc observer ainsi un certain graphisme qui vous est propre et dont vous n'êtes pas le producteur.

Quand une mouche entre par hasard dans votre chambre, il vous arrive de la suivre du regard et de voir comme elle est rapide, puis comme elle ralentit soudainement son rythme ; et vous l'observez ainsi parce que vous n'avez aucune destinée commune avec la mouche.

C'est de cette manière-là que vous devez observer votre respiration.

Et je suppose que vous arriverez à une constatation.

*Mais est-ce que ce genre d'approche convient à tous les tempéraments ?*

Je donne simplement un exemple qui peut très bien être différent pour quelqu'un d'autre. Je vous demande seulement d'observer et de constater la chose.

La question se pose ensuite « Est-ce que ce que je viens d'écouter et de constater en moi, et qui est purement phénoménal, présente des anomalies ? »

Vous ne pouvez naturellement pas considérer comme

normaux certains accents ou certains mouvements saccadés. Chez un chanteur, par exemple, ils sont considérés comme tout à fait anormaux.

Et cette constatation elle-même amènera l'idée d'une thérapeutique.

En fixant votre attention sur ces phénomènes respiratoires, il vous faudra tout spécialement détendre, prolonger ou passer plus lentement, ou plus rapidement, d'une phase à l'autre, comme on amène un enfant qui écrit continuellement à gauche, à lentement incliner son écriture vers la droite.

Dans cette pratique, peuvent intervenir d'autres éléments, comme par exemple de s'abstenir de « vouloir » expirer ou inspirer, au profit d'un « laisser agir » de l'organisme. Et vous serez étonné de constater combien votre volonté d'intervention est puissante !

Mais en observant seulement la respiration, c'est-à-dire en vous asseyant dans un fauteuil et en laissant le besoin organique accomplir seul cette fonction, vous verrez qu'après un certain temps, votre respiration arrivera à un état vierge, à un état nu et originel.

Ce n'est peut-être pas exactement l'analogie qui conviendrait mais en tout cas, il faut récapituler ce qu'on a entendu, observer les réactions que cela a provoquées et résister au désir de remodeler selon ses tendances. Il ne faut pas amener de l'eau à son moulin.

Ce que l'on constate en écoutant sa respiration, en jouant d'un instrument de musique, ou en tirant à l'arc, on le retrouve dans certaines démarches qui sont très proches de la manière de s'écouter dont je parle ici.

Ces voies conviennent mieux à certains tempéraments, qui ont besoin de quelque chose de plus tangible parce qu'ils ne sont pas doués pour les abstractions.

*À mesure que je repense nos entretiens, beaucoup de questions trouvent une réponse. Mais il en reste quand même une et c'est, je le présume, celle que se posent la plupart des personnes qui sont ici, parce qu'elle est l'ultime question :*

*« Faut-il attendre que la question vienne à nous, ou faut-il aller au-devant d'elle ? »*

*Et le problème que je me pose à l'issue de ces conférences, est que, au fond, ce que vous cherchez justement c'est que nous nous posions un certain nombre de questions, en abordant les choses d'une façon tout à fait libre et neuve, ce qui nous amènera peut-être un jour à nous poser la question primordiale. Faut-il donc attendre que la question se pose à nous ?*

Notre dialogue peut être considéré comme parfait quand les choses sont exprimées d'une telle manière qu'elles cernent, avec des contours très précis, ce qui n'est pas exprimé.

Quand on a dessiné les contours de l'inexprimé, Cet inexprimé devient alors à un moment donné « question ».

Comme nous l'avons déjà dit la véritable œuvre d'art consiste, comme Tagore le dit si merveilleusement « à déterminer l'indéterminable ».

Si l'on ne préserve pas cet indéterminable, il n'y a pas d'œuvre d'art, et il n'y a pas non plus de question possible. Cela nous enlève toute liberté d'interroger, de regarder ou de

« voyager ».

On peut évidemment transposer sur d'autres plans, cette manière de cerner l'indéterminable. Mais dans notre dialogue, nous tâchons de le faire sur le plan ultime.

Naturellement, certaines personnes se révoltent. J'en ai vu s'exclamer par exemple, devant certaines œuvres d'art : « Je ne comprends rien du tout..., qu'est-ce que cela veut dire ? » sous prétexte qu'on ne voyait pas immédiatement une femme qui porte une cruche ou un paysan avec une hache.

Et cela peut aller très loin...

J'ai assisté il y a très longtemps à une exposition culturelle à Prague. Il y avait un peintre qui exposait et un ministre tchèque regardait ces toiles, où malgré la transposition, on saisissait toujours le sujet. Devant l'une d'elles représentant une femme assise tenant un bébé dans les bras, j'entends encore le ministre dire d'une voix énergique : « Je n'admets pas ces images où les gens se reposent ! Dans l'esprit de notre révolution, il ne doit y avoir que des gens actifs. »

Vous voyez comme cela peut aller loin ! Les gens ne cherchent pas seulement ce que représente un tableau, mais ils veulent encore que cela entre dans leurs systèmes ou idéologies.

Mais indépendamment de cela, ce qui est important dans l'art, qu'il s'agisse de peinture, de sculpture, d'architecture ou de musique, c'est de laisser la place à l'indéterminable, ce qui nous permet de rêver. Quand il en est ainsi, cela nous donne une immense liberté et nous ne nous sentons pas frustrés, nous sommes « respectés » dans le vrai sens du mot. Parce qu'en définitive, c'est nous qui, en la complétant, réalisons

véritablement l'œuvre d'art. Compléter quelque chose demande une intervention active.

Il est d'ailleurs intéressant de constater que lorsqu'il s'agit d'une véritable œuvre d'art, on peut vivre avec elle, et que chaque matin, lorsqu'on la regarde, elle ouvre d'autres horizons et suggère d'autres visions.

De la même manière aussi, quand quelque chose d'inexprimable est esquissé, cela donne la possibilité de méditer et de compléter soi-même cette ébauche. Autrement, il n'y a qu'un impératif catégorique : « C'est ainsi » et il n'y a plus qu'à obéir !

*J'ai bien compris l'analogie entre l'œuvre d'art et ce que vous nous donnez dans toute sa plénitude, mais la question bien précise que je voulais vous poser est : « Faut-il attendre que la question vienne à nous ou faut-il aller au-devant d'elle ? » J'ai l'impression qu'on a trop tendance à confondre la fin et les moyens. Il y a une fin, et des moyens que vous avez essayé de nous montrer. Je pense qu'en s'attachant aux moyens la question doit venir d'elle-même. Mais c'est plutôt une question de méthodologie : faut-il attendre la question, ou faut-il à l'aide de ces moyens la poser ?*

Quand une question surgit, il faut d'abord se la poser à soi-même, en évitant toute paresse.

Il faut se conquérir soi-même !

S'il reste une question en vous, c'est qu'un de ses aspects n'a pas encore été examiné. Parce que quand vous examinez vraiment à fond une question, elle s'épuise d'elle-même et il

n'y a plus de question à poser. Elle cesse, de la même façon que cesse un feu quand le bois est complètement consumé. Quand la question a été vraiment élaborée, quand on a lutté pour elle, et lorsqu'elle est complètement épuisée, un repos organique s'établit, produisant une ultime satisfaction qui correspond à ce Silence dont je vous parle.

Bien entendu, en rentrant dans le cadre du sujet-objet, vous cherchez à fixer cette Expérience en l'objectivant et l'ego veut s'en emparer et la faire sienne. Mais cela, il faut absolument l'éviter, car l'Expérience est en dehors du mental et elle serait ainsi complètement dénaturée. J'ajouterai même que cela risque de vous priver d'une éventuelle et ultérieure Expérience.

*Cette fois, vous avez répondu à ma question. J'en poserai une autre assez importante à mes yeux : cette ascèse, qui peut n'être que purement psychologique impose-t-elle une ascèse physiologique ?... et, pour préciser ma pensée, une alimentation stricte, qui dans une certaine mesure risquerait de m'isoler socialement ? C'est une question importante, parce que si cette ascèse est indispensable, elle devient un écueil et m'empêche de m'engager dans cette voie.*

Votre corps est votre instrument, et, pour employer le titre d'un livre paru il y a de nombreuses années : « Nous sommes ce que nous mangeons. »

Évidemment, il faut que cet instrument ait une nourriture qui lui soit adaptée. Vous ne mettez pas de l'eau dans le réservoir de votre voiture, ni de l'essence à la place de l'huile.

Laissons de côté tout problème moral tel que : « Peut-on tuer les animaux ? » et cherchons seulement à mettre au point un instrument parfaitement adapté.

Quel est alors le carburant qui convient à notre machine, et en quelle quantité l'utiliser ? L'examen de ces questions exigerait trois entretiens peut-être... Il faut donc nous limiter. Ce que nous pouvons dire, c'est qu'il faut être vigilant et rendre la machine disponible — je parle ici uniquement du point de vue organique. Vous ne devez pas admettre que des indigestions, des « coups de pompe » ou la fatigue rendent votre machine indisponible.

Vous ne devez consentir à aucun compromis, sous prétexte que votre père, ou votre mère, mange de telle manière, ou que vous vous trouvez dans une localité isolée où l'on ne trouve que des conserves. Vous devez constater que votre machine ne marche pas convenablement et vous poser la question : « Comment vais-je la faire marcher ? » sans vous occuper de ce que la Société ou certaines entreprises commerciales préconisent pour se nourrir.

Quand on a pris une décision ferme et raisonnable de se bien nourrir on n'a pas à se demander si l'on choque son entourage.

Quand vous êtes invité chez une charmante amie à qui vous avez apporté des fleurs, et qui vous a préparé un magnifique repas avec des tripes et du jambon de Parme, vous dites tout simplement : « Non, je préfère la salade, mais quelles carottes merveilleuses vous avez là... » Vous laissez ainsi les tripes et le jambon de côté, vous mangez les carottes et la salade, et vous ne choquez personne.



*Monsieur, la vraie question n'est-elle pas de se libérer du problème des tripes et du « bœuf miroton » ?*

*N'y a-t-il pas une confusion car on peut probablement s'en libérer en les mangeant parce que la liberté est d'ordre psychologique ? Ne se libère-t-on pas mieux en mangeant une bonne rondelle de saucisson plutôt qu'en disant : « Non, je ne veux surtout pas de saucisson ! »*

Non, monsieur, parce que le problème est celui-ci : votre oncle vous offre une tablette de chocolat. Vous en mangez la moitié : c'est très bon !

Vingt minutes plus tard, vous vous mettez à lire un livre et vingt minutes plus tard encore, vous sentez, avec d'autres signes que je ne vais pas énumérer ici, une espèce d'opacité qui envahit la tête. Vous sentez cette lourdeur et cette brume.

En y réfléchissant, vous constatez effectivement que le cacao, la graisse cuite, les œufs et le corps gras avec lesquels est fabriqué le chocolat, sont parfaitement nocifs pour les organes que vous appelez foie, vésicule biliaire, etc.

Alors,... on se laissera peut-être encore tenter une deuxième fois parce qu'on l'aura oublié, peut-être même une troisième fois parce qu'on a vraiment la mémoire courte, mais il faudrait être fou pour l'oublier une quatrième fois

Dans ce cas, il vaudrait mieux renoncer à la prétention d'être un humain, ne croyez-vous pas ?...

*Mais dans certaines « écoles », on n'hésite pas à manger...*

Je ne parle pas d'écoles, je vous demande seulement de

constater un fait ! Je vois très bien où vous voulez m'amener mais je n'irai quand même pas dans cette direction ! Il faut être logique !

*Monsieur, qu'entendez-vous par « immense perte de temps pour se purifier ? »*

Les maîtres qui procèdent par purification ont la conviction qu'une fois celle-ci achevée, on est prêt pour l'Expérience.

Mais cette purification ne peut jamais se faire réellement parce que nous y prenons goût.

Je connais des gens qui font partie de communautés végétariennes et dont la conversation tourne uniquement du matin au soir autour de la nourriture : ce qu'il faut manger, ce qu'il ne faut pas manger, etc. Cette déformation les rend insupportables. On sait très bien ce qu'il faut manger ou non, et une fois qu'on le sait on laisse cela de côté !

De plus, la purification devient fixation.

Parce que si nous avons à rendre notre corps disponible, en lui donnant des aliments appropriés — et quand je dis appropriés, je n'oublie pas que le plus souvent nous sommes incapables de suivre un régime à plus de 65 %, ce qui est déjà une merveille ! — c'est uniquement en vue d'être capable de comprendre qu'un véritable changement s'opère seulement quand on est en dehors de ce qui change.

*Quand on a compris cela, le temps est singulièrement raccourci parce qu'on n'a plus besoin du temps et même si on l'oublie...*

Quand on a vraiment compris, on n'oublie plus. Mais après avoir compris, il y a encore une élimination à faire, qui consiste à désapprendre ce qu'on a compris parce qu'autrement il y a encore fixation.

L'Instructeur vous procure avec sa méthode, les éléments nécessaires, mais il faut ensuite oublier ce qui a provoqué la compréhension. D'ailleurs en général on l'oublie.

*Donc, si l'on se persuade par exemple qu'il faut être transparent ou avoir la fluidité de l'eau, etc. c'est une sorte de fixation, parce qu'on est content de dire cela ?*

Oui mais cela peut avoir une certaine valeur. Si un homme obéit à des abstinences ou observances comme par exemple : « Il ne faut pas mentir », la simple raison que mentir l'oblige à avoir de la mémoire et à faire attention à ce qu'il dit pour ne pas se tromper, l'amènera peut-être à penser qu'il est préférable de ne pas mentir.

*Vous dites d'observer la respiration, n'est-il pas intéressant également d'observer le sommeil profond ?*

On est témoin de l'état de rêve et de l'état de veille, mais dans le sommeil profond il y a absence des éléments expérimentés dans les deux premiers états. Le sommeil profond est une expérience absolument non duelle, vous ne pouvez donc l'observer.

Quand nous nous dégageons davantage des objets et quand

l'énergie est dirigée vers l'Expérience, le sommeil change. Et ce n'est pas seulement le sommeil qui change mais également l'intervalle entre les pensées.

Le sommeil change en ce sens qu'il perd toute pesanteur et toute lourdeur. Il devient fluide et presque aérien.

Il faut bien comprendre le problème avant tout : quand on parle de sommeil ce n'est que du point de vue d'un dormeur. Mais en vérité, il n'y a pas de sommeil, parce qu'il n'y a pas de dormeur. C'est seulement du point de vue phénoménal que nous parlons du sommeil profond, mais en vérité, la Conscience ne dort pas, elle ne se modifie pas, n'est affectée ni par la fatigue ni par le changement, et elle est toujours toile de fond aussi bien de l'état de veille que de l'état de rêve ou de sommeil profond. C'est donc uniquement l'individu qui parle du sommeil.

Mais quand l'énergie est déjà dirigée vers l'Expérience, notre passage dans ce sommeil profond, dans cette « absence d'objets » percute, au moment où nous rentrons dans le corps ou le mental, tout notre organisme, et nous pouvons constater alors un très grand changement dans la qualité du sommeil.

En ce qui concerne l'intervalle, quand une question est temporairement ou définitivement épuisée, il y a un arrêt et nous sommes également dans la non objectivité. Ici aussi, ce n'est que du point de vue phénoménal que l'on peut parler de durée, car lorsqu'on est dans cet arrêt, il n'y a aucune durée, la Conscience étant tout à fait en dehors du temps ou de l'espace.

Mais si l'on considère le point de vue individuel, la durée de certains arrêts peut être très longue. Nous nous rendons compte peu à peu du processus et de la rapidité de la pensée,

nous voyons comment le percept et le concept apparaissent, mais dans l'arrière-plan, et nous les voyons disparaître comme quelque chose qui plonge dans l'eau.

Entre ces apparitions et disparitions, il y a toujours l'Expérience non duelle.

*Je voudrais comprendre la nuance qu'il y a entre l'offrande et le sacrifice.*

*J'ai fait une expérience concernant un choix que j'avais à faire :*

*Hier soir, il y avait en même temps un concert d'orgues et votre conférence. Je ne sais pas si, dans mon cas, en venant ici, puisque j'ai choisi de venir ici, il s'agit d'offrande ou de sacrifice, parce que les deux me plaisaient également ?*

À votre place, j'aurais fait ceci :

J'aurais mis en balance devant moi, d'une part tout ce qui concerne un spectacle musical, c'est-à-dire l'orgue, l'ambiance, ce qu'on jouait, etc. et d'autre part, ce que représente pour vous une causerie dans le genre de celles que nous faisons ici, et cela, sans vouloir donner de préférence à l'un ou à l'autre.

Je suis certain qu'en quelques instants, sans conflit, et sans sacrifice, vous auriez choisi.

Il y a sacrifice quand on compare, quand on évalue, et quand on met les choses en compétition.

C'est une chose à éviter.

Et si vous avez cette manie de mettre les choses en compétition, vous êtes toujours, à un moment donné, obligé de

choisir et de vous dire : « Bon, je vais lâcher ceci mais j'aurai cela !... »

*Mais dans l'offrande, il n'y a pas de comparaison... L'offrande ne s'oppose-t-elle pas au sacrifice ? Est-ce que l'offrande ne lui est pas supérieure ?*

Le sacrifice est un état qui crée un conflit. L'offrande est un acte libre.

On offre quelque chose sans sacrifice. L'offrande à Dieu est spontanée et l'on ne se pose même pas la question : « Est-ce que je dois faire ceci ?... est-ce que cela en vaut la peine ?... ». Toutes ces considérations n'existent pas dans l'offrande. Elle est un élan gratuit et spontané.

*C'est peut-être une simple question de terminologie car un conférencier nous disait un jour que pour lui « le sacrifice était justement l'offrande, le don et l'amour ».*

Quand on parle de sacrifice, on pense toujours que l'on « sacrifie » quelque chose, c'est-à-dire que l'on s'en sépare douloureusement. Cette idée n'est pas propre au Christianisme, on la retrouve aussi dans les autres religions. Mais il faut bien comprendre que le sacrifice n'est pas par nature un effort pénible et douloureux, il est dans son essence le don joyeux et conscient du soi au Soi.

*Ne croyez-vous pas, monsieur, qu'il y a quand même dans*

*le sacrifice une contrepartie et la recherche d'une satisfaction ?... au fond, on ne mange pas de chocolat pour avoir autre chose ?...*

N'est-ce pas !... c'est un marchandage !... on ne renonce que pour mieux obtenir !

Mais évidemment, dans le sens très profond, c'est une offrande. Les textes sacrés ne disent pas autre chose, et j'ai la ferme conviction qu'à l'origine, ils ne contenaient pas d'erreurs.

Au cours des siècles ils ont subi des transformations, mais à l'origine, ils étaient intégralement vrais.

## X

La réalisation du Silence constitue l'expérience vécue de notre véritable nature dont nous n'avons jamais été séparés.

Une fois cette Expérience faite « sciemment » il faut s'y établir définitivement. Cette Réalisation n'est pas un état dans lequel on entre et on sort comme dans certaines formes de *samâdhi* mais un état d'« Être » sans division et sans différenciation qui se révèle quand cesse l'activité mentale. Ce Silence n'est donc pas un objet que l'on peut appréhender volontairement. Le *samâdhi* et le *satori* n'impliquent pas la mort définitive de l'ego, mais ils sont des états dans lesquels la vacuité que l'on expérimente n'est pas l'ultime Silence dont je parle.

Notre dialogue se sert du langage comme d'un médium pour viser la Réalité. Cependant, il ne peut lui-même la traduire parce que le langage appartient au monde de la dualité que l'Expérience transcende. Rester dans le langage, c'est se fixer dans la dualité.

Lorsqu'on a considéré tous les points de vue possibles, aucune question ne pouvant plus surgir, la pensée s'éteint d'elle-même faute d'aliment et alors, spontanément, un incomparable état d'« Être ». omniprésent et sans cause, se dévoile.

*Vous venez de dire que lorsque la pensée s'éteint l'Expérience réelle surgit. Cependant, n'est-ce pas la pensée*



*elle-même qui nous amène à la Réalisation ? Et ne croyez-vous pas que si la pensée s'arrête, elle se transforme alors en un désir inconscient de révélation ?*

Quand on a examiné le désir on voit exactement vers quoi il tend toujours : c'est vers la joie, la plénitude. Mais il est bien certain qu'on ne peut acquérir, d'une manière définitive, cette joie et cette paix dans le monde des objets. La réalisation d'un désir nous apporte passagèrement une certaine satisfaction mais très rapidement, l'état de confort s'épuise et nous courons à nouveau, par ignorance, vers un autre objet.

Lorsque nous y réfléchissons longuement, nous voyons alors que les objets « pointent » uniquement vers un état intérieur qui est lui-même un état sans désir. Et quand cette compréhension percute réellement tous les plans de l'être, il se fait automatiquement et sans que nous l'ayons cherché, un transfert d'énergie vers cet état sans désir qu'est la Conscience.

Mais ce n'est qu'après de nombreuses réflexions, méditations ou discriminations — peu importe le nom employé — que la pensée s'éteint d'elle-même.

L'Expérience inconditionnelle se révèle alors. Autrement, comme vous le dites avec juste raison, la pensée non épuisée reste sous-jacente, à la recherche d'un autre objet. Seule la discrimination peut permettre de situer l'Expérience dans sa juste perspective.

Je me souviens qu'à l'un des entretiens d'un sage auxquels j'ai assisté en Inde, un disciple avait posé la question suivante : « Qu'est-ce que la Réalisation ? » Le maître lui répondit :

« C'est voir les choses dans une juste perspective. » Aussitôt le disciple demanda : « Mais quand pourrai-je obtenir cette Réalisation ? » Alors le maître lui dit : « Lorsque le “quand” cessera. » Ce qui veut dire que la Réalisation est intemporelle.

*Je constate qu'aujourd'hui, je n'ai pas de question à poser. Or, je sais que l'état dans lequel je me trouve n'est pas l'état « sans question » où il n'y a plus de « quand » ni de « pourquoi ». Mon intuition me dit que « je n'y suis pas » et cependant, je suis passif, je regarde et j'écoute très gentiment. Pourriez-vous m'aider à comprendre cette ambiguïté ?*

La position que vous avez aujourd'hui est meilleure pour la simple raison que vous êtes davantage en état d'attente.

C'est-à-dire que vous attendez « sans attendre ».

Il faut avoir cette position.

*Elle est donc intermédiaire entre la première attitude qui est celle où l'on pose des questions et la seconde où les choses sont ce qu'elles sont ?*

Oui. On laisse les choses se dérouler sans y participer ou en être complice. C'est un état « passif-actif-réceptif » qui est quelquefois favorisé par la nature des choses, quand une certaine satiété nous envahit, ou au contraire, quand une sorte de désespérance s'installe.

Les deux cas peuvent favoriser une position dans laquelle on ne s'accroche à rien.

*Vous avez dit que le langage ne nous permettait pas de saisir la Réalité, cependant, ne croyez-vous pas qu'il nous permet ce soir précisément d'appréhender cette Réalité ?*

Nous l'avons souvent répété, les objets qui nous dirigent vers l'Expérience sont les plus simples et les plus dépouillés. Aucune ornementation, aucun accent ne doivent nous accrocher à eux et nous les rendre savoureux. C'est seulement ainsi qu'ils peuvent nous orienter vers l'indéterminable et l'inexprimable.

Mais quand l'objet est trop déterminé, il n'éveille pas cette réaction.

C'est pourquoi l'esquisse est souvent beaucoup plus intéressante que l'œuvre, parce qu'elle suggère le non manifesté qui nous attire.

Dans un dialogue, c'est exactement la même chose. Nous n'en avons évidemment pas l'habitude, parce que nous exigeons toujours une réponse à tout, nous voulons une certitude définitive et nous aimons aussi que tout nous soit servi tout prêt. Mais dans un dialogue tel que je l'entends, on ne complète jamais et l'on est toujours en avant, en arrière ou à côté.

Il ne faut pas que la réponse vous soit donnée ici, mais qu'elle vous parvienne plus tard. Vouloir obtenir à toute force une réponse dans l'immédiat est une erreur parce que la compréhension qui en résulte est intellectuelle, ce qui n'est justement pas souhaitable.

Il n'est pas question ici d'expliquer ou de démontrer, mais

de se préparer à une Expérience que nous sommes bien obligés d'appeler subjective, bien qu'au terme de la recherche il n'y ait ni sujet, ni objet. Cette Expérience inexprimable, a lieu quand on atteint les limites du langage.

*Mais comment pouvons-nous être tentés par quelque chose que nous ne connaissons pas ?*

Nous connaissons ce « quelque chose » comme vous l'appellez, puisqu'en examinant nos désirs, nous savons qu'ils tendent toujours à la Perfection et la Plénitude.

*Ne s'agit-il pas avant tout d'expérimenter la déception ? N'est-ce pas au moment où l'on a été déçu et où l'on a constaté la fin de non recevoir de tous nos désirs, que l'on peut renoncer aux objets ?*

Non ce n'est pas la déception qui amène le renoncement.

Et d'abord, il ne faut jamais renoncer aux objets, parce que la renonciation crée forcément des conflits.

Ce sont les objets eux-mêmes qui se détachent de nous, lorsqu'avec une très grande lucidité nous comprenons qu'aucun objet n'a d'existence permanente ni indépendante.

Mais être déçu est insuffisant. La déception est un réveil, elle n'est rien d'autre qu'un signal d'alarme.

Aussi longtemps que vous n'avez pas compris la nature de l'objet, vous lui accordez une importance qu'il n'a pas et vous ne pouvez arriver à l'expérience du Témoin.

Si vous possédez un terrain et que l'idée vous vient tout à

coup d'y installer une piscine, vous allez imaginer mille façons de la construire. Mais si l'entrepreneur vous apporte la preuve qu'il est absolument impossible de trouver de l'eau à cet endroit, votre imagination cesse immédiatement son activité.

Lorsqu'on connaît véritablement la nature de l'objet, c'est-à-dire lorsqu'on comprend qu'il n'est que le résultat d'un nombre incalculable de causes, il n'y a plus de déception possible.

La déception indique simplement que l'on était dans l'erreur.

*C'est donc encore un problème ?*

La déception apparaît quand on s'est engagé dans une fausse perspective, c'est-à-dire quand on a envisagé les choses du point de vue individuel.

*Mais Monsieur, nous ne pouvons pas prendre nous-mêmes le point de vue de la Conscience ? Ce point de vue doit être une évidence ! Nous ne pouvons pas le prendre délibérément au départ ?*

Du moment que nous pouvons observer notre corps, du moment que nous constatons que nos pensées s'orientent toujours d'une certaine manière, ou que la plupart du temps nos émotions nous dirigent, nous sommes, sans le savoir, en dehors de ce que nous observons.

Et si nous en prenons conscience, nous cessons de nous identifier avec celui qui pense et agit.

L'homme qui ne réfléchit pas s'identifie à son corps et à ce qu'il appelle sa personnalité. Mais il se peut, si la chance lui sourit, qu'il comprenne que ce qu'il considère comme cette personnalité est un objet de la Conscience.

Et pour pouvoir le constater il faut évidemment à la fois participer de cette personnalité et en être témoin.

Quand l'investigation se poursuit, on cesse d'être complice de l'identification parce qu'en examinant ce que veut dire « voir un objet », on s'aperçoit qu'on ne voit pas l'objet lui-même mais la présence de la Conscience. Donc en fin de compte nous nous voyons nous-même.

Cette démarche à rebours nous prédispose à l'Expérience parce que par la discrimination, nous libérons l'énergie que par ignorance et par habitude nous retenons prisonnière de cette identification. Cette énergie retourne alors à son état premier d'équilibre.

### *Comment se situe l'Advaita-Vedânta par rapport au Yoga ?*

Le Yoga a pour base un système dualiste appelé sâmkhya. Le sâmkhya appartient à l'orthodoxie védique et il n'y a entre lui et le Vedânta aucune contradiction. Les perspectives sont différentes mais elles visent toutes la même Expérience. L'approche yoguïque étant dualiste, exploite les virtualités corporelles et mentales afin de les actualiser. À cette fin elle distingue deux sortes de recherches :

La recherche dite « extérieure », qui comprend des observances et des abstinences corporelles et mentales.

La recherche dite « intérieure » qui, à l'aide de la

concentration nous détache du sensoriel pour arriver à l'union avec l'objet de la concentration.

Dans la partie supérieure du Yoga, on parvient à certains états, tels le *samâdhi* dont j'ai parlé, mais on ne réalise pas encore l'Expérience ultime.

*Vous n'employez jamais le mot « union » mais au contraire le mot « un ». Si le Soi est indivisible, aucune partie de nous-même ne peut s'unir à une autre. Qui donc, dans le système dualiste, s'unit à un autre ?*

Dans le yoga, c'est l'individu, le personnel, qui s'unit à l'Impersonnel, c'est le *jîvâtman* qui s'unit au *paramâtman*. Cela n'entre pas dans la conception de *l'Advaita*.

Naturellement, dans l'approche védantique, on prend en considération la disponibilité corporelle ou psychologique, mais c'est seulement en vue de la discrimination. Le travail yogique n'est qu'un travail préparatoire où l'on reste dans une relation de sujet à objet. Si l'on ne va pas au-delà, cela dénature et falsifie complètement la Réalité. Cette caricature de l'Expérience, on la rencontre malheureusement en Inde — ou ailleurs — chez certaines personnes qui, bien qu'ayant beaucoup travaillé, ne parviennent qu'à un silence relatif qui n'est évidemment pas la cessation de l'activité mentale.

Le Silence, qui est totale absence d'objets, ne peut être « réalisé » que par la Conscience non duelle.

Donc, une fois rendu disponible notre instrument d'investigation, il faut viser directement l'arrière-plan, parce que le Soi, transcendant l'individualité, ne peut être atteint par

aucune discipline.

*L'idée d'union est donc fausse ?*

Elle est complètement fausse. Il n'y a rien à unir : on est le Soi indivisible. Seulement, certains y sont établis « les yeux ouverts » et d'autres dorment encore.

C'est en cela que réside la différence.

*J'ai remarqué que lorsque je suis silencieux mes élèves s'expriment plus facilement et que je communique beaucoup mieux avec eux.*

C'est normal parce que quand vous êtes vraiment silencieux, vous donnez aux autres la possibilité de manifester leur véritable nature. Toute réunion, verbale ou artistique, tend plus ou moins consciemment vers ce Silence. Au fond, on ne vit réellement que quand on vit ce Silence.

Cette communion silencieuse avec les autres est quelque chose de merveilleux. L'artiste communique très souvent avec son objet, il l'interroge et s'il n'a pas de réponse immédiate, il attend. Par contre, certaines personnes qui rencontrent le silence deviennent très nerveuses... !

Il est très important de ne pas confondre le véritable Silence avec ce qui n'est qu'une notion d'absence d'objet. Certes la vacuité apporte déjà une très grande joie, mais elle doit, à un moment donné, basculer et devenir le Silence lui-même.

*Pourriez-vous reparler de la méthode à suivre pour*



## *retrouver la Conscience dans le monde objectif ?*

Il faut avant tout analyser ce monde objectif, sinon vous ne pouvez pas trouver la Conscience dans les choses.

Il faut considérer qu'étant perçues et conçues, les choses ne peuvent avoir de réalité indépendante.

Donc ce que vous appelez le monde, n'est qu'une manifestation mentale. Pour le *Vedânta*, il n'a pas été créé à un moment donné, mais il se crée à chaque instant. Dès que le mental entre en action, le monde se crée. Dès qu'il cesse son activité, le monde s'évanouit. L'objet n'est donc qu'une forme de la Conscience. Lorsque le mental de l'homme « réalisé » se remet en marche, le monde ressurgit à nouveau, mais il n'apparaît plus alors que comme un prolongement de la Conscience, sans aucune illusion de réalité indépendante.

Il est très important de bien connaître la nature du Monde. L'existence du Monde repose sur deux erreurs : l'erreur de l'objectivité et l'erreur de l'existence simultanée. Au sens d'une réalité objective constituée par des éléments multiples existant simultanément, le Monde est une pure illusion. La Réalité est la suivante : dès que le mental entre en action, des modalités d'être apparaissent et disparaissent. Ces modalités ne sont ni des choses ni des réalités indépendantes, mais seulement des mouvements du mental. Ces modalités ne peuvent jamais se présenter comme réellement multiples, parce que toute saisie du mental est une appréhension d'unité. Tout ce qui est « pensé ensemble » est par cela même « un ». En toute rigueur la multiplicité pure est impensable. La croyance au multiple n'est qu'une conséquence de la mémoire.

Les modalités du mental n'existent que successivement. Ce qui nous fait croire qu'elles peuvent exister simultanément, c'est le mouvement par lequel l'esprit passe de l'une à l'autre, en oubliant que l'élément abandonné perd toute son existence au moment de cet abandon puisqu'il n'est pas distinct de l'activité du mental.

*Ce que vous dites est le fondement de la perspective métaphysique : il n'y a que Conscience. Pour l'Advaita, il n'y a pas de son que l'oreille entende, il n'y a pas d'objet que l'œil puisse voir. On peut arriver par la compréhension philosophique à cette évidence. Mais c'est autre chose de découvrir, de rencontrer, cette Conscience fondamentale... dans... on ne peut pas dire une expérience puisqu'elle n'est pas objet d'expérience, mais au détour d'un chemin intérieur ?*

Vous ne pouvez pas la rencontrer.

*De la promouvoir ?... de la faire surgir ?*

Elle ne surgit même pas. Parce que si vous dites qu'elle surgit, vous faites une objectivation, et vous vous placez encore dans un monde phénoménal.

*Alors disons de la rendre vivante ?... Une fois la pensée orientée dans la direction que « la Conscience, seule, est » n'y a-t-il pas une ascèse, une méthode, qui doit être difficile à préciser, parce que les manipulations de la Conscience avec*

*elle-même sont très délicates, et que le Sujet peut se tromper et se perdre...*

Le Sujet ne se perd pas, le Sujet est le Sujet ! Pourquoi voulez-vous qu'Il se perde ? Il n'a besoin d'aucun intermédiaire ni d'aucun instrument. Le Sujet se connaît lui-même par Lui-même.

*Ah mais si ! il peut très bien se perdre dans des tas de marécages et de chemins...*

Il ne peut pas se perdre !...

*Si, ne serait-ce que dans la vacuité par exemple qui est un des déserts où...*

Quand le disciple, qui s'est débarrassé d'un certain nombre d'identifications, arrive à la vacuité, l'Instructeur qui est établi dans l'arrière-plan, intervient. Avant, il aide à clarifier certaines choses mais il n'intervient pas du tout.

*Mais comment peut-on éviter l'écueil de ce qu'on appelle par exemple « la maladie de la méditation » et qui est, justement, l'enlissement dans la vacuité ? Par quelle attitude intérieure le Sujet... la Conscience..., enfin le Sujet qui est engagé dans cette direction peut-il éviter cet écueil ?*

Il n'y a pas d'« attitude » dans la méditation védantique. Il y a la réalisation de l'ultime Sujet, de la Conscience, de l'âtman.

Cette Réalisation est en dehors de toute opération mentale. Elle n'est « obtenue » ni par une percée, ni par un surgissement, ni par méthode ou par discipline, mais par la cessation complète de l'activité mentale.

C'est après avoir examiné longuement le désir, et avoir vu qu'il se dirige toujours vers les objets afin d'obtenir un bonheur qui n'est jamais qu'éphémère, que nous comprenons que cette plénitude désirée ou recherchée est elle-même notre véritable nature.

Par cette compréhension, qui annihile le désir, l'énergie que nous avons immobilisée dans les objets n'a plus d'autre possibilité que de rentrer dans son état premier. Et quand l'énergie est au repos, il en résulte ce Silence éternellement présent dont je vous parle et qui n'est pas plus un néant qu'un but éloigné à atteindre. On ne peut donc transformer la Conscience en objet, comme le font beaucoup de voies pseudo-spirituelles, parce que la Conscience est un état d'« Être ».

*Je vois mal la différence entre la vacuité et ce Silence dont vous parlez ?*

Dans le sens où l'on emploie généralement ce mot, la vacuité, malgré sa signification négative, désigne quelque chose de positif. Elle est perçue comme un certain calme et un certain silence, constitué par l'absence d'objets. Mais cette absence est encore un « objet » que le sujet peut percevoir ou acquérir. La preuve en est que les personnes, les groupes, qui suivent cette voie ont le continuel besoin de se retirer dans une chambre et de s'asseoir pour « trouver le silence » et pour

le savourer.

Cela, c'est le signe qui ne peut tromper : on s'assied à une certaine heure pour « trouver le silence », en oubliant que l'« objet » trouvé ne peut pas être la Réalisation.

On n'obtient ainsi qu'une vacuité toute passagère que l'on perd ensuite pour la retrouver à nouveau.

Tandis que celui qui réalise le Silence non objectif sait qu'il n'a jamais cessé d'être le Silence, et qu'« Il est » de toute éternité ! Saisissez-vous la différence ?

*Le Silence non objectif est donc un état de Conscience tandis que la vacuité n'est qu'une activation du film imaginaire ?*

C'est cela. Je vous ai souvent dit que l'absence soudaine d'un tableau, tout autant que sa présence habituelle vous empêchent de voir le mur.

*Ah ! oui, il y a dépassement du discours habituel, puis d'un silence premier qui est la vacuité dont vous parlez et il s'agirait alors en quelque sorte d'un silence « second » ? C'est évidemment différent du satori.*

La notion d'absence d'objet est presque toujours obtenue dans les disciplines yogiques ou autres, par une attitude « policière » vis-à-vis de soi-même : on matraque les objets.

Mais malgré cela, les objets sont toujours là et on reste dans une relation de matraqueur et de matraqué.

Et même si l'on ne matraque pas et qu'on élimine avec

douceur, ce qui dépend de la voie que l'on suit, c'est encore une discipline et l'on ne sort pas de la dualité. Je dirai même qu'on la renforce. Il devient alors extrêmement difficile de passer de ce conditionnement à la Réalité.

Or, cette vacuité où le vide est objectivé doit à la fin basculer et se résorber dans le Silence pour qu'il y ait Réalisation non duelle.

*Vous êtes donc en quelque sorte contre l'ascèse ?*

Complètement !

*La méthode que vous préconisez se réduit donc à la simple compréhension du monde objectif et vous estimez que cette claire vision est suffisante ?*

Quand vous êtes établi dans votre véritable nature, vous savez, vous réalisez que les objets ne sont qu'une continuation et une prolongation de la Conscience, mais avant cela, vouloir concevoir la Conscience n'est qu'adopter un concept comme un autre et cela n'a qu'une valeur spéculative, qui est certainement un handicap pour l'accession à la Vérité ultime.

Dans cette recherche, on ne projette rien et l'on attend. On propose et l'on ne conclut jamais. La conclusion doit venir spontanément, parce que la déduction intellectuelle entrave ce qui doit se conclure.

C'est pourquoi beaucoup de personnes éprouvent des difficultés à approfondir certaines choses, parce qu'elles surimposent continuellement à la vérité leurs clichés. Quand

on renforce la relation de sujet à objet, il est difficile, lorsqu'on parvient à mettre l'activité en repos, d'arriver à l'Expérience non duelle.

Le Yoga n'a pour but que de préparer en les pacifiant, le corps et le mental afin qu'ils deviennent de parfaits instruments.

De la même manière que l'on ne se sert de ses jambes que quand il le faut, on ne devrait penser que lorsque c'est utile, ce qui n'est pas le cas car le plus souvent, nous ne pensons pas, mais « nous sommes pensés ».

## 2

# SOIS CE QUE TU ES

*Ces conférences, qui ont eu lieu à Paris, Turin et Mexico, ont été rassemblées par le Centre « L'Homme et la Connaissance ». Sans l'aide de Madame Nelly Libert et de Monsieur Gaston Kempfner, ce livre n'aurait pu prendre corps.*

*Le Soi qui est présent dans tous les êtres apparaît par erreur comme lointain.*

*Mais quand cette erreur a été dissipée par la Connaissance véritable, le Soi est reconnu comme ayant toujours été présent...*

*comme un collier que l'on croyait perdu et que l'on retrouve à son cou.*

*Shankarâcharya*



# I

Nous parlerons dans ces réunions de la « Connaissance » de notre véritable nature. Mais le mot connaissance sera employé ici dans son sens strict de réalisation métaphysique, ce qui veut dire l'établissement vécu dans ce que nous sommes réellement. Il s'agit donc d'un accomplissement.

Cette démarche ne doit comporter aucune idée préconçue ni chercher à atteindre un but imaginable, car on ne peut imaginer ni concevoir l'Inconnu. Pour la compréhension ordinaire, on utilise l'analogie ou le raisonnement. Mais ici, il s'agit d'un absolu informel, d'un suprême « Sujet » qui ne peut jamais être un objet saisi par l'entendement. Cette recherche comporte donc nécessairement l'obligation d'avoir « les mains vides » et un mental ayant désappris la « stratégie » de la connaissance. Projeter un « Dieu », un « Soi », un « où », un « quand », relève de cette stratégie qu'il faut absolument éliminer. La seule... « technique » — si je peux m'exprimer ainsi — à laquelle on puisse songer a pour base un « art d'écouter » qui est la suprême leçon de la méthode traditionnelle.

Par conséquent, nos réunions ne vous apporteront pas d'informations ni de documentation, au sens ordinaire de ces termes. C'est pourquoi la prise de notes est déconseillée. Ce qui est important, c'est d'adopter une position « passivement active » qui vous permettra de « convertir en votre propre substance » ce qui aura été entendu dans cette attitude. Il

vous faudra donc écouter avec une extrême vigilance et plus encore essayer en même temps de vous écouter vous-même.

L'activité d'un homme ordinaire est constituée par des réactions qui sont l'expression de sa constitution égotique. L'homme ordinaire est un « moi » entouré d'objets agréables ou désagréables, amicaux ou hostiles et tout ce qui agit sur lui le fait réagir en fonction de ses désirs et de ses craintes. Par suite, toutes ses réactions sont fausses, partiales, inadéquates, parce que fondées sur sa perspective égotique qui a pour principe l'illusion d'un « moi » séparé. Toutes les doctrines traditionnelles nous enseignent des méthodes qui nous permettent de quitter cet état de « réactivité » pour accéder à l'état sans ego où toutes les réactions (réponses égotiques) cessent pour faire place à des « actions » impersonnelles qui sont des réponses vraies, impartiales et adéquates.

Il arrive que même l'homme égotique, dans certaines circonstances, réponde à la sollicitation des choses de cette manière spontanément adéquate. Cela lui arrive parfois quand il est confronté avec quelque chose de radicalement nouveau, avec quelque chose qu'il lui est absolument impossible d'intégrer dans ses cadres mentaux (égotiques). Cela peut lui arriver aussi dans l'expérience esthétique, poétique, parce que l'objet beau étant Harmonie et « expression d'Harmonie » possède par nature un pouvoir harmonisateur qui, en nous rééquilibrant provisoirement, nous met au diapason des choses. Mais ces états rares et fugitifs, ces « états de grâce » qui nous permettent d'entrevoir le paradis perdu, restent méconnus et inutilisés parce que l'ego les « refuse » et les fuit comme un signal de mort.

Il importe d'avoir bien compris tout cela pour écouter avec fruit un enseignement traditionnel. Devant un Maître, l'écoute doit être une attitude calquée sur ces moments de grâce où nous avons émergé un instant de l'état égotique. Il faut faire un effort pour se rappeler ces états exceptionnels de nudité, de dépouillement, d'accueil, d'ouverture lucide.

Cet état d'écoute est vraiment le premier pas sur la Voie. Nous devons alors procéder à l'observation de nos désirs pour arriver à comprendre ce que nous cherchons vraiment dans tous les objets qui s'offrent à notre convoitise. Nous parviendrons ainsi à constater que lorsque l'objet désiré est dépouillé de toutes ses particularités, de tous ses caractères distinctifs, il reste un résidu constant qui est le but réel de notre recherche et qui s'appelle Plénitude, Joie et Paix. Or il se trouve que rien dans le monde objectif ne possède une Plénitude parfaite ni une Joie inconditionnée. Nous constatons toujours après la conquête de l'objet convoité quelques instants de non désir, mais très vite le désir reparaît et nous repartons pour une recherche nouvelle. Cela montre bien que l'objet n'est pas ce qui est désiré car autrement sa possession supprimerait le désir. Ce qui est désiré c'est la Joie, *l'ananda* qui est en même temps en moi et dans toutes choses. La conscience de l'omniprésence de cette Joie s'est perdue quand je suis devenu un ego séparé, en oubliant mon identité essentielle avec elle. À partir de ce moment, le monde des objets et la dualité surgissent. C'est cette dualité qui nous rend alors incapables de déceler la présence de la Joie (*ananda*) en toute chose et en nous-mêmes. Nous ne sommes plus capables de la reconnaître que dans les objets qui se trouvent en

correspondance avec notre structure égotique. On est ainsi condamné à lutter dans un monde où s'opposent l'agréable et le désagréable, le Bien et le Mal. La plupart du temps nous ne faisons qu'osciller entre l'agréable-plaisir et le désagréable-douleur sans être capables d'entrevoir la Joie véritable dont le plaisir n'est que l'ombre. Mais dans certains cas nous nous trouvons en présence d'un objet qui s'harmonise avec nous d'une manière exceptionnelle. Il nous est possible alors de dépasser le plaisir, de faire l'expérience de la Joie et nous découvrons alors que la Joie parfaite est au-delà de la dualité Plaisir-Douleur, et d'une autre nature. Le plaisir en effet est, par nature même, mouvant, transitoire, d'où son caractère fuyant et décevant. Lorsqu'il atteint un très haut degré d'intensité et de pureté, il fait plus qu'apaiser le désir, il parvient à le combler... pour un moment. Et c'est alors qu'il fait place à la Joie. La Joie ne surgit donc que par la suppression du désir, c'est-à-dire de l'ego. C'est pour cela que la Joie véritable est impersonnelle, au-delà de l'ego. Quand nous plongeons dans la Joie parfaite, nous cessons d'être nous-mêmes, il n'y a plus que la Joie, et l'objet a disparu en même temps que le sujet.

J'aimerais développer avec vous certains points que je n'ai fait qu'esquisser, mais je voudrais que vous sachiez que l'essentiel de mon exposé sera constitué par des suggestions car des formules trop claires et trop précises risqueraient de stopper en vous toute tendance à achever et à compléter.

*J'ai deux questions à poser : la première me concerne et la seconde est d'ordre plus général. Vous avez dit qu'il ne fallait*

*pas prendre de notes et cependant je l'ai fait. De plus en plus, à mesure que je vous entends, et presque à mon insu, je m'établis dans une position de « recul ». Mais pour avoir le contact direct, pour plonger dans l'ultime Réalité, il me semble qu'il faille obligatoirement passer par l'intellect. C'est lui qui voit le chemin, ou tout au moins, il croit le voir, il sait qu'il doit s'effacer, tout au moins il croit le savoir, et c'est pourquoi je pense qu'en notant quelques idées essentielles, en les relisant et en m'en imprégnant, j'obtiens un meilleur résultat qu'avec la plongée directe dans l'« inconnu ». C'est ma première question.*

*La seconde est celle-ci : Vous avez dit qu'au départ la recherche se fait sans chercher. Mais alors comment faut-il considérer les disciplines destinées à nous conditionner pour l'approche de la Réalité ?*

Pour comprendre cette démarche, il faut d'abord se libérer d'un préjugé, à savoir que les objets existent indépendamment de celui qui les perçoit. Ensuite, il faut comprendre que la perception simultanée de plusieurs objets est impossible.

Quand nous observons attentivement quelque chose, la Conscience pénètre la vision et nous ne sommes que vision. Quand nous écoutons réellement quelque chose, nous ne sommes qu'audition. Nous ne pouvons jamais être simultanément les deux. Nous pouvons passer très rapidement d'une activité à une autre, d'une pensée à une autre, mais il ne peut y avoir simultanéité. Ainsi vous pouvez constater qu'il est impossible de bien « sentir » le « surgissement » intérieur et de prendre des notes en même

temps, si ce n'est au détriment de la qualité de l'écoute. La parole du Maître doit être saisie avec sa valeur du moment, faite pour atteindre l'auditeur du moment. Ces paroles, relues dans des notes ont perdu leur « percutance » initiale.

Quant à la préparation intellectuelle, elle est à écarter formellement pour garder à l'écoute son authenticité et sa spontanéité.

En ce qui concerne les disciplines, il faut délibérément les écarter parce qu'elles impliquent nécessairement une contrainte du fait qu'il y a toujours quelqu'un qui veut discipliner quelque chose et « quelque chose » qui ne veut pas se laisser faire. Il y a donc toujours effort et conflit.

Avant d'entreprendre une recherche en profondeur, il faut pouvoir regarder en soi-même. Cependant, il ne faut pas s'analyser, se comparer ou s'évaluer, mais s'observer comme on observe un objet. Et lorsqu'on observe attentivement ce qui surgit, on se situe exactement et sans conflit. La discipline n'a aucune utilité, les choses s'éliminant d'elles-mêmes par le discernement sans que nous les « matraquions ». Même dans la technique du « lâcher-prise » il y a encore trace d'effort, car vouloir quitter l'objet par lâcher-prise implique encore une certaine forme de discipline. C'est seulement la « réaction » sans effort et « sans choix »... je dis bien « sans choix » qui constitue le critère de la Libération.

*Si je vous comprends bien, choisir c'est toujours rester en soi-même par fixation volontaire ? De sorte que choisir un objet, c'est finalement se choisir soi-même, tandis que ne pas choisir, c'est s'insérer dans la totalité de la vie dans laquelle*

*tous les objets fusionnent.*

Oui, c'est en ne choisissant pas que la chose se choisit en nous-mêmes.

*Il me semble relativement facile d'observer mes pensées pendant quelques secondes, mais comment peut-on garder cet état d'« observateur » sans faire d'effort puisqu'on s'identifie si facilement avec les pensées ?*

Quand vous pensez, vous ne pouvez pas être « témoin » puisque la pensée et son objet font « un ». Ce n'est qu'après avoir pensé que vous pouvez savoir que vous avez pensé. Cela, vous devez bien le comprendre. Pour arriver à vous écouter, il faut que s'installe progressivement en vous une certaine détente. Vous avez cru pouvoir arriver à la « maîtrise de votre corps » par un travail yogique. Mais lorsque ce travail n'est pas dirigé par un Maître qui a derrière lui une tradition authentique, maîtriser son corps revient inévitablement à le brimer, alors que « travailler le corps » devrait signifier s'en débarrasser en l'éliminant. Car le corps n'est pas autre chose qu'une notion fabriquée par le mental et dont par conséquent le mental peut se libérer. Le travail de détente que vous avez entrepris n'a pas seulement pour but de vous libérer d'un assujettissement, mais d'arriver à la « transfiguration » du corps lui-même, car notre corps physique se transforme en corps « glorieux » quand nous cessons de le penser à la manière habituelle, quand nous arrivons à ne plus le sentir comme une masse solide et résistante, mais comme quelque

chose de subtil et de rayonnant. Ce résultat peut être obtenu par la répétition fréquente d'une attitude intérieure de détente profonde. Cette prise de position mentale, accompagnée de visualisation du corps comme réalité de plus en plus fluide et aérienne finit par nous faire « réaliser » une véritable expérience de dématérialisation. On comprend alors que la matérialité et l'opacité physique de notre corps ne sont pas autre chose que les conséquences de nos crispations et de nos fixations antérieures ou habituelles. Tant que vous gardez la notion d'un corps solide, quelle que soit la détente à laquelle vous parveniez, votre corps reste quand même quelque chose de lourd et de stagnant. Mais quand vous arriverez à « recréer » votre corps, lorsqu'il sera devenu pour vous quelque chose de léger, d'aérien, de très pur, quand sa nature sera devenue celle même de l'éther, vous comprendrez que vous êtes parvenu à ce résultat parce que votre attention a été dépouillée de toute tension. Actuellement votre attention est tension. Et cette tension a été renforcée par les disciplines que vous avez suivies, principalement la concentration. Toute discipline est une fixation : on « matraque » tout, à l'exclusion de ce que l'on veut garder devant les yeux. On exerce ainsi une dictature sur soi-même et tout est déjà compromis. Ce qu'il faut absolument, c'est une attention sans tension.

*Et sans choix ?*

Sans choix.

*Et sans but ?*



Quel but pourriez-vous viser puisque l'objet de votre recherche est inconnu ? Vous pouvez seulement vous dire ceci : « En m'observant, je suis bien forcé de me rendre à l'évidence que je suis chaque jour prisonnier de mille désirs jamais satisfaits ou dont la satisfaction ne m'apporte aucune joie définitive. »

Il me semble donc qu'au lieu de courir sans fin d'un désir à un autre, il vaudrait mieux s'arrêter pour examiner la véritable nature du désir. Si votre examen aboutit, vous comprendrez la nature du but véritable visé par tout désir. Ce que désire véritablement tout désir, c'est le non désir. Le non désir est un état dans lequel on ne demande absolument rien. C'est donc un état de suprême richesse, de Plénitude qui se révèle comme Joie et Paix. Vous savez alors que vous ne cherchez rien d'autre au fond que Plénitude et Paix absolue. Vous voyez, maintenant que vous avez compris la nature intime du but ultime, que celui-ci en réalité n'est pas un but, c'est-à-dire une fin vers laquelle on tend, puisque la Plénitude ne peut être que la conséquence d'une détente et d'un abandon. Ce n'est pas en amassant qu'on obtient la Libération, mais en s'installant dans un « état d'Être » qui est en réalité le nôtre et dans lequel nous vivons constamment sans le savoir. Le voudrions-nous que nous ne pourrions vivre un seul instant hors de cet état.

*L'« inspiration » ne serait-elle pas une manière d'aborder la Voie que vous proposez ? Tout le monde a à résoudre des problèmes et tout le monde a des inspirations. Les uns sont*

*aidés par les pratiques spirituelles et d'autres par l'art. Dans cette situation où l'on est aidé, où l'on est inspiré et où les choses vous viennent, il y a abandon complet (après un grand travail préalable bien sûr) de l'attention rigoureuse et du raisonnement. Autrement dit, on ne vit plus, mais quelque chose vit en nous. Il y a contact avec « quelque chose d'autre ». Il y a encore une certaine dualité, mais n'est-ce pas une sorte d'approche qui peut aider dans la Voie ?*

Je disais tout à l'heure que les objets n'ont aucune autre signification que de pointer vers la Conscience. Mais il y a naturellement des objets privilégiés pour nous diriger vers l'Expérience non duelle, et ce sont surtout les œuvres d'art. Au moment où l'œuvre d'art (dont la nature est de se faire oublier) provoque une résonance intime, la personnalité disparaît, l'ego s'évanouit et l'on devient, pour un instant, l'expression même de l'Unité.

*(même personne) — Je vous remercie de m'avoir répondu, mais je faisais allusion à quelque chose de plus poussé, c'est-à-dire à la Création. Au moment de la Création, il y a un état... cela m'ennuie d'employer ce mot... médiumnique, c'est-à-dire un état où l'on est simplement le canal entre « autre chose » et ce qui va apparaître ou ce qu'on va faire...*

Interruption : Oui, on n'est plus présent !...

*(même personne) — Si, on est présent !... et on ne l'est pas ! Il y a là un don de soi, un « quelque chose » qui vous pénètre*

*et vous fait agir. Il faut évidemment avoir beaucoup travaillé avant, mais au moment où il y a ce don, cette communication entre « autre chose » qui est bien loin et ce que vous faites, vous disparaissent : le canal n'est que le canal. N'y a-t-il pas là une approche — parce que c'est tout de même un phénomène objectif — non pour être en communication avec ce que l'on crée, mais avec soi-même ? Est-ce que pour certains cela ne peut pas faciliter la très difficile approche de la Connaissance ? car finalement c'est une « essence » qu'il faut connaître, même si cette notion d'essence n'est que provisoire. Lorsque par exemple nous regardons une rose, nous en observons la forme, la couleur, etc. D'innombrables renseignements peuvent être donnés sur la rose, mais l'essence de la rose, personne ne la connaît. Nous ne la connaissons pas plus que les autres, mais nous savons qu'elle existe, nous..., enfin ceux qui approfondissent les choses.*

Alors, il y a peut-être en nous une essence connaissable de la même manière ?

Au sujet de votre première remarque, vous devez comprendre ce qui se passe au moment de la création d'une œuvre d'art. Par cet acte, l'artiste s'extériorise. Et temporairement le corps et le mental deviennent les parfaits instruments de l'arrière-plan et sont, comme vous dites, une espèce de canal qui, par les formes, les couleurs et les proportions, exprime ce qui est inexprimable.

Lorsque vous regardez une œuvre architecturale, dont les composantes verticales et horizontales s'équilibrent parfaitement, l'élan vers le haut et l'impression de pesanteur

s'annulent au point d'enlever à l'édifice toute sa consistance objective, de sorte que l'on est ramené à contre-courant vers l'arrière-plan qui est Joie.

Passons maintenant à votre deuxième problème. Nous l'avons souvent analysé d'ailleurs. Quand vous parlez de la rose, vous ne parlez que du souvenir perceptuel que vous en avez et aussi de votre propre façon de concevoir la rose. C'est-à-dire que, comme vous le dites, vous savez que telle rose a tel parfum, telle douceur au toucher de ses pétales, qu'elle appartient à telle catégorie botanique, quelles sont ses utilisations possibles, tout cela fait partie du savoir accumulé par vous-même et par les hommes, et que vous surimposez à l'impression de rose en disant : « Je vois une rose. » Mais l'être réel de la rose, vous ne le voyez jamais. Pour pouvoir connaître la rose, il suffit d'être « soi-même ». Car notre essence et celle de la rose sont la même Essence, parce qu'il n'y a dans la Réalité qu'une seule Essence. Lorsque vous êtes établi dans votre Essence, vous communiquez avec l'Essence de chaque chose.

*Pourriez-vous nous parler de ce surgissement que l'on constate dans l'écoute authentique de soi-même ?*

Le plus souvent, nous empêchons ce surgissement par notre impatience. Ce qu'il faut, c'est l'accueillir sans chercher à le manipuler, sans vouloir le traiter comme point de départ d'une série déductive, car c'est ainsi que nous détruisons toute possibilité de compréhension authentique. La qualité, la saveur, la plénitude du surgissement dépendent de la pureté

de cette attitude.

Il arrive que le surgissement se produise et que son contenu nous dirige vers quelque chose que notre ego ne peut admettre. Dans ce cas nous le torpillons immédiatement. Quelquefois son apparition est tardive, il faut alors avoir beaucoup de patience pour lui donner le temps de « mûrir ».

Si nous prenons ainsi l'habitude d'observer nos surgissements quotidiens, nous deviendrons de plus en plus aptes à saisir le surgissement ultime.

Lorsqu'on se rend compte — vraiment — que la Réalisation non duelle ne peut être saisie par le mental puisqu'elle outrepassa l'entendement, il se produit un « surgissement suprême » qui n'est pas comme les autres.

Il est amené tout simplement par l'élimination des fausses identifications qui nous conduit à la partie essentielle de notre être, et qui nous laisse dans un état défiant toute analyse parce que nous ne sommes plus dans une relation de sujet-objet. Il nous arrive de connaître ces moments merveilleux mais nous avons tendance à les escamoter, l'ego voulant s'en emparer comme d'un objet de jouissance, ce qui fausse l'Expérience et la transforme en caricature. Le désir même de prolonger cette Expérience la fait s'évanouir.

*Pourriez-vous nous parler de l'Intuition ?*

Intuition veut dire vue directe, appréhension immédiate de l'objet connu par le sujet. L'Intuition appartient donc au domaine de la dualité. La sâdhana développe l'Intuition, en la rendant de plus en plus profonde. Toutes les indications

concernant la qualité de l'écoute sont aussi valables pour l'Intuition.

*Quand la pensée s'arrête d'elle-même et qu'on se trouve « au milieu de soi-même » peut-on et doit-on se maintenir dans cet état ?*

Pouvez-vous vous poser la question au moment où vous y êtes ?... Quand vous y êtes, vous y êtes. C'est tout.

Mais une chose est importante, c'est de reconnaître dans cette Expérience une perspective ouverte sur le Soi, et de ne pas la confondre avec une expérience mentale.

*Il y a une chose très significative et qui est quotidienne. On fait une chose et l'on pense à une autre. Ainsi par exemple, il m'arrive de déposer mes clefs quelque part et de ne plus savoir où elles sont l'instant d'après parce que je pensais à autre chose et que je n'étais pas présente. N'est-ce pas un exemple banal qui montre bien que la plupart du temps nous ne sommes pas présents à nous-mêmes ?*

Oui, en effet, nous sommes toujours ailleurs, en avance ou en retard, nous souhaitons ou nous regrettons et nous ne sommes jamais là.

Cette fuite du présent a une signification très profonde. Si nous nous détournons du présent, ou plutôt si le présent est souvent incapable de nous « accrocher » c'est parce qu'il nous apparaît ou bien comme une réalité classée, donc sans intérêt ou bien comme réalité décevante. Il en résulte que tant que

nous n'avons pas compris que la Joie véritable n'est pas dans les choses mais en nous, notre seul espoir est dans les choses futures, dans la fuite en avant. C'est pour cela que nous vivons en porte à faux, penchés et tendus vers l'avenir. Ce qu'il faut arriver à comprendre, c'est que la présence au présent est le seul point de départ véritable, et que ce point de départ est en même temps un point d'arrivée.

## II

Le Vedânta est une voie directe qui a pour point de départ le rejet délibéré de la dualité sujet-objet qui sert de cadre à toutes nos démarches habituelles (y compris la spéculation métaphysique). Cette Voie nous fait atteindre la Plénitude et la Joie définitives sans aucun support objectif. C'est donc une Voie qui est tout à fait à contre-courant et demande le rejet de toute notre activité mentale, même sous ses formes les plus hautes.

Celui qui a compris la totale vanité de toute recherche de la Joie parfaite dans le monde des dualités peut commencer le lent travail de retour qui le ramènera de l'extérieur vers la découverte de sa Réalité transcendantale. Le monde des noms et des formes est produit par l'activité du mental. L'Ignorance (*avidyâ*) s'instaure au moment où l'ego prend les noms et les formes pour des réalités séparées.

C'est par la suppression de cette Ignorance, donc par l'accès à la Connaissance que les énergies dirigées vers l'extérieur sont ramenées, involuées, et quittent le Devenir pour réintégrer l'unité de l'Être. Cette réintégration est le résultat spontané et nécessaire de la Connaissance. Ce résultat ne peut être obtenu que sans effort, par le simple effet du discernement.

Tant que l'ego n'est pas intimement convaincu de l'impossibilité de tout bonheur objectif, il ne se tourne pas vers l'Inconnu non objectif. Je dis bien « Inconnu non objectif » car



aucun attribut ne pourrait être assigné au Soi sans qu'il soit assimilé à un objet de connaissance. Comment parvenir à cette disponibilité libératrice ?

Je reviens, parce que cela est important, à la nécessité de comprendre très exactement la nature du désir.

Tout désir est une recherche de la Joie parfaite. Cette Joie parfaite appartient à la nature du Soi, donc tout désir est désir du Soi. Nous cherchons la Joie dans les objets uniquement par suite de notre constitution égotique. C'est parce que je me crois un être distinct parmi des êtres distincts que je me trouve obligé de chercher la Plénitude de l'Être par l'accaparement et la possession des êtres. C'est ainsi que nous sommes engagés dans une chasse au bonheur qui constitue le drame de la vie égotique. Un premier pas est accompli quand on a compris que les objets ne contiennent pas la Joie. Le second pas est constitué par une analyse de la nature de l'objet, c'est-à-dire par la reconnaissance que l'univers des objets, impuissant à fournir la Joie, est une pure production mentale. Cette découverte doit produire en principe un arrêt du mental, donc la Réalisation.

Il faut bien comprendre l'importance et la signification de l'arrêt de l'activité mentale. La cessation de toute activité mentale produit l'évanouissement de tout ce que les hommes ordinaires appellent réel, c'est-à-dire l'univers des objets (dont font partie notre corps et notre mental). Seule la disparition de ce monde de la dualité et de la multiplicité peut permettre la découverte de la Réalité une.

*La Conscience est-elle sujette à évolution ?*

Cette notion d'Évolution est une des erreurs les plus caractéristiques de la pensée moderne.

L'Erreur de l'évolutionnisme (ou du progressisme) est l'erreur matérialiste par excellence. C'est la croyance que le plus peut sortir du moins, que le meilleur peut être le produit du moins bon. L'Évolution, au sens strict du terme, est seulement un déroulement, un passage de l'implicite à l'explicite, du non manifesté au manifesté. Elle ne produit rien. Elle n'est jamais productrice, encore moins créatrice. Il n'est donc pas possible de lui demander le salut ou la Libération. La Libération n'est pas un problème d'évolution, car aucune évolution ne peut aboutir à la Libération qui ne peut être que le fruit du discernement.

Nous n'avons pas à évoluer, mais à nous poser sans relâche la question « qui suis-je ? ». En dirigeant la pensée non vers les objets, mais vers leur source, on découvre finalement l'élément fondamental de l'être. L'homme possède au fond de lui-même l'essentiel de toute Sagesse. Qu'il le sache ou non, la Vérité est en lui-même et nulle part ailleurs.

### III

« La Connaissance sans objet » thème de nos rencontres est une expérience non duelle qui n'est obtenue ni par une accumulation de connaissances, ni par discipline ou ascèse. Elle est tout simplement le fait d'« Être » lucidement.

Nous ignorons notre véritable nature parce que nous nous identifions continuellement avec notre corps, nos émotions et nos pensées, oubliant notre centre immuable qui est Conscience Pure. Lorsque nous retrouvons notre véritable nature, les pensées et les perceptions n'apparaissent plus que comme les modifications d'une même substance qui naissent et meurent comme les vagues sur l'Océan.

Nous avons déjà vu comme il est important pour nous de comprendre ce que l'on cherche vraiment quand on veut obtenir la satisfaction d'un désir.

Il faut donc commencer par l'analyse du désir : « Qu'est-ce que je veux ? Puis-je réaliser mon désir par la possession des objets ? Les objets sont-ils ou contiennent-ils vraiment ce que je cherche ? » Observons ce qui se passe quand un désir est satisfait : nous voyons que la satisfaction d'un désir n'est pas autre chose que sa mort et que par conséquent, en cherchant la Joie, nous ne cherchons rien d'autre que la mort du désir. Ce qui prouve que notre ultime désir est le « non désir ». Mais le non désir apparaît à la conscience ordinaire comme néant. C'est dans ce « néant » pourtant qu'il faut essayer de plonger avec les « yeux ouverts » pour en découvrir la véritable

nature. En réalité, ce néant est expérimenté par tout le monde sous des formes ponctuelles, infinitésimales, entre chaque pensée et chaque fois qu'un désir meurt pour laisser place à un autre.

Si l'on expérimente de temps à autre des moments de recueillement et d'attention profonde dirigés vers ces « failles de néant », peu à peu le vide se révélera comme plein et finalement comme Plénitude suprême. Il faut se maintenir le plus souvent et le plus lucidement possible dans cette attitude afin de la rendre plus pénétrante et plus efficace. Pour cela, il faut essayer de rester disponible, vigilant, en s'interrogeant sans cesse et en observant froidement notre comportement.

Une perspective nouvelle, non objective, pourra alors s'installer progressivement et nous parviendrons à comprendre que nous ne sommes pas l'ego. On goûtera ainsi, avec une lucidité toute nouvelle, la saveur totalement insoupçonnée des instants de non désir qui se révéleront comme Plénitude, Silence et Paix. Cette saveur d'abord fugace deviendra de plus en plus dense et constante, jusqu'au moment où elle apparaîtra comme une Réalité qui nous supporte, nous englobe et nous constitue.

La Félicité que l'on expérimentera alors est totalement différente de ce qu'on appelle ordinairement le Bonheur. Car à ce niveau de conscience on ne peut même pas dire : « Je suis heureux » puisqu'une Conscience qui distinguerait entre le sujet et l'attribut serait encore une conscience duelle. Il s'agit vraiment de « la Paix de Dieu qui surpasse toute intelligence » (comme dit saint Paul).

Nous avons parlé de vigilance et de disponibilité. Il importe

de comprendre que cette vigilance et cette disponibilité doivent être d'une qualité parfaite. La qualité et la pureté de l'attention qui en résultent sont les conditions *sine qua non* de la réussite.

L'exercice de cette attention pure exige une complète élimination de tous les éléments du passé pour que l'authentique pureté de l'actuel soit parfaitement saisie. Il faut donc tout oublier et « attendre sans rien attendre ». Cela constitue un état de parfaite réceptivité qui accueille et saisit l'absolue nouveauté éternelle de chaque instant.

Il importe aussi que le corps soit dans un état de parfaite détente car la moindre avidité ou la moindre répulsion produisent des tensions qui nuisent à la pureté de l'attention.

### *Comment puis-je me libérer de la peur ?*

Toute peur est l'inévitable rançon de la séparativité. Tant que nous avons l'illusion d'être constitué en un ego séparé, nous ne pouvons pas éviter la peur. Le seul remède radical à la peur est donc la Réalisation qui nous remet en possession de la Conscience unitive et globale.

De même que l'ego ne peut pas éviter la peur, la Conscience unitive globale ne peut pas la rencontrer.

*Comment pensez-vous qu'on puisse répondre à la question : « Qui suis-je ? » recommandée par Râmana Maharshi ?*

La Conscience d'Être, le « Je suis » constitue la base de tous

nos états de Conscience. Quand nous pensons « seulement » « Je suis » sans qualification aucune, nous sommes la Conscience Pure sans objet, l'arrière-plan intemporel, la Réalité sous-jacente aux trois états de veille, de rêve et de sommeil profond. Mais dès que nous disons : « Je suis fatigué, je suis habile, je suis chevalier de la Légion d'honneur »... nous risquons de sombrer dans la fausse identification.

Rien n'est compromis tant que le « Je suis ceci ou cela » n'est conçu que comme l'adjonction d'un attribut à un sujet. La « chute originelle » s'établit lorsqu'il y a glissement de la Conscience dans l'attribut, donc « Oubli » du sujet, ou perte de la Conscience du Soi. C'est la chute dans la multiplicité.

La méthode du « Qui suis-je ? » préconisée par le Maharshi est une technique involutive de retour au pur « Je suis ». En disant « Qui suis-je ? » et en maintenant ma Conscience dans un état de disponibilité vide, je donne à cette Conscience une possibilité de retour au Sujet Pur. En lui interdisant de s'accrocher à quelque qualification que ce soit, je la mets dans un état de désarroi qui lui fournit une occasion de se retourner et de se retrouver dans sa pureté originelle.

La pensée « Qui suis-je ? » a une vertu toute particulière parce qu'elle est une interrogation qui place l'esprit devant le vide. Si on a la loyauté de ne rien surimposer à ce vide (et à cette condition seulement) la Réalité du « Je suis » doit apparaître.

*Votre voie d'approche exige-t-elle une attitude active ou passive ?*

Pour me faire comprendre, je vais vous donner un exemple que vous connaissez déjà, parce que je n'en trouve pas de meilleur.

Certains peintres, pour se constituer un sujet de tableau, installent des objets, selon leur sens esthétique ou leur fantaisie du moment, en prenant pour centre un de ces objets autour duquel ils arrangent tous les autres. D'autres, au contraire, abandonnent toute idée de centre. Ils observent le contour des objets, la façon dont ils accrochent la lumière, les zones d'ombre, les rapports spatiaux, de telle sorte que, finalement, dans l'assemblage obtenu, aucun objet n'est plus important qu'un autre, à tel point que la présence de chaque objet semble éliminer celle des autres. On obtient ainsi un ensemble qui n'a ni centre ni limites et dont la présence s'achève en transparence. On pourrait dire que toute œuvre d'art authentique est un objet dont la nature est de s'éliminer lui-même (en tant qu'objet) pour laisser place à la Réalité suprême.

Cet exemple vous montre qu'il y a deux manières d'affronter un problème. La première, qui est symbolisée par la peinture avec un objet central constitue la méthode qu'on pourrait appeler « intellectuelle captative ». Pour saisir une réalité on la constitue autour d'un centre qui puisse servir de prise. Cette méthode est d'une efficacité parfaite dans le monde relatif des objets. Mais elle est totalement inopérante dans une « approche de Réalisation ».

La seconde méthode, symbolisée par le tableau qui n'a pas de centre ne mérite pas le nom de méthode, car c'est la

méthode non méthodique, la « Voie qui ne peut pas être nommée » dont parle Lao-Tseu.

Pour la pratiquer, nous devons faire comme le peintre, c'est-à-dire considérer les objets et leurs rapports sans chercher à les centrer, à les organiser pour pouvoir les saisir. C'est le renoncement à saisir qui fait l'efficacité de cette méthode. Parce qu'on a renoncé à saisir, à prendre, à comprendre l'objet, celui-ci se révèle dans sa vérité infinie.

Le Réel est infini, donc insaisissable. Nous ne pouvons pas le prendre. Nous pouvons seulement nous laisser prendre.

*Est-il possible de parvenir par une étude vraiment approfondie de l'objet, à la connaissance du Réel ?*

Nous avons montré l'autre jour que le nom et la forme n'épuisent pas le Réel. Le nom et la forme constituent bien l'objet en tant que tel, mais il ne faut pas tomber dans l'erreur commune qui consiste à croire que les objets sont tout le Réel et que leur connaissance équivaut à celle de la Totalité.

Lorsque Linné a constitué sa classification botanique, il en a fait part à Goethe qui lui a répondu : « Tu as les éléments (objets) dans ta main, malheureusement l'Esprit qui en est le lien te fait défaut ! » Ce que Goethe appelle l'Esprit, c'est la Réalité sous-jacente aux noms et formes que la connaissance ordinaire et scientifique méconnaît totalement.

La Connaissance véritable, au lieu de chercher à saisir les noms et les formes en les définissant le plus nettement possible, les élimine et les dissout. Ce processus négatif, d'apparence nihiliste, aboutit non pas à la saisie du Réel, mais à



sa révélation comme Unité de tout.

## IV

Reprenons encore une fois le thème de « La Connaissance sans objet ». À première vue cette expression pourrait provoquer une certaine gêne. Comment peut-on connaître quelque chose qui n'est pas objectif ? Cependant, nous sommes continuellement établis dans un état non duel que nous ignorons. Cet arrière-plan est réellement le lien qui unit toutes choses, mais par ignorance et par automatisme nous avons pris l'habitude de n'utiliser notre intelligence qu'en mode objectif.

Pour saisir la Réalité non objective, il faut qu'un certain nombre d'obstacles soient éliminés. Il faut d'abord faire régner la paix en soi.

Notre corps, qui est en étroite liaison avec nos pensées, est presque toujours dans un état de défense ou de tension, et cela, parce que nos pensées se dirigent toujours dans le sens de l'accumulation ou de la possession. Cette habitude nous a fixés dans certains moules, certains clichés qui nous empêchent de pénétrer profondément en nous pour discerner l'authentique perspective de la Réalité.

Le besoin d'accumuler, qui est inhérent à l'ego, fausse cette perspective en nous faisant croire qu'un certain nombre de connaissances ou d'exercices va nous permettre d'atteindre à un état de paix définitif. Cette croyance est Ignorance : étant continuellement établis dans la Paix, nous n'avons pas à y accéder. Notre véritable nature est « une » et rien ne peut lui

être ajouté ni retranché. La seule chose qui nous est demandée est une prise de conscience de notre Vérité.

Pour pouvoir comprendre la perspective non duelle, il faut se rendre compte que l'on est prisonnier de certains clichés qui font toujours voir les choses d'une façon duelle et fragmentaire. Pour retrouver la vision non duelle, il faut nous habituer à reconsidérer les « fragments-objets » de notre connaissance usuelle dans leur relation avec les autres « fragments-objets » de manière à obtenir une vision globale de plus en plus étendue dans laquelle les oppositions et les conflits se transforment en complémentarité harmonieuse. Il faut étendre cette « globalité » au maximum. En tendant vers ce maximum, notre vision globale nous présentera une réalité de plus en plus harmonieuse pour aboutir, à la limite, à la vision unitive.

On constatera dans ce processus que tous les problèmes et tous les conflits ont pour cause une vision fragmentaire. À mesure que notre vision est moins fragmentaire et par conséquent plus globale, nous voyons les contradictions se réduire en oppositions et les oppositions s'atténuer peu à peu pour devenir des complémentarités. Les complémentarités apparaissent alors comme des aspects de l'unité. Arrivé à ce point on est à la dernière étape. On se trouve devant une unité objective saisie par un sujet. Il n'y a plus qu'un pas à faire pour comprendre que cette dualité sujet-objet est encore irréaliste et que le Réel est « Un ».

*J'expérimente quelquefois un surgissement intérieur qui me semble quelque chose de très précieux mais je ne parviens*

*pas à lui faire prendre corps et à l'exprimer.*

Il faut voir attentivement ce qui entrave l'extériorisation. Il se peut qu'au moment du surgissement, la hâte que vous mettez à la formuler, ou à la fixer, bloque la formulation. Il se peut aussi que le surgissement soit trop faible par suite d'un enracinement insuffisant. Dans ce cas il faut le laisser retomber en essayant de plonger dans les profondeurs. Cette plongée pourra activer une germination. Elle pourra réanimer une prise de conscience qui n'était pas assez claire. Mais en tout cas, il ne faut pas intervenir. Il faut laisser le surgissement se produire, prendre corps et s'épanouir.

Presque toujours c'est le manque de patience, l'incapacité d'attendre sans tension qui empêchent le surgissement. Il faut savoir rester longtemps à l'écoute sans désir d'intervention ni d'utilisation, ni d'appropriation.

## V

« La Présente Éternité » sujet de ces entretiens, se situe dans l'intimité la plus profonde. Elle est l'éternel « état de Veille » du Soi.

Du point de vue de cette Veille, le monde créé par les facultés mentales apparaît et disparaît, c'est-à-dire « devient ». Lorsque nous parlons du Temps et de l'Espace, il faut bien comprendre qu'ils n'ont qu'une réalité relative, celle du Devenir. Mais en deçà et au-delà de l'Espace-Temps se trouve l'Immuable, étranger à tout devenir. Pour découvrir cet arrière-plan, il est nécessaire de poser la question primordiale : « Qui suis-je ? ».

Il semble à première vue que lorsque nous disons « Je » nous soyons identiques à l'arrière-plan et ce « Je » paraît représenter notre moi le plus intime. Chaque fois que nous disons « Je pense », « Je vois », « J'entends » nous associons le « moi », le sujet, à un objet de conscience auquel il tend à s'identifier. Mais si l'on parvient à dégager le « moi » de cette identification, apparaît ce qui reste : le Soi, Réalité non duelle, éternelle, immuable.

J'aimerais que les questions qui seront posées au cours de ces entretiens soient parfaitement spontanées, non élaborées. Vous obtiendrez cette spontanéité si vous parvenez à la véritable écoute de vous-même.

Nous sommes évidemment obligés de nous servir du langage, mais il faut essayer, en maniant les mots dans un état

de réceptivité ouverte, de les dépasser pour atteindre les idées dans leur réalité autonome, au-delà de l'univers verbal. Il sera alors possible à l'auditeur d'avoir une réaction authentique et de poser une question pertinente.

La Voie qui est ici préconisée est la Voie directe. Elle procède par élimination du connu puisque l'expérience du Soi, de notre nature véritable, est pour le moment quelque chose d'inconnu. Le Soi ne peut être décrit que négativement car aucune donnée positive, aucun « connu », ne peut s'appliquer à Lui. Toute pensée est une fragmentation qui nous situe dans la dualité. Elle se pose en face de l'ego et rend impossible la Connaissance unitive qui est le seul mode de Connaissance du Soi.

C'est donc en éliminant le connu, c'est-à-dire nos pensées, nos perceptions et nos émotions qu'il sera possible de réintégrer l'ultime « Je », l'éternel Présent. Celui qui fait l'expérience de ce « retour », celui qui a franchi les limites de l'ego, cesse d'être tourmenté par le désir et la crainte. Nullement diminué par la perte de l'individualité, il se sait, se sent établi « hors du temps ». Seul ce « Je » intemporel peut dire « Je suis ».

Qu'il y ait apparition de pensées ou non, l'éternelle Présence demeure, transcendant les trois états (veille, rêve, sommeil profond). Rien ne peut plus faire redescendre le Sage au niveau de la dualité. Il est dans un état indifférencié où l'*atman*, ayant reconnu son identité avec le *brahman* brille de sa propre lumière.

*La question que l'on pose est en principe inspirée par l'ego.*

*Ce n'est bien entendu pas l'arrière-plan, au-delà de toute question qui la pose, c'est l'ego qui espère que son horizon va s'éclairer. Néanmoins l'ego questionneur doit s'efforcer de prendre le maximum de recul par rapport à lui-même pour que son interrogation ait le maximum de portée. Comment faciliter cette position de recul ?*

Quand vous constatez quelque chose, vous êtes à la fois cette chose et en dehors de cette chose. Examinons bien ce point : Vous ne pouvez pas constater la nature de quelque chose si vous n'êtes pas en dehors de cette chose. Vous ne pouvez pas goûter le sel si votre bouche est pleine de sel, vous ne pouvez pas reconnaître un état égotique sans être en dehors de cet état. Le « constateur » est forcément différent de la chose constatée. Mais paradoxalement, il lui est en même temps impossible de connaître la nature d'un objet sans être en même temps l'Essence de l'objet. Constater « quelque chose » c'est donc être à la fois dans et hors de cette chose. C'est être « la chose » et autre qu'elle. L'acte de connaître est un défi à la logique du principe d'identité, car on peut dire que la Connaissance est une dualité une, ou une unité duelle. Ce paradoxe bien compris permettra une écoute juste. L'ego se tiendra attentif devant l'objet, en mettant l'accent sur sa non identité avec lui. C'est là proprement une position contemplative qui permet une mise en situation authentique. C'est alors que pourront surgir les questions justes — s'il en reste.

*Vous avez parlé dans d'autres conférences de « vivre*

*sciemment dans un état qui n'en est pas un »... Pourriez-vous nous aider à mieux comprendre cela ?*

Il est impossible, en toute rigueur, de parler intelligiblement de cet état qui n'en est pas un. Je peux seulement vous dire que lorsque l'expérience non duelle a lieu, on le sait. Je reconnais qu'il est difficile de ne pas être dérouté par la notion de connaissance non objective, c'est-à-dire sans sujet connaissant de l'objet. Cependant, je vous demande, même si votre imagination est très féconde de ne faire aucun effort concernant ce « savoir non objectif ». Ce « savoir » se chargera lui-même spontanément de vous ouvrir les yeux.

Ce qui est important, c'est que vous éliminiez au moins en vous tout ce qui ne peut pas être l'Expérience.

*Pensez-vous que l'on puisse aller au-delà du désir pour trouver un état de « Bien-être » définitif ?*

Oui, mais le dépassement du désir ne peut être que la conséquence d'une véritable compréhension de sa nature. Aussi longtemps que nous n'avons pas retrouvé notre être véritable, nous sommes soumis au désir, nous allons d'un objet à un autre, c'est-à-dire d'une compensation à une autre. Mais il faut bien comprendre que vouloir vaincre ou dépasser le désir est aussi un désir, et que vouloir se détacher, alors que l'ego résiste de toutes ses forces, c'est créer un conflit.

Il n'y a de véritable détachement que lorsque les choses nous quittent d'elles-mêmes. Et elles nous quittent aussitôt que nous avons vraiment compris qu'elles ne tiennent pas



leurs promesses.

*L'homme « réalisé » garde-t-il constamment cette attitude de « recul » face au monde objectif ?*

L'homme qui a réalisé sa véritable nature continue à répondre à toutes ses obligations, à vivre dans la Société.

Seulement, il n'est plus complice d'une Société dont le seul désir est de satisfaire l'ego. L'accumulation effrénée, l'ambition, le désir démesuré de développer l'individualité, le besoin d'intensifier des qualités personnelles « en vue de »..., avec tout ce que cela implique, ne concernent plus cet homme. Il est encore dans le monde, mais il n'est plus du monde.

*Si vous rejetez l'ascèse, comment s'acheminer vers la Réalisation ?*

En ce qui vous concerne, il faut commencer par faire l'inventaire de vous-même. Mais ce n'est pas en dressant une liste de qualités et de défauts plus ou moins justes que vous parviendrez à cet inventaire, mais en vous observant à chaque instant. Vos premiers mouvements, vos réactions spontanées qui révèlent antagonismes ou sympathies, vos habitudes mécaniques, comme celles de vous comparer, de vous juger et de vous condamner, vont aussi vous apparaître clairement. Et vous allez voir que votre désir fondamental est de faire toujours coïncider l'événement avec ce que vous aimeriez être ou avoir.

Le fait de constater tout cela va instaurer en vous

l'habitude, tout d'abord mal assurée, d'une « distanciation » entre vous et l'objet. Il va ainsi se produire, sans que votre volonté intervienne, une certaine élimination qui vous rendra de moins en moins complice de ce que vous constatez et un jour, la nature autonome de « celui qui constate » vous apparaîtra (quand il n'y aura plus rien à constater). Il perdra alors sa nature de Témoin pour réintégrer la pure Conscience. Quand l'objet disparaît, le sujet disparaît et la Réalité apparaît.

Mais il ne faut pas vouloir brûler les étapes. Il faut d'abord découvrir les points de repère qui vont vous orienter dans la bonne direction. Constater quelque chose, ce n'est pas se créer de nouveaux liens, de nouveaux conditionnements, c'est seulement s'établir dans l'état de Témoin et provoquer ainsi une distanciation entre la chose constatée et vous-même. Mais il est très difficile pour beaucoup de s'accepter et de s'incliner devant la réalité des faits. On se fuit toujours et l'on ne s'accepte jamais tel que l'on est, parce que l'on a pris l'habitude de se comparer à un modèle. Parfois on se juge supérieur à ce modèle, d'autres fois inférieur. Nous sommes ainsi continuellement perturbés. Pour accéder à l'ultime Connaissance, la seule voie légitime est celle de la constatation objective, sans appréciation ni jugement.

### *Pourquoi l'ego commet-il son erreur initiale ?*

L'erreur initiale n'est pas une erreur de l'ego, mais l'erreur qui a donné naissance à l'ego et au monde. Cette erreur, c'est l'« avidyâ » (Ignorance) du Vedânta, « l'Oubli » de Platon, à la suite desquels surgit la séparativité, c'est-à-dire un monde

avec des « moi » qui se croient distincts. L'apparition de l'ego produit le monde, sa disparition le fait s'évanouir ; c'est ce que nous constatons dans le sommeil profond. Ce qui montre bien que l'ego et le monde font un. En deçà de l'ego et du monde se trouve l'éternel « Je suis » immuable et sans cause. Ce que l'Ignorance a ajouté au « Je suis », à savoir l'ego et le monde, la Connaissance l'enlève. Ce qui reste alors est notre véritable nature. Mais la conviction intellectuelle ne suffit pas à faire s'évanouir l'ego. Ce n'est que la discrimination parfaite qui nous révèle « l'état sans ego ».

*La vraie nature de l'homme est-elle différente d'un individu à l'autre ?*

Quand on dépouille le « moi » du nom et de la forme, il reste une nature unique et indivise, qui est la même chez tous les êtres. Mais quand de fausses identifications fragmentent illusoirement cette « nature indivise », elles déterminent des centres illusoirement séparés. Aussi longtemps que nous nous identifions aux fragments, c'est-à-dire à notre corps, à nos impulsions, à nos idées, aucune entente n'est possible avec les autres. Aucun système, qu'il soit politique, philosophique ou religieux ne peut remédier à cela.

*Au-delà de l'idéal révolutionnaire et social d'une Humanité libre et fraternelle, se trouverait donc l'idéal métaphysique d'une Réalité dans laquelle les « ego », les noms et les formes disparaîtraient et se fondraient dans l'« Un » ?*

C'est cela.

*Ne pensez-vous pas qu'une cure psychanalytique bien faite puisse nous aider à découvrir notre vraie nature ?*

Toutes les thérapies psychologiques — y compris la psychanalyse — partent d'un point de vue qui, pour le Vedânta, constitue ce qu'on pourrait appeler la « névrose de base », la névrose métaphysique qui est le surgissement d'un ego qui se croit séparé.

La psychanalyse a pour but de rendre la santé et l'équilibre à cet ego séparé qu'elle considère comme une réalité légitime. Le psychanalyste veut nous remettre en possession d'un « moi » équilibré, harmonieux, en rapport harmonieux avec son entourage et les autres êtres. Cet idéal apparaît à la réflexion comme parfaitement naïf. Vouloir équilibrer un « moi », c'est vouloir perpétuer un déséquilibre dans les meilleures conditions possibles en faisant appel à des énergies qui permettent de renforcer, de fixer, d'assurer cet état égotique qui est en réalité le déséquilibre de base, origine de tous les autres. C'est proprement aussi absurde que de lutter contre les symptômes d'une maladie sans vouloir s'attaquer au mal lui même. La cure psychanalytique n'est donc pas vraiment une cure. Elle ne débarrasse pas le « malade » de sa maladie, elle l'aide à vivre avec sa maladie, l'ego, qui est d'ailleurs une maladie imaginaire. Dans la perspective védântique, un psychanalyste fait toujours, bien qu'inconsciemment et en toute honnêteté, le travail de « Monsieur Purgon », le médecin du « Malade imaginaire » de

Molière. Un Maître authentique sait que ce qu'on appelle communément équilibre et santé est déjà un déséquilibre et une maladie. Il ne cherchera donc pas à équilibrer un déséquilibre, à soutenir par des étais ce qui est en porte à faux, il s'attaquera au déséquilibre de base, à l'illusion originelle pour rétablir la santé véritable qui ne peut être autre chose que le sentiment retrouvé de notre unité avec le Tout.

*Comment faire pour éliminer les gênes et les entraves sociales et économiques ? L'exercice de certains métiers n'est-il pas en opposition absolue avec la recherche spirituelle ? Imaginez la condition d'un homme qui travaille dans une usine d'armements ? Il sait très bien que les objets qu'il fabrique serviront tôt ou tard à semer la douleur et la mort. Que peut-il faire ?*

Votre question concerne le problème particulièrement délicat des rapports entre la vie sociale et la recherche spirituelle.

Les sociétés « traditionnelles » (au sens de Guénon) étaient faites pour permettre à l'homme de vivre au mieux sur terre en gagnant le ciel. Il y avait évidemment des conflits entre les exigences du temporel et du spirituel, mais il n'y avait jamais opposition radicale parce que nul n'osait contester la primauté de Dieu sur César.

Aujourd'hui, César ignore Dieu ou prétend même Le remplacer. Dans les pays communistes, les valeurs suprêmes sont les valeurs sociales ; dans les pays capitalistes, les valeurs

suprêmes sont la puissance, l'argent. Le spirituel est ignoré, méconnu ou même nié. Cela fait que l'homme moderne est terriblement désavantagé dans sa recherche spirituelle.

Il ne faut pourtant pas exagérer l'importance de ce désavantage. À mesure que le désir du spirituel s'accroît, l'insertion dans le social devient moins contraignante, et une adaptation simplificatrice s'établit tôt ou tard. Dès qu'un homme s'éveille vraiment à la vie spirituelle, il y a des incompatibilités qui se révèlent insupportables, inadmissibles, et alors il abandonne certaines choses, il change de métier, il se réadapte. Cette réadaptation ne doit pas être une décision forcée et volontaire ni surtout anticipée. Elle se fait naturellement et spontanément à mesure que la perspective spirituelle se dessine plus clairement.

*Est-ce que l'homme religieux animé d'une foi profonde et authentique qui s'en remet totalement à Dieu avec un amour complet et sans réserve ne débouche pas dans la vie unitive et impersonnelle dont vous parlez ?*

Il est impossible de voir clair dans cette question si l'on ne procède pas à une exégèse un peu approfondie du mot « Amour ».

Dans « Le Banquet », Platon définit l'amour comme « désir de posséder éternellement ce qui est bon ». Mais le désir ou amour du Bien n'est pas concevable sans une connaissance, expérience ou souvenir du Bien. On pourrait donc dire que tout amour est une nostalgie, un désir de paradis perdu.

L'homme qui se trouve dans la condition qui précède toute

démarche libératrice, expérimente un monde de douleur et de tristesse qui fait place de temps à autre à la Joie. Toutes les démarches humaines tendent vers la capture, la fixation, l'éternisation de ces moments de Joie.

L'erreur à laquelle succombent tous les hommes consiste à croire que les conditions qui produisent les moments de Joie sont productrices de cette Joie.

La délivrance de cette erreur est très longue et très difficile. La constatation qui nous vient en aide est celle de la relativité de ces joies qui, nous le voyons très vite, ne sont pas toujours produites par les mêmes conditions, puisque ce qui est condition de Joie pour l'un ne l'est pas pour l'autre et que ce qui était condition de Joie hier ne l'est plus aujourd'hui. L'homme est ainsi amené au seuil de la véritable recherche spirituelle qui commence avec le retour sur soi. Ce retour sur soi est le premier pas vers le Soi.

En parcourant ce chemin, on découvre peu à peu la Joie sans objet, la Joie inconditionnelle, la Joie « Être » de notre être. À l'origine de tout ce processus, nous trouvons donc l'Amour qui est désir de la Joie parfaite. Cet Amour, comme nous l'avons vu, suppose une connaissance, un souvenir de la Joie. En lui-même, il n'est que pure énergie motrice. L'issue de la recherche dépend uniquement de l'utilisation de cette énergie. Nous aimons tous la Joie et nous n'aimons que la Joie. Comme dit la *Brihadaranyaka Upanishad* : « Nous n'aimons pas les êtres pour eux-mêmes, mais seulement pour la Joie du Soi contenue en eux ».

L'Amour sera efficace dans l'exacte mesure où il sera

éclairé, c'est-à-dire dans la mesure exacte où nous apprendrons à entrer en contact avec la Joie distinguée de toute condition et de tout objet. Il faut bien comprendre que nous n'avons pas à acquérir l'Amour, car nous sommes tous intimement « désir de Joie parfaite », c'est-à-dire en langage théologique « amour pour Dieu ». Ce que nous avons à acquérir, c'est la Connaissance de la Joie parfaite. Personne n'a à acquérir ou à augmenter l'Amour, mais seulement à l'éclairer sur son but véritable.

Cette Connaissance, salvatrice, est obtenue par l'élimination des connaissances, par la prise de conscience que les objets ne peuvent ni contenir ni produire la Joie. Et cette prise de conscience est finalement un acte de discrimination, de distinction. L'occasion de cette discrimination nous est offerte par toutes les occasions de Joie. Chaque occasion de Joie me permet de voir la différence essentielle entre « l'occasion » et la Joie. Chaque fois que cette distinction est faite avec une pleine conscience, il y a accès à la Joie pure, découverte de l'Être, de l'identité de son être avec l'Être.

L'abandon amoureux de la *bhakti* authentique, est le résultat d'une purification de l'Amour par la Connaissance. Autrement, ce n'est qu'un élan sentimental sans valeur pour la Libération.

Il importe de ne pas confondre l'abandon d'amour passionnel résultant d'une fusion avec l'objet, et l'abandon d'Amour libérateur qui est le résultat d'une illumination par la Connaissance.

Il s'agit là de la distinction fondamentale entre idolâtrie et religion. L'abandon à l'objet, la fusion avec l'objet sont



relativement faciles. Rien n'est plus aisé que de découvrir un objet relativement beau, bon et puissant et de trouver une merveilleuse exaltation en se consacrant à lui. Les idolâtres goûtent des joies profondes tant qu'ils ne dépassent pas les limites de leur idole ou tant qu'elle ne s'écroule pas d'elle-même. Les grognards de Napoléon ont connu la Joie parfaite jusqu'à Waterloo. Le seul inconvénient de l'idolâtrie est dans la disproportion entre le fini et l'Infini. Le désir de bonheur dans l'homme est infini et c'est pour cela qu'aucun objet — c'est-à-dire aucune réalité finie — ne peut le combler. Tout idolâtre se trouve donc dans l'alternative de l'illusion ou de la faillite.

*J'ai entendu dire que sans l'aide du yoga, la Réalisation métaphysique pouvait être très difficile. Qu'en pensez-vous ?*

Le Yoga est d'abord une mise en harmonie du corps pour l'empêcher d'être un obstacle dans la recherche spirituelle. Il est ensuite un ensemble de techniques ayant pour but la cessation de toute activité mentale. C'est une voie d'effort volontaire et de purification systématique qui aboutit à un état de repos mental (*samâdhi*).

Le *samâdhi* peut être vécu comme expérience de Joie ou de vide. Comme expérience de Joie il reste encore dans la dualité. Comme expérience de vide il constitue la dernière étape dans la dualité, mais n'en sort pas. Le vide du *samâdhi* c'est l'objet parvenu à son ultime simplification, c'est, pourrait-on dire, l'objet pur, sans qualification, l'objet qui n'est qu'objet. À ce titre, il constitue encore une barrière, l'ultime, pour la Réalisation. Tôt ou tard, le *samâdhi* expérimenté comme vide

révélera sa dualité et la nostalgie de l'Unité apparaîtra.

Comme cette rencontre avec la vacuité est quelque chose d'absolument nouveau, il est facile de la confondre avec la Réalisation. On a tendance alors à se fixer dans cette vacuité qu'on a appris à provoquer, car il est réconfortant d'arriver à calmer l'ego et de « savourer » ce vide. Mais il ne faut pas confondre la saveur que donne un mental apaisé avec l'Expérience dont je parle ici : cette saveur est encore un objet et il reste à l'abandonner, à franchir la dernière étape, car le *yogi* qui ne débouche pas sur l'Expérience est dans une situation qui peut être considérée à un certain point de vue comme pire que celle de l'homme ordinaire. En effet, quand il revient de l'expérience samâdhique à celle des objets habituels momentanément éliminés par une technique volontaire, il risque de les retrouver avec une virulence accrue.

Le *samâdhi* expérimenté comme Joie n'est finalement qu'un état dans lequel on entre et dont on sort. Tôt ou tard son insuffisance se fera sentir. Car celui qui sort de cette Joie retombe dans le monde des objets. Sans avoir précisément le souvenir de son expérience qui, se référant à une Réalité supra-mentale, ne peut pas laisser de traces mentales (de souvenirs), il reste néanmoins « percuté » dans un état d'exaltation et de nostalgie qui le trouble. Voilà le résultat de la voie yogique.

Dans la Voie directe, nous obtenons par la discrimination la conviction que l'ultime Réalité est hors de tout cadre physique ou mental. Accessoirement, nous nous servons du yoga pour défaire certains nœuds ou supprimer certaines perturbations. Mais nous ne perdons jamais de vue l'arrière-plan non dual.

La Libération ne s'obtient pas par l'observance de règles plus ou moins strictes, mais par la Connaissance qui abolit Temps, Espace et Causalité et qui exclut toute possibilité de rechute dans l'Ignorance.

## VI

La « Présente Éternité » est totalement étrangère au Temps et à l'Espace. Elle ne peut donc se situer dans aucun lointain, dans aucun passé, dans aucun futur. Elle est par essence la Réalité « *hic et nunc* » (ici et maintenant). Cette Réalité échappant à toute catégorie mentale est par cela même inexprimable, incommunicable et connaissable seulement par pure expérience. Elle constitue l'arrière-plan d'où la pensée et, par conséquent, le monde de la multiplicité, surgit et où elle s'évanouit. Quand il y a activité mentale, cet arrière-plan est « Conscience-Témoin », absolument non impliquée, et quand il y a cessation de l'activité mentale, il est « Conscience Pure » sans objet. C'est cet arrière-plan qui est notre véritable nature qui ne peut se révéler que spontanément, c'est-à-dire dans une attitude excluant tout effort, toute préméditation et toute intention. Cette réalité, étant informelle, échappe à toute qualification. Les termes traditionnels de Paix et de Béatitude en donnent cependant la meilleure approche.

Cet arrière-plan pourrait être perçu dans tous les intervalles entre deux pensées ou deux perceptions. Ces intervalles en effet, constituent une véritable ouverture sur l'instant intemporel, c'est-à-dire la Présente Éternité. Mais ce qui empêche cette perception, c'est la croyance que l'informel est irréel. De sorte que nous surimposons à cette perception de l'informel une idée de néant ou d'absence qui provoque un certain malaise. Ce malaise (peur du vide) nous précipite

aussitôt dans la recherche d'une autre pensée ou perception capable de combler le vide tant redouté.

Le vide nous fait horreur parce qu'il est la négation de l'Être et de notre être. Tant que nous ne sommes pas capables de concevoir l'Être autrement que sous le mode formel, la présence de l'Informel (l'arrière-plan) nous donne une fausse impression de vide que nous cherchons à combler aussitôt avec des formes (objets).

Nous perdons ainsi chaque fois la merveilleuse occasion d'une expérience de l'Être.

Observons ce qui se passe dans la respiration de l'homme nerveux ou angoissé. Le nerveux n'ose pas expirer à fond, il n'ose pas vider ses poumons et rester paisible jusqu'à ce que la phase inspiratoire s'instaure d'elle-même. C'est là le signe d'un profond état de crainte et d'angoisse. Lorsque les poumons sont vides, l'homme angoissé redoute le néant, la mort, et il précipite alors le mouvement d'inspiration pour retrouver le sentiment de la vie et un apaisement momentané.

Au contraire, chez l'homme parfaitement sain, c'est-à-dire parfaitement harmonieux, en accord avec lui-même et le cosmos, la respiration a une signification métaphysique, elle est le « symbole » du rythme d'échange entre l'individu et son Principe. Chaque expiration exprime donc l'abandon total de la créature à Dieu et chaque inspiration représente le retour de l'influx divin.

Entre ces deux mouvements, au moment où les poumons sont vides, s'établit une sorte d'approche du Divin en tant que non manifesté.

Nous voyons ainsi comment la peur nous empêche de

communier avec l'Être et de faire l'expérience de l'Informel.

## VII

Comme les philosophes de l'Antiquité, les sages de l'Inde traditionnelle emploient le dialogue pour enseigner la Connaissance véritable.

Pour être fécond, le dialogue initiatique exige un mode d'écoute particulier. Ce mode consiste en une attention sans tension qui, par-delà l'interlocuteur s'ouvre au moi profond de l'auditeur. Car il est de la plus haute importance de ne pas écouter seulement celui qui enseigne, mais aussi tout ce qui surgit des profondeurs. Cette attitude nous situe spontanément et nous amène sans conflit à un état d'ouverture orienté vers la Connaissance essentielle. C'est alors que surgissent les questions véritables qui sont les points d'appui et de départ de la « Recherche ». Cette Recherche progresse par la réduction et l'élimination de questions qui sont de plus en plus adéquates, jusqu'au moment où le disciple comprend que l'adéquation parfaite ne peut être obtenue que par l'absence de question, le Silence. Ce Silence a par lui-même une saveur de Paix et de Béatitude. Il n'est pas néant, il n'est pas Ignorance mais Plénitude et Connaissance totale.

Hormis le Soi, toute connaissance est connaissance d'objet. Par conséquent le Soi n'est connu qu'en mode non duel. Dans cette Connaissance, le Soi se révèle comme Existence Pure, Pure Conscience sans objet et Pure Félicité.

Nous vivons dans un monde d'objets qui changent perpétuellement. Notre psychisme lui-même est en

changement continu. Nous avons l'impression d'un « Devenir » universel. C'est parce que nous avons complètement oublié que le Soi (le Sujet suprême) est sous-jacent au moi et au monde dont il est le « moteur immobile » et l'ultime Connaisseur immuable. La *sâdhana* n'est rien d'autre qu'un retour à la Conscience du Soi immuable et bienheureux qui est le fond des choses et le fond de nous-mêmes. La perte de la Conscience du Soi est décrite dans la tradition védantique comme un processus d'identification avec les objets. C'est une sorte d'oubli, une sorte de fascination, une sorte d'attrance. Le mythe de Narcisse illustre parfaitement cette chute dans l'objet, cette absorption « apparente » du Soi dans les vagues du *samsâra*. À partir de ce moment, le Soi s'est oublié, le paradis est perdu et un ego surgit disant : « C'est moi qui fais ceci, c'est moi qui souffre, c'est moi qui pense ». Par cette identification, l'Impersonnel devient illusoirement personnel. La recherche du Bonheur devient alors une quête désespérée, car l'ego ayant perdu sa conscience du Soi qui est en même temps Béatitude parfaite, cherche le Bonheur dans les objets finis et éphémères. Tôt ou tard il sera contraint de reconnaître l'impossibilité de trouver le Bonheur véritable dans les êtres et dans les choses en vérifiant l'assertion de Schopenhauer selon qui : « La vie est un combat avec la certitude d'être vaincu ».

Pour sortir de ce marasme, il faut faire appel à la faculté de discrimination pour distinguer le Réel et l'Irréel. Dans toutes les actions de l'existence nous avons le sentiment d'être agent. Ce sentiment est à la fois vrai et illusoire. Je peux dire que je suis vraiment agent dans tous mes actes « en tant que Sujet



suprême, le Soi ». L'erreur commence au moment où je veux me saisir comme Sujet agissant. Le véritable sujet agissant, étant le Soi immuable, ne peut être saisi par le mental. Il ne peut être connu qu'en mode supramental non objectif. C'est pourquoi toute tentative de saisie intellectuelle du Sujet aboutit nécessairement à l'illusion de l'ego « mental-corps » auteur des actes. Pourtant ce « mental-corps » n'est pas agent véritable. Il n'est qu'un instrument de la manifestation du Soi, seul Sujet et seul Agent véritable. L'erreur de l'ego surgit au moment où j'oublie que l'activité du « mental-corps » n'est qu'instrumentale. L'erreur égotique consiste donc en une confusion entre instrument et agent. C'est en quelque sorte l'agent qui se perd dans son instrument.

La Libération est atteinte quand je comprends que « moi » en tant que « mental-corps » je ne suis pas « sujet-agent », que le vrai « sujet-agent » c'est « Je », Soi, « Sujet Pur ». En renouvelant ce thème aussi souvent que possible, j'obtiens peu à peu le décrochement du moi, de l'ego (mental-corps), simple instrument, décrochement qui permet au Soi de s'éveiller dans sa propre substance.

*Comme vous venez de le dire, cette erreur qui est à la base de la tragédie humaine et qui consiste à placer la Joie dans l'objet est si tenace que nous ne savons pas comment faire pour arriver à cette discrimination et à cette Joie sans objet que vous décrivez dans votre étude « Du désir à la Joie sans objet ». Comment dépasser ce conditionnement ?*

Il importe d'abord de reconnaître que ce que nous

cherchons vraiment à obtenir, c'est un état parfaitement stable qui serait en même temps : Joie, Paix et suprême Sécurité. Malheureusement, la vie n'offre aucune garantie de stabilité et la Joie que nous procure l'objet désiré est toujours passagère.

Quel est le rapport exact entre la Joie passagère et l'objet qui nous la procure ? À première vue, il semble que ce soit un rapport de cause à effet ou de contenant à contenu, mais l'expérience nous montre que le même objet peut, à différents moments, produire la Joie, le dégoût ou être complètement indifférent. Cela montre bien qu'il n'est pas producteur de Joie, mais occasion de Joie ou, mieux, « déclencheur » de Joie.

Lorsque l'objet convoité est enfin possédé, nous sommes placés dans un état de non désir et la Joie n'est rien d'autre que cet accès au non désir. Et quand la Joie est parfaite et le non désir total, la réalité de l'objet disparaît. Il n'y a plus que Joie. L'objet n'a donc rien produit ni rien donné. Il n'a été pour l'ego que l'occasion d'un point d'arrêt.

Or, l'objet n'est pas du tout nécessaire pour obtenir cet arrêt. La Sagesse (c'est-à-dire la science du Bonheur) n'est pas autre chose qu'un « savoir cesser ». On réalise ainsi un arrêt sans objet et par cela même la Joie parfaite.

Cette Joie parfaite que nous cherchions dans les choses se révèle ainsi comme constituant le fond même de notre être et de l'Être. La compréhension de cette chose peut être considérée comme le fondement même de la Réalisation.

*La voie que vous indiquez n'est-elle pas trop sèche et trop froide ? Ne croyez-vous pas que l'émotion qui, dans certaines*

*doctrines, est considérée comme un facteur de la découverte puisse être un adjuvant utile ?*

Tant que l'homme occupe l'axe personnel (autrement dit tant qu'il est un ego) il confronte toutes les situations du point de vue « j'aime-je n'aime pas ». Par cela même il est plongé dans l'émotivité et toute vue radicalement neutre et objective lui est impossible. La discrimination qui est l'unique facteur décisif de la Connaissance est donc quelque chose de radicalement étranger à l'émotivité. Et en aucun cas l'émotion ne favorise l'approche de la Connaissance authentique.

L'émotion appartient à la catégorie du « *rajas* » et selon la doctrine hindoue la dernière étape avant la Libération est celle du « *sattva* ». « *Sattva* » c'est la Sérénité et la Paix lumineuse. C'est l'atmosphère sattvique qui est la « condition préalable » de la discrimination authentique. Celui qui occupe l'axe impersonnel, non égotique, a complètement dépassé la sphère de l'émotivité. Il se trouve de ce fait dans la liberté parfaite. Il ne confronte plus les choses du point de vue « agréable-désagréable » mais il aborde les situations sans qu'un choix personnel intervienne. Il vit donc la situation présente telle qu'elle doit être vécue, avec une simplicité et une adéquation parfaites. De ce fait il ne rencontre pas ce que l'homme ordinaire appelle souffrance.

Mais il faut bien comprendre que ce changement d'axe n'est jamais le résultat d'un effort volontaire, ou d'un acte. Il est une conséquence de la discrimination qui seule fait comprendre la différence entre le personnel et l'Impersonnel.

*Pour réaliser cela, il n'y a pas d'étapes ?*

Il y a des étapes d'élimination mais non de Réalisation.

Il faut bien comprendre que la Réalisation n'est rien d'autre que l'accès à la Réalité qui est au-delà du Devenir et qui, par cela même, est radicalement étrangère aux catégories de Temps, Espace et Causalité.

Pour accéder à ce qui est au-delà de la Cause, de l'Espace et du Temps, il est impossible d'utiliser la Cause, l'Espace ou le Temps. Il ne peut donc y avoir dans la Réalisation véritable ni motivation, ni étape.

La Réalisation est, par nature, abrupte, instantanée, éternelle. En prenant appui sur une cause, on ne peut qu'être renvoyé à une autre cause. En parcourant un espace, on ne peut que se trouver devant un autre espace, et il en est de même du Temps. Aucun processus du Devenir ne peut nous sortir du Devenir. L'Éternité ne mûrit pas dans le Temps.

*Dans ce travail d'approche, le Soi n'exerce-t-il pas une action, ce qu'on appelle communément la Grâce ?*

Quand vous avez reconnu la perspective impersonnelle, le Soi est comme un aimant et une lueur qui attire et qui guide. Tout ce qui vient du Soi est pure grâce en ce sens qu'il n'est ni un produit ni une compensation ni surtout une récompense. Mais il ne faut pas concevoir cette grâce à la manière judéo-chrétienne comme une élection arbitraire. Le Soi ne « choisit » pas : comme le soleil il brille pour tous les yeux ouverts et tournés vers Lui.

*On pourrait donc parler d'un appel du Soi ?*

Oui, mais il s'agit d'appel dans un sens très particulier. On peut dire que le Soi est un appel en tant qu'il est une Présence et un rayonnement dont nous avons à prendre conscience. La réponse à cet appel nous place dans une perspective où tout est basculé.

*Mais quand tout est basculé la vie ne perd-elle pas toute saveur ? Comment peut-on encore avoir la force d'accepter la vie ?*

Le basculement dont il s'agit est quelque chose de très paradoxal. En un sens on peut dire que les choses ont perdu toute saveur et qu'en même temps elles ont retrouvé leur « Saveur » véritable jusqu'alors absolument insoupçonnée. Les formules « accepter » la vie ou « supporter » la vie n'ont plus aucun sens, parce que les anciennes catégories du Bien et du Mal, de l'agréable et du désagréable ont complètement disparu, pour laisser place à une Saveur unique qui est la saveur du Divin, la révélation de l'ananda qui nous était cachée jusqu'alors par les nâma-rupa (les noms, formes et objets séparés).

Dans cet état, on « réalise » la phrase du « Curé de campagne » de Bernanos, qui meurt en disant : « Tout est grâce. »

*Je traverse parfois des moments où je me sens*

*complètement envahi par une accumulation de pensées qui se contredisent, qui me dépassent par leur abondance et qui me donnent l'impression de ne plus pouvoir accéder à un état de retrait. Cela m'envahit à tel point que j'ai l'impression d'aller à la dérive et de n'en pouvoir sortir. Naturellement le temps passe, les jours s'écoulent, l'état redevient stable et la distanciation d'avec les objets se fait à nouveau. Mais il y a des périodes insoutenables. Que faire à ce moment-là ?*

La maladie dont vous souffrez est une des tares caractéristiques du monde moderne. L'homme moderne est un être dont le tube digestif et le mental sont presque toujours « surencombrés ». Ces deux encombrements sont d'ailleurs souvent corrélatifs. La première chose à faire est de soulager le mental en cessant de le traiter comme une poubelle dans laquelle se déversent les résidus de la radio, de la télévision, de la presse et des romans policiers.

La deuxième est de ne pas traiter non plus son estomac comme un récipient destiné à recevoir sans discernement tous les produits de l'industrie alimentaire moderne.

Ce n'est qu'après, que le travail direct commence à devenir possible.

Ce travail consiste dans l'effort pour comprendre la nature de la pensée. Il faut comprendre que l'acte de penser est un acte de désir et que l'arrêt de la pensée coïncide avec l'arrêt du désir. La thérapeutique mentale n'est donc qu'une thérapeutique du désir.

Nous voici devant le problème fondamental : Qu'est-ce que

le désir ? Quel est l'objet ultime du désir ? Qu'est-ce qui éteint le désir ?

Pour nous limiter à quelques indications, disons que le désir pourrait être défini comme le besoin d'une Félicité parfaite. Cette Félicité parfaite (*ananda*) est l'essence du Soi. Donc, tout désir est désir du Soi. Mais en fait, nous croyons désirer des objets. Pour éteindre le désir, ou le satisfaire — ce qui est la même chose — il nous faut comprendre que nous ne désirons pas les choses, mais le Soi et que le Soi n'est pas loin de nous, hors de nous, mais « nous-mêmes ». Ce qui éteint donc le désir, c'est la découverte du Soi, qui résulte du basculement de la perspective objective quand on a compris que ce n'est pas l'objet qui est désirable.

*Je reviens à cette question de l'émotion. Je crois qu'il faut qu'un être ait souffert, qu'il ait aimé, qu'il ait eu un certain nombre de déceptions pour qu'il arrive à la discrimination. Je pense que l'émotivité doit précéder la discrimination, car celui qui n'a pas aimé ou souffert profondément ne peut, me semble-t-il, accéder à la discrimination, parce qu'il n'éprouve pas le besoin de s'interroger.*

Il y a presque toujours dans la mentalité de l'Occidental une tendance à valoriser la souffrance. Cette tendance est un héritage du christianisme et du romantisme. On est habitué depuis des siècles à considérer la souffrance comme expiatrice, purificatrice et ennoblissante. La souffrance peut avoir ces vertus mais elles ne lui sont pas inhérentes. Quelle est la valeur exacte de la souffrance ? C'est celle d'un signe, la

souffrance est le signe d'une erreur, d'une mauvaise direction du désir. Elle n'est pas une erreur, elle est la conséquence et le signe de l'erreur et, en tant que signe elle est bonne dans l'exacte mesure où elle est comprise. Souffrir ne sert donc absolument à rien, ce qui sert, c'est de comprendre de quelle erreur notre souffrance est le signe. En ce sens, et en ce sens seulement, on peut dire avec Musset : « L'homme est un apprenti, la douleur est son maître. Et nul ne se connaît tant qu'il n'a pas souffert. » Mais il ne faut pas croire que la douleur est notre seul maître.

Tous les événements sont nos maîtres dans l'exacte mesure où nous comprenons leur signification. Pour arriver à la discrimination, la souffrance n'est pas nécessairement plus utile que la joie. L'une et l'autre nous guident dans la mesure où nous sommes capables de les comprendre.

Qu'est-ce que comprendre les joies et les souffrances de la vie ?

C'est comprendre leur mensonge. Rappelons-nous la phrase de Kipling : « Si tu peux rencontrer triomphe après défaite, et recevoir ces deux menteurs d'un même front... » Que signifie l'expression « ces deux menteurs ? » Le triomphe, c'est ce qui consolide le moi, la défaite c'est ce qui le détruit. Or le moi est une erreur. C'est l'erreur de la séparativité, de la vague qui se croit distincte de l'Océan. Le triomphe est donc nécessairement menteur parce que tout triomphe n'est qu'un sursis et que tôt ou tard la vague retombera dans l'Océan. De même la défaite est une menteuse parce que la mort de la vague ne détruit rien. Une vague qui retourne à l'Océan ne perd pas une goutte de son eau. Elle ne perd que son nom et sa



forme, c'est-à-dire ses limitations, c'est-à-dire ce qui est négatif en elle. Sa réalité positive (l'eau) est impérissable. Donc, ce qui est important, ce n'est pas le plaisir ou la douleur, le succès ou l'échec, ce qui est important c'est de comprendre qu'ils n'ont aucune importance. Et pour comprendre cela, la condition la plus favorable est le calme, la paix, la sérénité.

*Y a-t-il pour ces exercices d'attention à soi-même des périodes favorables dans la journée, ou peut-on les faire à chaque instant ?*

Les moments les plus favorables sont le matin, deux heures avant le lever du soleil (les matines) et le soir au moment où il se couche (les complies).

Les heures du matin sont éminemment favorables parce que c'est le moment où la nature est dans son plus profond repos. L'heure du coucher n'est pas aussi bénéfique que les heures matinales, mais elle favorise le recueillement parce que l'homme et la nature sont dans une phase de détente. Quand cette détente n'est pas trop détériorée par la fatigue, elle est très favorable au recueillement et à la méditation. Mais il ne faut pas oublier que tous les moments de la journée qui nous laissent vides, désœuvrés, disponibles, ne serait-ce que quelques secondes (ce n'est pas une question de temps, c'est une question de qualité) sont des occasions. On pourrait dire, en style religieux, que ce sont des appels à la contemplation.

*Que pensez-vous des techniques de méditations dont on parle tant ?*

Toute technique est un conditionnement, et les techniques de méditation qui prétendent être des techniques de déconditionnement n'échappent pas au cercle vicieux.

Méditer c'est faire quelque chose. On ne peut pas contester cela en disant que c'est un « faire » qui a pour but la cessation et le rien faire.

Celui qui médite méthodiquement ressemble à un homme qui prend des dispositions pour ne pas partir en voyage. Pour ne pas partir en voyage, il n'y a rien à faire, il n'y a qu'à ne pas partir. Pour être disponible à la lumière du Soi, il n'y a rien à faire. Il n'est pas nécessaire de faire quelque chose pour ne rien faire, il n'y a qu'à ne rien faire. La méditation véritable est constituée par les moments de grâce, de paix et d'abandon que nous accueillons.

Néanmoins, certaines « techniques » de méditation peuvent être utiles à la condition de bien comprendre qu'elles ne peuvent avoir qu'une valeur propédeutique. L'homme ordinaire est tellement affairé et agité qu'il lui faut faire quelque chose pour apprendre l'approche du « rien faire ». Ces techniques d'approche du « rien faire » ne sont que des techniques d'approche. Elles ne nous conduisent pas au « rien faire » mais elles nous en rapprochent. La Réalisation est impossible si on ne les dépasse pas.

En gros, ces techniques peuvent se ramener à deux types qu'on pourrait appeler : la méditation avec objet et la méditation vers le sans objet.

La méditation avec objet est la méthode la plus facile, celle qui convient le mieux aux débutants. Elle consiste à fixer un

objet de contemplation concret ou abstrait : Krishma, Jésus, la Bonté divine, la magnificence de Dieu, etc. Le méditant se concentre sur cette image ou ce concept, il visualise l'image ou fixe le concept dans son ensemble et dans ses détails. Il peut arriver qu'à la fin sa méditation le fixe et le plonge dans son objet jusqu'à se fondre en lui. Il atteint ainsi un état d'unité. Cet état d'unité n'est qu'un état, il n'est pas la Réalisation mais comme il est éminemment paisible et statique, le méditant peut, accidentellement, accéder au basculement réalisateur par lequel cet état d'unité qualifié se résorbe dans l'Un sans qualité. Ce basculement n'est pas la conséquence nécessaire de cet état (puisque'il n'est en aucun cas la conséquence de quoi que ce soit) mais on peut dire que cet état d'unification entre le contemplateur et son objet est une condition qui favorise le déconditionnement.

La méditation *vers* le sans objet représente une voie directe et abrupte destinée à ceux qui ont une haute capacité d'abstraction et de discrimination. C'est une technique qui exige toujours la présence d'un Maître qualifié. C'est une méthode éliminatrice, réductrice et involutive, qui consiste en un exercice de compréhension de la nature ultime de l'objet pour aboutir à reconnaître que toute la réalité de l'objet est Sujet.

On considère d'abord que l'objet n'a comme réalité que sa relation au sujet, que l'objet sans sujet est impensable. Mais il faut bien prendre garde de ne pas faire du sujet et de l'objet des corrélatifs équivalents, car le Réel n'est pas transcendant mais Transcendental.

On procède par élimination des objets.

Il faut bien comprendre que par objet, on désigne ici non seulement les objets du monde physique et notre corps, mais aussi toute la réalité psychique, c'est-à-dire : émotions, images, pensées... En s'exerçant à annuler les objets en nombre croissant et d'une manière de plus en plus radicale jusqu'à l'élimination totale de la réalité objective, on finit par découvrir que par-delà la disparition de l'objet (qui a entraîné corrélativement celle du sujet) il y a le Soi, Conscience pure sans objet, Amour pur sans objet et Béatitude infinie.

Cette démarche constitue l'aspect intellectuel de la méditation vers le sans objet. Pour être vraiment efficace, elle doit être complétée par son aspect affectif.

Dans son aspect affectif, on contemple l'objet en tant que « fin désirée ». La réflexion montre que le désir pour l'objet ne s'adresse pas à l'objet mais à quelque chose que l'objet semble produire ou contenir et qui est la Félicité dans la Paix, c'est-à-dire une Joie qui est plénitude et suffisance. On reconnaît ainsi que le désir ne s'adresse aucunement à l'objet, que sa fin est une réalité distincte de l'objet. À ce moment on a fait un grand pas, car on sait désormais qu'en vérité on ne désire pas les choses. Alors la réalité objective se trouve complètement dévalorisée et le désir ne trouve plus aucun but.

Le désir désormais sans objet perd alors sa tension vers l'extérieur et retombe pour ainsi dire sur lui-même.

On arrive ainsi à la réalisation du Soi. Cette Réalisation n'est pas définissable en toute rigueur puisqu'elle se trouve au-delà de la dualité et que le langage ne l'atteint pas. On peut pourtant essayer de la « commenter » en disant que l'homme réalisé c'est celui qui parvient à la conscience pure et plénière

du « Je suis ». Chez l'homme ordinaire cette conscience est toujours confuse parce qu'impure, c'est-à-dire accompagnée de qualifications : « Je suis ceci ou cela, je suis en face de ceci ou de cela. » En réalité le « Je suis » est toujours là. Il ne peut pas ne pas être là. Il accompagne tous les états. Pour le retrouver dans sa pureté intégrale il n'y a pas d'autre moyen que d'éliminer tout ce qui l'accompagne : objets, états. C'est alors que la Conscience habituée à se fixer sur les innombrables compagnons du « Je suis », n'ayant plus que des cadavres, se retrouve et réalise sa splendeur éternelle.

*Il semble que cette voie soit extrêmement rapide, dans la mesure où on l'applique, bien sûr !*

On ne peut pas dire qu'elle soit rapide ou lente, on peut seulement dire qu'elle est la plus directe. Les voies les plus directes ne sont pas nécessairement les plus rapides car elles sont en même temps les plus difficiles. La principale difficulté de la méditation vers le sans objet est qu'elle exige de nous un mode de compréhension inhabituel. Notre désir d'harmonie et d'épanouissement nous pousse continuellement à vouloir nous transformer nous-mêmes.

Or, le mental ne peut jamais changer quoi que ce soit d'une manière vraiment radicale.

Ce que j'appelle vraiment changer, c'est sortir du changement. Quand vous êtes orienté vers la perspective non objective, les problèmes s'évanouissent car vous savez que ces soi-disant problèmes n'ont été créés que par vous-mêmes.

*Mais est-ce qu'une ascèse pour « nettoyer » la maison et une discipline pour la maintenir propre ne sont pas nécessaires ?*

On ne peut jamais nettoyer la maison avec les éléments qui ont créé ce que vous appelez la saleté. On ne peut jamais changer le mental avec le mental.

## VIII

La Connaissance véritable, c'est-à-dire la Connaissance absolue, se distingue de la connaissance relative par la complète disparition de la dualité sujet-objet. C'est seulement quand l'objet cesse d'être objet, par suite du surgissement de l'Un que l'on expérimente et vit cette Connaissance. L'élimination de tout ce qui est objectif nous amène à un silence qui n'est ni un néant ni une impression d'absence, mais Connaissance immédiate (non médiata) de soi-même. La « saveur » de ce silence est expérimentée comme Présence non objective, Paix, Joie, Félicité.

Nous sommes installés par habitude dans un mode de conscience par lequel nous nous considérons comme acteur et penseur, et cette habitude nous lie à un processus qui crée conflits et souffrances. J'aimerais revenir sur cette identification avec le penseur ou l'acteur.

Au moment où nous agissons, la Conscience pénètre totalement l'acte, et rien n'existe pour nous que l'acte. Au moment où nous pensons, la Conscience n'est que pensée et il n'y a aucune dualité. C'est après l'acte ou la pensée que se produit le double processus de la « dualisation » et de l'identification. À l'unité primitive de l'acte conscient se substitue la conscience duelle, constituée par le rapport sujet-objet. Mais comme le sujet réel, le Soi, échappe à la conscience formelle, c'est à un élément formel que sera attribuée la qualité de sujet-agent. Cet élément formel, c'est la réalité

psychique conditionnant l'acte. C'est cette réalité psychique qui va ainsi être érigée en ego, en « moi », c'est-à-dire en réalité formelle, séparée, active. Et c'est ainsi qu'on en arrive à dire : « J'ai fait cela, j'ai pensé cela, j'ai subi cela. ». Or, en réalité, le sujet véritable, le Soi, transcende tout devenir et toute réalité formelle. Le suprême Connaisseur ne se confond avec rien de ce que nous connaissons. En ce sens donc il est inconnaissable, mais inconnaissable dans ce cas veut dire seulement insaisissable en tant qu'objet. C'est pour cela que le surgissement du sujet ultime ne peut se produire qu'après la totale disparition de l'univers formel objectif.

Le Connaisseur suprême est présent derrière tout changement et quand le changement cesse, il devient Présence Totale. Il va de soi qu'en elle-même cette Présence Totale ne cesse jamais d'être totalement présente. C'est seulement par rapport à l'ego qu'il peut y avoir obscurcissement de la Présence. Cette notion primordiale de Présence Totale, Immuable, Infinie, du Soi à Soi, doit être l'objet constant de la méditation. Il faut bien comprendre que la méditation au sens où je l'entends n'est pas une méditation avec horaire fixe, mais une réflexion constante, « aiguë », à l'occasion de tous les événements de la vie sur la présence de la Présence.

Cette méditation ne doit pas être considérée comme un processus d'accumulation mais au contraire comme une démarche d'élimination. Cette élimination n'aboutit pas à un « lâcher-prise » mais à une « évacuation » spontanée du Devenir. C'est comme un voyage qui commence par des choses extraordinaires, la forêt vierge, la jungle, la steppe pour finir par le désert au fond duquel se produira finalement un lever



de soleil indicible.

Il faut visualiser la méditation. Par visualiser, je veux dire fixer son attention sur toutes les images, qu'elles soient visuelles, auditives, tactiles, etc. Il faut aller d'étape en étape sans rien précipiter. Ici encore plus qu'ailleurs, il faut exclure l'impatience. Rien ne nous presse, et aucune conclusion n'est souhaitable. Il faut aussi bien comprendre que les éléments connus ne peuvent pas servir de moyen pour atteindre la Fin inconnue. L'Inconnu se révèle toujours spontanément et indépendamment de nous-mêmes. Il faut donc éviter de vouloir saisir, appréhender ou violer quelque chose. Nous ne pouvons qu'attendre « sans attendre », je dis bien sans attendre parce que attendre se réfère à un objet, provoquant ainsi une projection qui empêche la révélation de l'Inconnu.

Donc, nous n'avons rien d'autre à faire que visualiser continuellement cette démarche à rebours, qui nous ramène de l'objet vers le suprême Sujet.

Quand vous avez reconnu la perspective « oubliée » votre vision change déjà, même celle que vous avez de vous-même, de votre environnement et du monde. Alors la tendance habituelle à intervenir dans toutes les situations pour obtenir un changement favorable fait place à une attitude toute nouvelle : vous vous rendez compte qu'il est inutile d'intervenir parce que votre perspective a changé radicalement.

Quand un verre à demi plein se trouve sur un plateau incliné, on peut essayer de redresser le verre en le calant. Mais il est tellement plus simple de redresser le plateau à l'horizontale. Tant qu'on se refusera à redresser le plateau, il

faudra un travail long, minutieux et aléatoire pour obtenir une horizontalité précaire. C'est ainsi que nous commettons l'erreur de vouloir redresser les objets un à un, ce qui est un travail infini, au lieu d'agir sur le plateau, c'est-à-dire la base. Dès qu'on l'a redressée, tout se retrouve en équilibre.

*Ne pensez-vous pas qu'il vaut mieux ne pas résister à l'envie d'entendre et de réentendre les mêmes choses, malgré les inconvénients de la répétition (automatisation, routine) pour les approfondir et les faire siennes ?*

Entièrement d'accord, mais il importe aussi, quand on observe une réaction et qu'on voit qu'elle se présente comme une certaine insuffisance, un certain manque, de pouvoir la formuler. En essayant de la formuler clairement, on arrive parfois à constater qu'il n'est plus nécessaire de poser la question. Une question bien pensée et bien formulée révèle très souvent sa propre réponse. Quand vous êtes seul avec vous-même, ne vous posez pas la question avec impatience, évitez de la « confectionner » pour obtenir une réponse conforme à vos perspectives. Laissez la réponse surgir d'elle-même. Attendez-la simplement.

*Quand on parle de Réalisation, on évoque toujours un état d'unité. Mais il me semble qu'il doit y avoir plusieurs manières d'être en unité. Dans la vie courante, lorsque nous sommes absorbés par notre tâche ou par un objet nous sommes immergés, perdus en lui. Quand Archimède faisait de la géométrie, on peut dire qu'Archimède était Géométrie.*

*D'autre part, quand on s'engage dans la pratique de la méditation, sur le thème de la discrimination du Spectateur et du spectacle, on arrive à expérimenter une autre unité, l'unité du Sujet pur, débarrassé de tout objet. Pourriez-vous nous préciser le rapport entre ces deux expériences d'unité.*

Dans l'approche de la Voie par la distinction du Spectateur-spectacle, ou Sujet-objet, l'appui sur cette apparente dualité constitue une sorte de béquille. Quand cette méthode a été utilisée pendant un certain temps, le Spectateur cesse d'être Spectateur parce que le « spectacle » est devenu un simple prolongement de son être. Il n'y a donc à proprement parler plus de spectacle, puisque le spectacle est devenu la nature même du Spectateur.

Avant toute *sâdhana*, nous sommes complètement absorbés, noyés dans ce que nous faisons. Pour nous dégager de l'objet et parvenir à la connaissance unitive du Sujet, la méthode de la discrimination du Spectateur et du spectacle peut être considérée comme une sorte de béquille qui conduit progressivement à la compréhension que nous ne sommes ni la perception, ni la pensée, mais celui qui les connaît. On parvient ainsi à une désidentification qui est le produit spontané de la démarche. Cette désidentification culmine dans l'expérience de l'unité dans le Sujet, mais l'unité à laquelle on parvient ainsi n'est pas ultime.

Aucune des deux expériences d'unité que nous venons de décrire : l'unité par absorption dans l'objet et l'unité par absorption dans le sujet n'est suprême, car la première aboutit à l'évanouissement du sujet, et la seconde à l'évanouissement

de l'objet. Contrairement aux deux autres, l'Unité de la Réalisation n'est pas éliminatrice mais totalisatrice et unifiante. Elle est la Conscience de l'Unité sujet-objet. Ces trois expériences d'unité constituent les trois étapes illustrées par les maîtres Zen qui disent qu'avant d'entrer dans l'étude de la Voie, les montagnes sont des montagnes et les rivières des rivières, tandis que pendant l'étude, les montagnes ne sont plus des montagnes ni les rivières des rivières, mais quand surgit l'Illumination, les montagnes sont à nouveau des montagnes et les rivières des rivières.

*L'état de discernement auquel vous êtes parvenu vous permet-il de vous isoler de l'injustice ou de toute autre forme de souffrance et de faire en sorte qu'elle ne vous touche pas ? Cela ne brise-t-il pas en vous tout élan de charité active, en vous confinant dans votre tour d'ivoire ?*

Ce qu'on appelle mal ou injustice, n'est au fond rien d'autre qu'une erreur. Plus précisément une ignorance. L'Ignorance que tous les êtres et toutes les choses sont foncièrement et substantiellement « Un ». Toute situation vue adéquatement, c'est-à-dire dans son rapport véritable avec le Tout est juste et bonne. Dans une optique globale et authentique, c'est-à-dire vraie, le mal et l'injustice n'existent pas. Ce point est très important. Tant qu'on ne l'a pas admis et assimilé, aucun progrès réel n'est possible. On prend de la distance et de la hauteur par rapport au mal dans l'exacte mesure où l'on développe sa capacité de vision globale, c'est-à-dire non égotique, non égoïste, non partielle, non partielle.

Mais il importe surtout de ne pas confondre cet éloignement du mal qui est un dépassement et une libération, avec l'égoïsme et l'indifférence ordinaires. Le comportement de l'homme détaché ressemble quelquefois à celui de l'indifférent égoïste alors que le vrai détachement n'a rien à voir avec l'indifférence. L'homme détaché est détaché de lui-même et des objets. De ce fait, il échappe à toute réaction de peur, de haine, de désir. Les souffrances et les maux d'autrui, pas plus que les siens d'ailleurs, ne le « touchent » bien qu'il se sente en unité avec tous les êtres. Quand il peut venir en aide, il procède en principe par la Voie directe, la seule vraiment efficace, mais en même temps hélas la plus difficile. C'est-à-dire qu'il essaiera chaque fois d'élargir les points de vue et de transformer les vues partielles en vues globales.

Les méthodes ordinaires de lutte contre le mal qui consistent à neutraliser une poussée par la poussée contraire, répugnent à l'homme détaché qui en voit le néant et la vanité. C'est ce qui le fait si souvent apparaître comme un monstre d'égoïsme et d'indifférence. Mais pour le voir sous un jour meilleur, il suffit de considérer l'impuissance et l'ineptie des révolutionnaires, des philanthropes et des âmes charitables dans leur lutte qui n'aboutit qu'à déplacer le mal et jamais à le détruire dans sa source.

L'homme détaché est donc, malgré les apparences, le plus actif qui soit, en réalité le seul vraiment actif (bien qu'il « agisse » peu). Il sera souvent impuissant parce que la vision globale ne peut être imposée ni donnée comme un morceau de pain, mais seulement communiquée à celui qui est mûr.

*Qu'est-ce qui pourrait amener quelqu'un qui n'en aurait jamais entendu parler à ce discernement ou à cette distanciation dont vous parlez ? Car cette Voie semble tout à fait extraordinaire et beaucoup de gens passent leur vie entière sans en entendre parler et sans recevoir aucune indication qui les engage dans cette recherche ?*

La première chose à comprendre, c'est que l'homme ordinaire, c'est-à-dire celui qui ne connaît ni ne soupçonne la Voie est dans une situation qui est radicalement fautive. La perspective égocentrique étant une perspective erronée, les hommes qui n'ont pas perdu l'illusion de la séparativité vivent et se meuvent dans l'erreur. Or, le propre de l'erreur et de l'illusion, c'est de se heurter tôt ou tard à des oppositions et à des contradictions. Ce sont ces oppositions et contradictions qui sont les jalons de notre cheminement vers la Voie.

Chaque douleur, chaque échec est une invitation à la réflexion, au retour sur soi et à la reconnaissance de l'erreur fondamentale de notre vie qui est la constitution d'un ego qui se croit distinct, séparé. Ce n'est donc ni par hasard ni par accident que nous sommes amenés à la recherche spirituelle.

Nous pouvons être éveillés à cette recherche par tous les événements de notre vie dans l'exacte mesure où nous sommes capables de les comprendre dans leur vérité profonde.

Dans cette perspective, on comprend parfaitement l'adage stoïcien selon lequel les événements sont en eux-mêmes indifférents (ni bons, ni mauvais), ce qui est bon ou mauvais, c'est seulement l'usage que nous en faisons, en conséquence de

la profondeur de notre compréhension.

Notre recherche n'est donc jamais le fruit du hasard, mais celui de notre capacité de vérité. C'est pour cela que l'on dit couramment en Orient que celui qui est mûr pour son Guru le trouve et que celui qui ne le trouve pas n'est pas victime de la malchance ou de la fatalité, mais seulement de son manque de maturité.

*Les maîtres spirituels condamnent la violence. Mais jusqu'à quel point peut-on être non violent ? N'y a-t-il pas des cas où l'homme spirituel lui-même peut recourir à des actes « violents ».*

Tous les actes violents émanent, en principe, d'un état égotique. L'homme sans ego est donc en principe non violent. Mais il ne faut pas faire de la non-violence une sorte de tabou. Il y a des cas précis où l'usage de la force, de la contrainte, même violente, s'impose. Dans ces cas, l'homme sans ego utilisera la force et agira en apparence comme les violents. Mais bien entendu il ne s'agira que d'une apparence, puisque son acte sera complètement étranger au désir et à la crainte. C'est dans cette perspective que Krishna conseille à Arjuna de combattre pour faire son devoir de *Kshatriya*.

Il importe de bien comprendre que la non violence authentique n'a rien à voir avec la lâcheté ou la passivité. Mais de même qu'il ne suffit pas de subir la force pour être non violent, il ne suffit pas d'employer la force pour être qualifié de violent. La question précise est celle-ci : « Peut-on concevoir un usage non violent de la force ? » Je réponds oui, mais en

spécifiant que c'est très difficile, très rare, vraiment exceptionnel.

L'homme non égotique, par sa nature, désamorce la violence et répand sur son entourage la paix qui règne en lui. Mais il peut être amené (très exceptionnellement je le répète) à faire usage de la force à des fins pures, c'est-à-dire non égotiques. L'homme qui a fait l'Expérience voit que son prochain est injuste parce que sa façon de voir les choses est fragmentaire. En même temps, il le voit comme un élément du Tout Un. C'est pourquoi sa propre vision globale et unitive lui permet de l'éclairer et de l'aider à s'intégrer à l'Unité.

*Quelle est la différence essentielle entre l'état de samâdhi et la Réalisation ?*

En gros, la différence pourrait être formulée de la manière suivante : il y a un état de Conscience du Soi, obtenu par une technique de mise au repos du mental. Dans ce cas, l'état de conscience du Soi constitue ce qu'on appelle extase ou samâdhi. L'inconvénient de l'extase ou du samâdhi, c'est que ce sont des états que l'on acquiert et que l'on perd. Aussitôt que le conditionnement qui a mis le mental en repos cesse, on sort de l'extase et on se retrouve dans la situation qui la précédait. Tout le monde connaît l'histoire que le Maharshi aimait à raconter du fameux Yogi qui ayant soif envoie son disciple remplir sa cruche dans le Gange. Le Yogi en attendant son disciple plonge dans un profond samâdhi. Pendant ce temps, le disciple va chercher de l'eau, revient et s'assied en attendant respectueusement que son maître demande à boire.



Mais le samâdhi se prolonge. Le disciple vieillit et meurt, deux générations passent et le maître enfin sort de son samâdhi. Dès qu'il reprend conscience de la manifestation, le premier cri qu'il pousse est : « J'ai soif ».

Cet homme était resté pendant de longues années en état de Conscience du Soi, mais son état était conditionné par une technique volontaire d'arrêt du mental. Or, toute technique produit un conditionnement, mais aucune technique ne peut produire un conditionnement définitif, parce que l'état absolu ne peut absolument pas être un produit. Le *samâdhi* a donc dû prendre fin et le Yogi s'est retrouvé dans sa condition première.

Mais l'état de Conscience du Soi qui constitue la Réalisation est quelque chose de différent. Cet état n'est pas un état, mais très exactement un retour à la situation originelle naturelle (*sahaja*). Ce retour n'est pas obtenu par un conditionnement, mais par la discrimination suprême entre l'Irréel et le Réel qui a pour conséquence l'Intuition unitive du Réel.

Le discernement entre le non Réel et le Réel apparaît comme le couronnement du processus d'élimination de l'Irréel. Ce processus d'élimination se fait de la manière suivante : on constate que l'on vit dans un monde d'impermanence, que l'on est plongé dans le Devenir, dans le Temporel. Le désir profond du « moi » étant celui de la Joie parfaite, c'est-à-dire permanente, la première chose que nous faisons c'est de rechercher un objet ou une situation capables de fournir cette Joie. Tôt ou tard nous constatons notre échec. Cet échec, s'il n'aboutit pas à un désespoir nihiliste peut provoquer un retour sur soi qui aboutit à la découverte de la Permanence, du Soi.

Aller de l'Irréel au Réel, c'est aller de l'Impermanent au Permanent, du Devenir à l'Être, des objets au Soi. Cette expérience de la Permanence obtenue par la discrimination ne nous sort pas d'un état pour nous mettre dans un autre, il nous replace dans la perspective originelle. Dans cette perspective, l'Impermanent n'est ni escamoté, ni voilé, mais vu dans sa vérité comme expression du Soi Permanent. À ce niveau toute opposition entre l'Être et le Devenir, le Permanent et l'Impermanent, l'unité du Soi et la multiplicité des objets, cesse. Il n'y a plus de séparation, plus d'oscillation, plus de conflit, plus de dualité, on est à la fois dans l'Être et dans le Devenir, dans la Joie permanente du Soi, et dans la vie des choses, dans un état de Conscience globale, dans une synthèse continue.

C'est cet état que Maître Eckhart symbolise par l'image « du gond qui reste immobile pendant que la porte tourne ».

## IX

Notre réunion d'aujourd'hui va produire des prises de conscience qui provoqueront des rappels. Je veux dire par là qu'en suite de nos réactions actuelles, des moments de disponibilité apparaîtront dans les prochains jours, nous invitant à reprendre les thèmes déjà élaborés. Ces « moments » ne seront pas des répétitions organisées. Il ne s'agira pas de discipline ni d'actes de volonté, mais de « moments » spontanés où l'approche deviendra plus intime. Dans ces entretiens, nous utilisons des mots et des formulations dont il faudra dégager l'essence, afin que notre être soit percuté en profondeur ; autrement il n'en resterait qu'un amas purement intellectuel qui renforcerait l'ego. Tant que l'essence spirituelle est insuffisamment dégagée, il se produit des perturbations, des confusions, des formations (*samskâra*).

Les mots, sans l'esprit qui les anime, sont comme les déchets qui encombrant le corps et provoquent des fermentations. Une fois l'essence appréhendée, comme on dégage un fruit de son écorce, le disciple peut l'adapter à son usage. Comprendre la vraie nature de l'objet, c'est reconnaître qu'il n'a aucune réalité « objective » et fait partie de la nature du sujet. Cette compréhension provoque une involution progressive de l'énergie jusqu'alors « investie » dans l'objet, favorisant ainsi l'apparition de silences éminemment créatifs.

*Pourriez-vous nous esquisser les étapes de la sâdhana, et nous expliquer en quoi consiste la réalisation du Suprême, selon l'Advaita ?*

L'établissement dans notre véritable nature se fait par l'élimination radicale du monde des objets.

L'élimination authentique ne peut procéder que de la manière suivante : il faut d'abord, aidé par l'Instructeur, comprendre que tous les objets n'ont absolument aucune réalité propre et ne sont rien d'autre que des projections du désir. Cette vérité, lorsqu'elle est parfaitement assimilée, produit une retombée du désir sur lui-même, c'est-à-dire une mise en repos, en équilibre, de toute l'énergie investie dans le monde des objets. Cette retombée produit l'arrêt du mental et par conséquent le surgissement de la Conscience du Soi. Cette expérience du Suprême qui est alors découvert comme tréfonds de notre être, constitue l'essentiel de la Réalisation. Ensuite, toujours sous la direction de l'Instructeur, il n'y a plus qu'à s'y établir d'une manière permanente, ce qui n'est qu'une question de temps.

Comme nous l'avons précisé à maintes reprises, il ne s'agit pas ici d'un état temporaire mais d'un établissement définitif dans notre nature véritable, dans un « état d'Être » que nous n'avons d'ailleurs jamais quitté qu'en apparence et qui n'est donc pas à atteindre. Le disciple trouve alors en Soi (c'est-à-dire vraiment en lui-même) toute joie et ne la cherche plus dans les objets qui, il le sait maintenant, n'ont aucune existence indépendante. Tel est le point culminant de la « Réalisation » selon l'*Advaita*.

*Qu'est-ce qui fait naître le désir qui est la cause de la souffrance ?*

C'est la méconnaissance de notre nature véritable qui fait naître le désir, et ce dernier à son tour pousse à l'action. Pour se délivrer du désir, il faut viser l'Inconnu, c'est-à-dire le « Sujet qui ne peut jamais être objet ». Ce faisant, on détourne le cours de l'énergie qui réintègre son état d'équilibre, nous remplaçant dans notre nature première. Nous retrouvons ainsi la connaissance de notre véritable nature.

Comme on le voit, ce chemin du Soi est diamétralement opposé à la Connaissance ordinaire objective, analytique, qui consiste à examiner et à scruter les objets. Remarquons bien que même cette Connaissance ordinaire atteint son plus haut point d'efficacité lorsque nous nous tenons dans un esprit de totale neutralité, sans chercher à « saisir » ou à « comprendre ». Là encore le vide, le repos et la détente produisent une mise en place qui permet le surgissement de la Vérité.

On voit ainsi que toute recherche pour être efficace exige une même attitude fondamentale d'écoute profonde, humble et désintéressée. Pour revenir à la Voie de la Réalisation, l'Expérience une fois faite, établis dans la solitude de notre nature absolument non duelle, nous ne pouvons plus être abusés. Le désir mort, la souffrance disparaît puisqu'elle n'est rien d'autre qu'un manque ou une restriction.

*Pourquoi n'avons-nous pas conscience de la Réalité dans*

*l'état de sommeil profond, dans l'intervalle entre deux pensées ou dans l'évanouissement ?*

En vérité nous faisons bien dans ces trois états l'expérience de la Réalité. Mais cette expérience laisse à la conscience ordinaire non avertie une impression de néant parce que l'état de conscience qui est alors expérimenté est celui de la Conscience pure, sans objet ou informelle. Et c'est parce que cette conscience informelle est absolument impossible à intégrer dans les cadres de la conscience ordinaire (avec objet, formelle) qu'il se produit une impression de vide et de néant.

*Dans l'intervalle entre deux pensées, y a-t-il conscience d'un laps de temps que l'on pourrait prolonger ?*

L'intervalle entre deux pensées donne l'impression d'un très bref espace de temps, mais il s'agit en réalité d'une expérience de l'Être hors du temps. La question de la prolongation ne se pose donc pas. Cette question, comme la précédente, résulte de la confusion entre la continuité du Présent éternel et la discontinuité successive phénoménale.

*Comment peut-on, en partant du mental, réaliser sa véritable nature ?*

En parvenant à comprendre que la distinction sujet-objet, pensée et objet de la pensée, n'est pas fondée. La pensée et son objet sont une même substance, une même réalité. En dirigeant l'attention vers l'Inconnu, les pensées-objets se

dissolvent, se résolvent dans la « Substance-Conscience » et l'on réalise alors l'état de Conscience pure, sans objet.

*On parle beaucoup aujourd'hui en psychothérapie, de restructuration. Comment la voyez-vous ?*

L'état non structuré est un état de délabrement et d'absence de coordination entre les éléments de la psyché. C'est un état essentiellement négatif. Pour qu'une thérapie soit efficace, il faut faire appel à la « fantaisie » du sujet et l'amener à associer aux éléments négatifs déjà existants, les éléments positifs dont il est dépourvu. Ce n'est pas un processus analytique mais une psychosynthèse. Et ce n'est qu'au moment où le suprême Positif (qui n'est d'abord qu'un inconnu au-delà de la dualité positif-négatif) est visé, qu'une véritable restructuration se fait. Autrement, on n'obtient qu'une construction « égotique » forcément fragmentaire qui maintient le sujet dans le cercle vicieux des problèmes. Du point de vue du Soi, il n'y a pas de problème.

*J'ai assisté à l'un de vos entretiens à Turin où vous avez parlé de l'attention sans tension. Puis-je me permettre de vous demander quelques éclaircissements « pratiques » ?*

L'attention sans tension est extrêmement importante dans l'activité discriminatrice. Sur le plan psychologique, nous ne devons intervenir en rien, être à la fois réceptifs et actifs, libres de tout passé ou futur, à l'écoute seulement de celui qui nous enseigne et de nous-mêmes. Sur le plan corporel, il faut

obtenir un état musculaire neutre, sans attraction ni répulsion. Il nous est facile de remarquer combien nous sommes continuellement en défense vis-à-vis de notre environnement et que cet état de défense perturbe même notre physiologie. Non seulement les répulsions déclenchent tout un système de contractures plus ou moins durables, mais l'attraction également, avec son cortège d'avidités et d'impatiences, crée dans le corps la même tension. Cet état de tension continue nous transforme souvent en pitoyables marionnettes aux mouvements saccadés, esclaves de tics ridicules. Il faut prendre conscience de cet état de fait dans un esprit de lucidité sereine excluant formellement toute idée de culpabilité, de mérite et même de volonté de changement. Ainsi seulement pourra surgir la réaction décisive qui nous évitera de réintégrer nos cadres habituels. Il faut arriver à bien comprendre que le corps n'est rien d'autre qu'idée. Il n'est rien d'autre qu'un assemblage d'idées cristallisées, fixées et solidifiées par la répétition, l'habitude et la stagnation. On obtiendra la régénération du corps par une thérapeutique qui consistera dans l'établissement d'un processus inverse d'attention discriminatrice et dissolvante, aboutissant à la destruction des « scléroses ». Car le corps n'est rien d'autre, en dernier ressort, qu'un ensemble de « scléroses mentales » que le mental seul a produites par ses mauvaises habitudes, et que le mental seul peut détruire par un processus inverse. Ce processus inverse nous met à la fin en possession d'un corps régénéré, purifié, qui correspond à ce qu'on appelle, en langage chrétien, le « corps glorieux ».

Quelques précisions sur l'attention discriminatrice et



dissolvante : Plaçons-nous en état d'attention sans tension. Toute une palette de sensations nous apparaît, chacune avec ses particularités infinies. Il faut prendre pour point de départ la partie du corps qui apparaît, relativement par contraste avec les autres, comme la plus neutre, la plus fluide, la plus aérienne. Il faut ensuite, par des exercices d'attention répétés, intensifier au maximum la fluidité de cette partie en l'élargissant et en l'étendant lentement, progressivement, patiemment. L'aboutissement de ce processus est une sensation globale de corps aérien et homogène. À la limite, on ne sent plus aucune hétérogénéité ni discontinuité entre son corps et l'atmosphère ambiante. Il s'agit essentiellement d'un travail de visualisation, de créations d'images, que l'on travaille à rendre de plus en plus subtiles, aériennes, informes, en tendant vers la vacuité.

Certaines contractures, logées très en profondeur ne pourront être éliminées que par un long et patient travail d'intense visualisation, exempt de toute tension ou précipitation. On a intérêt à parcourir une gamme de sensations aussi riche et aussi variée que possible, sons, couleurs, parfums, goûts, etc.

La simple évocation d'une sensation, maintenue dans son état de pureté originelle, c'est-à-dire dépourvue de toute association, de tout souvenir et surtout de toute appréciation, produit toujours une détente en profondeur. Mais le plus grand intérêt de ce travail réside dans l'obtention d'un état de disponibilité rendant possible le discernement. Mais il ne faut pas accorder une trop grande valeur à ces procédés, car il ne faut pas oublier que l'Expérience impersonnelle se fait en

dehors du cadre mental ou corporel. Y prendre goût ne peut que nous attarder dans le monde de l'analyse et de la dualité, où le mental se complaît.

*Qu'entendez-vous par activité mentale ? Le mot anglais « mind » que les hindous utilisent habituellement pour traduire le sanscrit « manas » n'a-t-il pas un sens plus vaste que le mot français « mental » ?*

En toute rigueur, en français le mot « mental » est un barbarisme que l'on utilise couramment dans les milieux hindouistes, comme équivalent de « mind » et de « manas ». On a recours à ce terme parce que la langue française ne possède pas de correspondant exact. J'utilise donc mental au sens général de pensée, imagination, raisonnement, volition, sensations, perceptions, émotions. C'est cet ensemble qui constitue l'ego, caractérisé par le sens de la séparativité et l'identification avec le mental-corps.

Le mot mental correspond au domaine exploré par la psychologie occidentale et que l'on désigne souvent par le terme « psyché » pour éviter les connotations métaphysiques et religieuses du mot âme.

*Vous parlez souvent de « l'orchestration » des énergies. Entendez-vous par ce terme quelque chose d'analogue aux méthodes tantriques ?*

Pas du tout. Les méthodes tantriques sont des disciplines volontaires tandis que l'orchestration des énergies constitue en

réalité une mise en repos de la volonté. Il y a dans le corps des réseaux d'énergie subtile qui apparaissent à la Conscience lorsqu'on est parvenu à une vacuité naturelle et spontanée. Cette perception était rendue impossible auparavant par la présence de barrages constitués par les encombrements et les contractures. Les hindous utilisent le mot *prana* pour désigner le souffle vital ou énergie subtile.

L'énergie vitale revêt plusieurs aspects différents qui correspondent à des modifications fonctionnelles du *prana*. Parmi ces aspects, on peut mentionner :

*Prana* la respiration *Apana* l'excrétion *Samanala* digestion *Vyanala* circulation, etc.

Chez l'homme ordinaire, ces énergies se déploient uniquement d'une manière horizontale et descendante. Les techniques tantriques ont pour but de les transformer en mouvements ascendants. Mais ces méthodes, au lieu d'aboutir à une mise en place, à une remise en équilibre, ne font que stocker les énergies à des niveaux supérieurs où elles sont retenues par des « barrages ».

Tôt ou tard, la rupture de ces barrages peut amener des débâcles. Car cette recherche tantrique est la recherche d'un état « construit », alors que l'*Advaita*, par la méthode du discernement, provoque la remise dans l'état d'équilibre naturel et originel (*sahaja*) des énergies. Aussi longtemps que la vraie nature de l'objet n'est pas comprise, la mise en équilibre de l'énergie ne peut pas se faire, car le désir se porte vers les objets créant ainsi le processus cosmique qui ne prend fin qu'au moment où l'on a compris que la Félicité n'est pas

dans les choses.

*Comment peut-on, lorsqu'on est établi dans l'arrière-plan, faire simultanément face à l'objet et être conscient de « Soi », puisque la conscience simultanée de plusieurs choses est impossible ?*

Le Soi est comme une source lumineuse dont les rayons constituent notre mental et par conséquent le monde. Les êtres et les choses, sous leurs aspects les plus divers, les plus hétérogènes, ne sont que la fragmentation d'un même Tout, comme les étincelles jaillies d'un foyer, ou les fils de l'araignée.

Chaque objet est relié à l'arrière-plan, la Conscience. Il faut bien comprendre que le contenu de la Conscience constitue toujours et nécessairement une unité. En ce sens, on peut dire qu'il n'y a jamais qu'un « objet » présent à la Conscience, et présent au sens spatial et temporel. Jamais deux objets ne peuvent être pensés ensemble sans être réduits par cela même à l'unité. C'est donc cette unité qui est l'objet présent à la Conscience. Il en est de même dans la distinction entre la cause et son effet. En réalité ces deux notions forment un tout, car il est impossible de distinguer les notions corrélatives. En réalité l'effet et la cause sont saisis dans un même acte de conscience comme unité indissoluble.

Il en est de même de l'idée de Temps. On peut dire qu'en toute rigueur, l'idée de Temps est intemporelle, car la pensée d'une succession implique la saisie simultanée, synthétique, des termes de cette succession, car autrement il y aurait succession de pensées, mais non pensée de succession.

*Qu'est-ce que le mental ?*

Le mental n'est rien d'autre qu'une fonction engendrée par le désir, aussi bien dans l'état de veille que dans l'état de rêve.

Mais la Plénitude silencieuse précède l'activité mentale et la suit. Le mental n'est pas autre chose que l'instrument de cette Plénitude, qui s'en sert pour agir, comme nous nous servons de nos jambes pour marcher.

*Les trois états ont-ils quelque chose en commun ?*

Il y a désir et activité mentale dans l'état de veille et de rêve. Dans le sommeil profond, l'activité mentale et le désir cessent.

Le trait commun aux trois états est l'absence de la connaissance du Réel. Cette Connaissance du Réel n'est pas une connaissance d'objets. Elle n'est possible que si l'illusion du « moi » et du monde ont disparu. Il faut bien comprendre que les formes de la multiplicité sont des surimpositions appliquées à la Réalité ultime et qui la voilent. La disparition de la surimposition révèle la Vérité comme on reconnaît une ombre que l'on prenait pour un voleur.

*Quelle est la différence entre le mystique au sens où on l'entend habituellement et l'homme réalisé ?*

Le mystique, au sens habituel de ce terme, est un homme qui recherche des expériences et dont l'idéal est d'obtenir

l'extase. La recherche de l'extase, l'expérience de l'extase, n'ont rien à voir avec la Réalisation.

L'extase est un état, on y entre et on en sort, sans avoir subi la véritable transmutation.

L'homme réalisé, par contre, a repris conscience de sa véritable nature et se trouve, par cela même, réintégré dans son état primordial naturel, éternel.

Le mystique, sorti de son extase, retrouve sa nature humaine à peu près inchangée, et il est de nouveau aux prises avec les difficultés de la vie. Tandis que pour l'homme réalisé, le monde a perdu tout caractère objectif et distinctif (et par conséquent problématique) pour n'apparaître plus que comme le rayonnement du Soi.

*Depuis des années, je suis des conférences sur des sujets spirituels, je n'arrive pas à faire l'expérience du Soi, et je suis toujours obsédé par mes problèmes. Pensez-vous que je puisse me libérer un jour ?*

Cette question est posée par le « non Soi » : l'ego. Or, le fragment ne peut jamais situer le tout. Éliminez le « non Soi » et ce qui restera vous établira une fois pour toutes dans la Joie et la Liberté. Quand on ne suit pas la Voie directe, on ne voit pas le problème principal, parce qu'on est uniquement occupé par des problèmes secondaires, et l'on tourne souvent dans les mêmes cercles.

Le problème fondamental est celui de la fausse identification avec le corps et le mental. Tous les autres dérivent de celui-là. Lorsqu'on cesse de s'accrocher à de fausses valeurs et

lorsqu'on comprend clairement que le mental ne peut saisir la Réalité, on « n'expérimente pas le Soi » au sens objectif que vous donnez à cette expression, mais on s'établit dans un état d'Être où tous les problèmes nous abandonnent, comme un mal de tête lorsque nous avons trouvé le remède approprié. Les voies objectives, bien qu'elles permettent parfois une certaine ouverture d'esprit, torpillent d'avance l'Expérience dont nous parlons ici.

*Pour le travail intérieur, je présume qu'il faut avoir une certaine assise et être en parfaite santé. Or, je passe souvent des nuits oppressantes et sans repos. Comment voyez-vous pour moi la possibilité d'un travail intérieur, dont je dois être capable car j'ai le désir profond de trouver la Vérité ?*

Il faut partir d'un certain nombre de données et voir quelles sont vos possibilités actuelles. Ces possibilités peuvent uniquement être découvertes sur le vif, à chaque instant, si toutefois aucune critique ou comparaison avec celles de vos voisins ou celles que vous aimeriez avoir n'intervient. Il ne faut jamais vouloir être autre chose que ce que l'on est. En procédant ainsi, vous commencez à vous sentir unique et vous l'êtes. Avec l'acceptation sans fuite de ces données, vous commencez à comprendre d'une manière tangible ce que vous êtes capable de faire, ce qui sera pour vous un stimulant. C'est l'utilisation de ces possibilités actuelles, que vous connaissez puisque vous les avez pleinement acceptées, qui vous amènera à l'épanouissement tant au point de vue organique que psychique. Toute autre approche serait pour vous

inoportune, et ne ferait qu'augmenter votre impatience. C'est ce démarrage qui vous donnera le respect de vous-même et des autres, et sans esprit de compétition. Cette approche vous désignera avec certitude votre place dans la Société. Elle vous apportera un équilibre de bon aloi et un art de vivre en harmonie, heureux dans le cadre de vos possibilités.

Comme le désir profond que vous avez d'atteindre la Vérité vous en a déjà donné l'avant-goût, vous savez que ce que vous cherchez n'appartient pas au domaine des « choses » mais est en vous-même, « sans les choses ».

Quant à l'état asthmatique que je détecte en vous, ce n'est pas par des médications allopathiques ou homéopathiques que vous en viendrez à bout. Préparez-vous un meilleur terrain par une alimentation appropriée, composée principalement de céréales et dépourvue de toute acidité. Le sucre doit être particulièrement évité ainsi que les préparations qui nécessitent la cuisson des corps gras. L'asthme est une réaction centripète, c'est une réaction défensive et comprimante qui étrangle votre physiologie. C'est une maladie engendrée uniquement par la peur : peur d'un père autoritaire, peur du lendemain, de ne pouvoir faire face à certaines situations peur de perdre son capital, son prestige, peur de la solitude, de la mort. Et chez certaines personnes qui ont structuré leur personnalité autour de la peur, cela peut aller si loin que si l'habituel support fait accidentellement défaut, elles éprouvent l'absence de peur comme éminemment inconfortable et se créent de toutes pièces un autre support. La peur de manquer de quelque chose ne s'éteindra jamais, même si l'individu est comblé car aucune sécurité totale ne



peut exister dans le monde.

La satisfaction d'un désir nous laisse provisoirement comblés mais aussitôt un autre désir surgit qui nous porte vers un autre objet qui, pas plus que le premier, ne nous procurera la satisfaction définitive. L'insécurité et l'impermanence sont la nature même des choses et en constituent le charme. La sécurité absolue ne réside que dans l'état véritablement « sans désir ». Et c'est lorsque vous comprendrez, d'une compréhension sans retour, que les choses ne contiennent pas le bonheur que vous vous trouverez soudain dans un vaste vide, où vous ne pourrez vous référer à rien, et cet état vous donnera l'avant-goût d'une solitude parfumée. Cette plénitude « silencieuse » ne vous quittera plus, quels que soient les tracasseries de la journée. Vous aurez alors une perspective différente de la vie, vos énergies, grâce à la présence de la discrimination, ne seront plus dirigées par la peur, et à l'état d'étouffement et d'oppression succèdera une merveilleuse sensation d'expansion et de libération. Ce sera alors la guérison sur tous les plans, et une fois pour toutes.

*J'ai tellement d'entraves pour mener cette vie profonde dont vous parlez, que je me sens ligoté et impuissant.*

Ce qui vous ôte la libre disposition de vous-même, c'est la conviction que vous êtes le corps et le mental alors que vous n'en êtes que l'ultime Connaisseur.

Les premières entraves à examiner sont vos pensées. En dirigeant votre attention vers la Réalité immuable, qui connaît ces entraves, et non vers les phénomènes illusoirement

objectifs, vous allez voir ces entraves cesser d'être des obstacles. Ces obstacles ne sont d'ailleurs rien d'autre que des signaux d'alarme qui vous éveillent à une nouvelle orientation. Heureux celui pour qui le signal d'alarme sonne vigoureusement.

*Je suppose que pendant la sâdhana certains aliments doivent être écartés. En tant que médecin, j'aimerais savoir ce que vous préconisez comme alimentation pour obtenir cette lucidité et cette vigilance favorables à l'investigation ?*

Toutes les acidités, je le répète, sont à éviter, parce qu'elles détruisent la « machine » et la vident de sa substance. Toutes les préparations à base de corps gras, et tout particulièrement quand ils sont cuits, opacifient et encrassent l'organisme, empêchant de cerner un problème d'une manière précise. Le sucre, sous toutes ses formes, à l'exception de certains fruits pris avec modération, amollit le caractère, rend paresseux et hésitant, de sorte que l'on a tendance à éviter les problèmes ou à les ajourner. Le tabac, l'alcool et la viande sont des excitants qui provoquent l'échauffement et qui créent des distractions et des perturbations qui empêchent le flot limpide de la pensée discriminatrice. L'alimentation la plus équilibrée est à base de céréales complètes.

Bien entendu, il ne s'agit là que de généralités qu'il faut toujours adapter aux cas individuels.

*Quel est, dans cette démarche vers la suprême introversion, le rôle du Guru ?*

Le Guru, pleinement établi dans l'arrière-plan, dans le Soi immuable est, selon l'expression traditionnelle « le destructeur de l'obscurité ». Sa qualité d'Instructeur (âchârya) de « pédagogue spirituel » implique nécessairement la capacité de déterminer la nature des encombrements de son disciple et donc de lui apporter l'aide dont il a besoin. Il lui dévoile, l'un après l'autre, les différents aspects de la Vérité. Et c'est en écoutant l'Instructeur et en s'écoutant ensuite que le disciple assimile peu à peu par la méditation le contenu de la Vérité.

L'Instructeur observe son disciple. Il décèle les « nœuds d'énergie », les « centrages excentriques » et quand il se rend compte qu'il n'y a plus d'antagonisme et que les conflits sont réduits, il intervient pour aider à la réalisation de l'Expérience.

C'est à ce moment que la présence du Guru est indispensable. Une fois l'Expérience vécue, l'établissement définitif dans cette Expérience surviendra tôt ou tard. Chez celui qui a réalisé le Soi, le sens de toute qualification personnelle a complètement disparu, au point que si on lui demandait brusquement qui il est ou ce qu'il est, il répondrait simplement « Je suis ».

Les rapports entre Maître et disciple ont un caractère d'intimité tout à fait particulier. Ils ne sont ni personnels, ni impersonnels (au sens de conventionnels) mais ont un caractère indicible du fait que le Guru, par son établissement dans le Soi, se trouve être le vrai « Moi » du disciple. C'est dans ce sens que la Tradition affirme que le vrai Guru est le Guru intérieur.

*Je ne vois pas encore très clairement comment l'enseignement de l'Instructeur agit sur le disciple ?*

Comprenez bien que l'Expérience se fait en dehors de tout cadre mental. En se tenant à l'écoute de son Maître, qui tend à lui faire comprendre ce que le Soi ne peut pas être, le disciple passe par un certain nombre de transformations et d'éliminations qui le laissent en dernier lieu complètement « démuné ». Par la suite, chaque fois que le disciple dirigera ses pensées vers la « non dualité » il passera par la même série d'éliminations avec plus d'aisance et moins de résistance. Finalement, il accèdera directement à la Plénitude. L'« établissement » permanent ne sera plus ensuite qu'une question de temps.

*Croyez-vous que les religions aient visé cet « établissement » et dans l'affirmative comment ont-elles procédé ?*

L'art sacré, par nature, pointe vers le Principe. Malheureusement, il a commencé à se dégrader avec l'apparition du Gothique et a complètement disparu au moment de la Renaissance. Depuis cette époque, l'art religieux a perdu son caractère sacré. La « Présence » que l'on sent dans une église romane se perd déjà dans les édifices gothiques. Cet élan vertical qui les caractérise et que l'on trouve d'ordinaire si pathétique et si spécifiquement religieux est en réalité une fuite vers le haut qui est la conséquence de la perte du sentiment du Divin au centre de nous-mêmes (Le

royaume des cieux est au-dedans de vous). L'église romane, par sa structure même, constituait pour le fidèle « un cadre de centrage » pour l'aider à reprendre le contact avec son centre divin. Au contraire, dans l'édifice baroque, la « Présence divine » est annihilée par le foisonnement des formes et des couleurs qui sollicite l'esprit de toutes parts, l'excite et l'exalte mais empêche radicalement tout recueillement véritable.

Je connais votre intérêt pour la musique indienne qui est restée vraiment « sacrée » jusqu'à nos jours, car elle a pu conserver son caractère traditionnel parce qu'elle a toujours été transmise de Maître à disciple.

Il est intéressant d'observer ce mode d'expression où le son parcourt toutes les dimensions de l'espace sonore, pour constamment revenir au centre, son point de base, la tonique. Et la tampoura, avec ses quatre cordes faisant entendre constamment la dominante, la tonique supérieure deux fois, et l'octave inférieure, figure le support, l'arrière-plan, l'éternelle Présence, pendant que les autres instruments se livrent à tous les développements et variations possibles. Et cela me fait penser à Goethe disant, après avoir entendu du Bach pour la première fois : « Cette musique nous fait oublier espace et temps, on dirait l'éternelle Harmonie s'entretenant avec elle-même ! »

*Je voudrais que vous me confirmiez que c'est bien l'oubli de ma véritable nature qui me maintient dans l'identification avec mon petit « moi » considéré comme agissant ?*

Ce qui en nous est conscient de notre existence individuelle

la transcende. Et ce qui transcende cette existence individuelle est notre véritable nature qui jamais ne fait défaut. Le Soi se trouve en deçà de toutes les vicissitudes, en deçà de toutes les modifications des « trois états », en deçà de la naissance et de la mort. Alors que nous revendiquons comme nôtres des pensées, des sensations et des émotions qui changent continuellement, nous sommes cependant « non impliqués ». Le Soi semble assumer les caractéristiques de l'individu (jîva) et se charger de la chaîne des effets et des causes. Du point de vue humain, nous avons une identité qui s'exprime par le pronom « moi » et ce « moi », l'ego, est confondu avec le « mental-corps ». L'ego se trouve alors devant l'alternative suivante : appréhender la Réalité, c'est-à-dire réintégrer le Soi, ou continuer à s'identifier avec le « mental-corps » considéré comme agissant. Mais cette identification n'est tout simplement qu'une mauvaise habitude dont il faut profondément se rendre compte afin de s'en libérer définitivement.

En cessant de s'identifier avec quelque modification que ce soit, l'on n'est plus affecté par les changements. Et l'on comprend que les objets qui apparaissent dans l'état de veille ou de rêve ne sont que des formes qui se résorbent dans le sommeil profond. On sait alors qu'on est le « Témoin », le Soi absolument non impliqué et que les objets ne peuvent pas plus affecter le Témoin, que le lion du rêve ne peut dévorer le rêveur.

*Que devient le Monde dans tout cela ?... le jeu divin, la « lilâ » du Seigneur, au sens positif où Aurobindo emploie ce*

*terme ?*

Celui qui vise l'ultime Réalité ne met aucun accent sur les choses du monde, car cela lui semblerait complètement vain puisqu'il a reconnu l'irréalité des choses. Il s'intéresse davantage au magicien qu'à ses sortilèges et à ses prouesses. Le monde pointe vers Celui qui le perçoit, il chante son ultime « Percevant ». Celui qui est établi dans le Soi ne s'intéresse aucunement aux théologies et aux cosmologies. La construction d'une hypothèse cosmogonique du type de celle qui regarde le monde comme « un jeu divin » est une spéculation mentale, due à l'ignorance du mental, qui méconnaît la véritable nature de l'Ultime. Les « Shastras », et je pense en particulier à Gaudapâda, affirment catégoriquement que « La création est de la nature même du Resplendissant, car Il est seul existant, à l'exclusion de tout autre ».

L'ultime Réalité est elle-même la multiplicité, la diversité. Vouloir expliquer le monde et son origine est un gaspillage d'énergies, qui détourne de la perspective de l'Expérience essentielle.

*Monsieur, quel est l'état ultime dans la perspective védantique ?*

L'état ultime est celui où l'on ne distingue rien et où l'on ne se distingue de rien. Cet état est une Réalisation spontanée, dont on est, mais en mode non distinctif, « conscient sans le savoir ».

# 3

## LA JOIE SANS OBJET

*Quand cela est connu, tout est connu.*

*Mundaka Upanishad, 1-1-3.*



## AVANT-PROPOS

*Musicologue et de formation médicale, l'auteur de La Joie sans objet a été amené à s'intéresser aux doctrines orientales par la lecture des exposés de René Guénon, ce qui l'a conduit à rechercher auprès de maîtres contemporains une connaissance directe et non simplement livresque de l'Advaita-Vedânta. C'est en effet au cours de longs séjours en Inde que Jean Klein a acquis « de bouche à oreille » ce dont il nous entretient, et son livre est le témoignage d'une double expérience : la quête spirituelle que l'auteur a menée à son terme en Orient et ses rencontres avec de nombreux chercheurs occidentaux auxquels il apporte une réponse au nom des maîtres qui l'ont jugé qualifié pour transmettre leur enseignement.*

*Qu'est-ce que l'Advaita-Vedânta dont se réclame cet enseignement ? On sait que les Écritures sur lesquelles repose fondamentalement l'hindouisme sont groupées sous la dénomination générale de Vêda, de science sacrée. Parmi ces textes, ceux qui se nomment Upanishads constituent avec les Brahmanes-Sûtras et la Bhagavad-Gîtâ, le Vedânta, c'est-à-dire, la fin du Vêda, le mot français ayant le double sens de conclusion et de but.*

*Ils occupent une place éminente dans la littérature sanskrite parce qu'ils traitent en ordre principal d'une notion à laquelle se rattache plus ou moins directement tout ce qui porte la marque du génie hindou. Advaita est une épithète*

*distinctive qui, signifiant « non-dualité », définit le but ultime en vue duquel sont ordonnés au niveau le plus élevé les énoncés du Vedânta : la parfaite identité de l'Atman ou soi individuel et du Brahman ou Soi universel. Il s'agit d'une conception métaphysique dont on retrouve l'équivalent sous une forme plus ou moins voilée dans tout ésotérisme authentique, en particulier dans le soufisme et la kabbale.*

*Conception métaphysique, disons-nous, car l'objet du Vedânta n'est pas un article de foi en concurrence avec les dogmes de l'une ou l'autre religion ou avec les assertions invérifiables de quelque mystique. Il correspond encore moins à quelque hypothèse de la vaine spéculation qui se pare du nom de philosophie. Les vérités formulées se rapportent à une réalité que nous avons le plus grand intérêt à découvrir car elle est ni plus ni moins ce qui, en dépit des apparences, par-delà le temps, l'espace et la causalité, demeure l'essence intime et éternelle de notre être.*

*Cette unité, le Soi, comprend spectateur et spectacle. Le mental projette ses idées et ses images dans l'obscurité de son ignorance fondamentale, la dualité impliquant cette ignorance. Le Soi est pure connaissance, pure lumière, sa connaissance véritable se tient au-delà de la connaissance-ignorance. De même, sa lumière est au-delà de la lumière et de l'ombre ; le Soi est Un, et de lui tout découle. « Tu es Cela » disent les Écritures.*

*Empressons-nous d'ajouter que la discrimination de notre véritable nature ainsi définie, pour autant qu'il y est procédé selon la norme, notamment sous la direction d'un instructeur compétent, doit aboutir à cette prise de conscience effective*

qui laisse loin derrière elle toutes les vues théoriques que l'on peut entretenir à ce sujet. Cette réalisation constitue ce que le Vedânta appelle la délivrance, parce que l'être qui y est parvenu est désormais libéré du samsâra, en d'autres termes, il a cessé d'être dupe de l'ignorance qui l'assujettissait aux misères et illusions de l'existence, provoquant une transformation profonde et radicale en lui.

Cela dit, venons-en au livre de Jean Klein. Le lecteur ne doit pas s'attendre à trouver un exposé méthodique de la doctrine advaïtîque, un peu à la façon dont on soutient une thèse universitaire. Il risque aussi d'être déçu s'il compte y cueillir de quoi enrichir son érudition. Et il ne serait pas moins dans l'erreur en croyant avoir affaire à une sorte de dialogue platonicien artificiellement établi par l'auteur avec des objections inconsistantes mettant ses répliques en valeur. Cet ouvrage est un recueil d'entretiens auxquels participaient des interlocuteurs posant des questions en toute liberté à un instructeur soucieux d'être compris et non pas cru sur parole. Les réponses données sont inspirées sur le vif et leur portée dépend certes du porte-parole qui sert de canal, mais sous une forme dont l'auditeur a fourni le moule et dont il est le seul à pouvoir apprécier l'efficacité. Il importe en effet de ne pas perdre de vue que le message ainsi communiqué suggère plus qu'il n'affirme afin d'éviter au chercheur le piège d'être mentalement satisfait qu'on s'efforce de l'amener à se tourner vers le véritable guru, celui qui est en lui et dont surgira en fin de compte l'intuition de ce qu'il est pure conscience et pure félicité.

Toutes les questions convergent vers la solution d'un

même problème, mais sont posées d'un point de vue variant d'une personne à l'autre ; il ne faut donc pas s'étonner de relever çà et là des redites que l'on peut estimer fastidieuses et des contradictions apparentes qu'il eût été facile d'élaguer dans un livre. Dans le premier cas, il a été jugé préférable de garder la fraîcheur du langage qui tend à maintenir l'intéressé dans la même direction ; dans le second, la différence de niveau intellectuel que décelait l'interrogation commandait une réponse à l'avenant. Procéder à des remaniements en vue d'une rédaction littérairement mieux équilibrée risquait de modifier arbitrairement la physionomie et l'intégrité de ces entretiens.

Afin de ne pas se tromper sur le but du présent recueil, le lecteur ne devra pas oublier qu'il ne lui est fourni ici que les échos d'un enseignement dont la résonance profonde est réservée à sa transmission orale. S'il est rendu attentif par l'évidence des réponses qui ont toujours un caractère pédagogique provenant de l'unité vers laquelle tout tend, il développera cet art de lire, comme on écoute un poème, une musique, et rendra ces textes vivants en laissant mûrir en lui ce qu'ils suggèrent.

# I

## CONFUSION DU SUJET AVEC L'OBJET

*Nous sommes, il est aisé de s'en rendre compte, conditionnés par notre héritage biologique, zoologique, notre psychisme infantile, notre passé politique, économique, culturel... Je demande : est-il possible de nous libérer de ce conditionnement et de nous soustraire à son emprise ? Si oui, quels sont les premiers pas que vous proposez pour y parvenir ?*

Pour atteindre ce résultat, nous devons faire connaissance avec nous-mêmes, avec notre corps, notre psychisme, la démarche habituelle de notre pensée. Il faut procéder à une investigation sur le vif, c'est-à-dire sans idées préconçues. Généralement, chacun d'entre nous s'efforce de substituer son opposé au comportement qu'il juge répréhensible : coléreux, nous tâchons de devenir débonnaires, et ainsi nous ne faisons que compliquer notre conditionnement ; ou bien encore, nous nous laissons tenter par diverses évasions. Avec de tels procédés, nous nous condamnons à tourner en rond dans un cercle vicieux. Seule, une attitude d'observation désintéressée, objective comme disent les scientifiques, permettra de nous

connaître tels que nous sommes véritablement, de saisir spontanément les activités de notre corps, de notre mental, les démarches de notre pensée, nos motivations. Dans une première phase, l'observateur éprouve quelques difficultés à être impersonnel, sans choix ; il dynamise l'objet, il s'en rend complice. Par la suite, des instants de clairvoyance se présentent de plus en plus souvent, puis vient un moment où s'installe entre le chercheur et les objets une zone neutre, et les deux pôles perdent leur charge. L'observateur est alors silence et immobilité, l'objet conditionné n'est plus alimenté.

*Pouvez-vous nous parler des motivations ?*

À certains moments, seuls avec nous-mêmes, nous éprouvons une immense carence intérieure. Elle est la motivation-mère qui engendre les autres. Le besoin de combler cette carence, d'étancher cette soif nous pousse à penser, à agir. Sans même l'interroger, nous fuyons cette insuffisance, nous cherchons à la meubler tantôt avec un objet, tantôt avec un projet, puis, déçus, nous courons d'une compensation à la suivante, allant d'échec en échec, de souffrance en souffrance, de guerre en guerre. C'est le destin auquel est voué le commun des mortels, ceux qui se résignent à cet état de choses qu'ils jugent inhérent à l'humaine condition.

Regardons-y de plus près. Trompés par la satisfaction que nous procurent les objets, nous constatons qu'ils provoquent satiété et même indifférence, ils nous comblent un moment, nous amènent à la non-carence, nous renvoient à nous-

mêmes, puis nous lassent ; ils ont perdu leur magie évocatrice. La plénitude que nous avons éprouvée ne se trouve donc pas en eux, c'est en nous qu'elle demeure ; pendant un instant, l'objet a la faculté de la susciter et nous concluons à tort qu'il fut l'artisan de cette paix. L'erreur consiste à considérer ce dernier comme une condition *sine qua non* de cette plénitude.

Dans ces périodes de joie, celle-ci existe en elle-même, rien d'autre n'est là. Par la suite, en se référant à cette félicité, nous lui surimposons un objet qui selon nous en fut l'occasion. Nous objectivons donc la joie. Si nous constatons que cette perspective dans laquelle nous nous sommes engagés ne peut apporter qu'un bonheur éphémère, qu'elle est incapable de nous procurer cette paix durable qui est située en nous-mêmes, nous comprenons enfin qu'au moment où nous parvenons à cet équilibre, nul objet ne l'a provoqué, l'ultime contentement, joie ineffable, inaltérable, sans motif est toujours présent en nous, il nous était seulement voilé.

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

Pour situer convenablement l'expérience, il me semble indispensable d'analyser à fond la nature de l'objet qui est pris à tort pour la cause, la source même de la joie. Si nous examinons la sphère objective loyalement, force nous est d'admettre qu'elle est constituée exclusivement par des données sensibles auxquelles nous attribuons une hypothétique existence indépendante de notre perception. En fait, nous ne connaissons que nos perceptions ou sensations

sous la forme de vision, audition, toucher, etc. À cette sensation, nous surimposons l'idée d'un objet qui, par l'intermédiaire de ces données sensibles, est censé nous procurer la plénitude qui en dernier lieu est le motif profond de notre recherche. Dès que nous avons compris, comme je vous le disais tout à l'heure, que ledit objet n'est qu'une idée et ne contient pas ce que nous lui demandons, une élimination intervient. La sensation que nous surajoutons à la perception disparaît faute de base. Ce n'est pas nous qui l'éliminons, elle s'élimine d'elle-même. Nous n'avons pas à nous détacher des objets, ils se détachent de nous comme un fruit mûr tombe de la branche.

*On peut saisir ou refuser les objets : quelle est la différence entre ces deux démarches ?*

Les deux procédés sont identiques refuser ou saisir, c'est la même chose, ces deux démarches conduisent à un conflit nouveau. Il existe un état sans désir, quand vous ne cherchez plus à compenser, il y a « satisfaction » et c'est un état sans désir.

Il ne s'agit pas en l'occurrence de refuser l'objet, mais de constater qu'il ne recèle pas ce que vous cherchez. Si vous pensez avoir mis une chose dont vous avez besoin à un endroit précis, vous fouillez et vous vous apercevez qu'elle n'est pas là. Vous recommencez, vous fouillez à nouveau, peut-être deux ou trois fois. À un moment donné, vous avez regardé partout et vous n'avez rien trouvé. Que se passe-t-il ? C'est le lieu qui vous quitte en tant que contenant ce que vous vouliez trouver,



vous ne quittez pas le lieu. De la même manière, l'objet vous quitte.

C'est un processus entièrement organique. Si cette élimination a été pleinement accomplie, après la soustraction, quand rien n'a été omis, sans aucun résidu, nous sommes renvoyés à nous-mêmes, à ce que nous sommes essentiellement ; c'est un état de solitude, de silence dans lequel on s'éveille. Ce silence, cette attention pure est – si je peux m'exprimer ainsi – une attention à l'attention, elle est dégagée de toute conception de durée, de volume, temps et espace et, en fait, ce siège de la conscience, ce noyau, cet axe de gravité de notre être autour duquel la personnalité s'est greffée contient notre véritable nature, laquelle est au-delà de tout conditionnement. C'est la seule voie par laquelle on peut y aboutir.

C'est de cette façon seulement que nous avons une chance de régulariser notre nature corporelle, psychique, mentale. Si d'autres tentatives de déconditionnement sont entreprises par une approche psychologique, nous restons aux prises avec le problème à résoudre. Il n'y a qu'un déplacement des énergies qui étaient localisées et fixées en un point donné ; nous les transportons ailleurs, mais ne nous en libérerons pas pour autant. Seul, l'ultime régulateur, la conscience, la non-personnalité est capable de libérer notre nature biologique, affective, mentale.

## ASSERVISSEMENT À L'EGO

*Dans quel sens employez-vous ce terme la conscience régulatrice ?*

Nous vivons généralement dans ce que l'on peut appeler la personnalité, l'ego ; nous sommes dans un état de choix constant, nous voulons l'agréable, évitons le désagréable, nous cherchons la sympathie, nous fuyons l'antipathie. On pourrait dire que toute la structure qui correspond à notre personnalité est combinée en fonction de cet ego. Celui-ci exploite le corps, la pensée et le psychisme et intervient dans leur démarche naturelle. Nous employons uniquement une partie de nos virtualités, notre cérébralité utilise à peu près un tiers de ce dont nous sommes capables.

Si ce fait est constaté, si, au moment où nous objectivons cette façon d'être, nous nous situons spontanément en dehors d'elle, nous recouvrons la nature de celui qui la perçoit, et nous pouvons dire que nous occupons désormais un état impersonnel qui est l'essence de notre personnalité, la source de tout sentiment profond, le lieu d'observation de toute expérience mais qui ne s'identifie pas avec le corps, le mental, la pensée. Notre personnalité s'y intègre, y trouve son centre de gravité. C'est dans ce sens que l'on peut dire que cette conscience est régulatrice, pas dans un sens actif ; elle agit par sa simple présence.

En partant de cette non-personnalité, qu'on peut aussi appeler la position de non-choix, le choix se fait spontanément, sans notre intervention. Cette position est morale, éthique, esthétique et fonctionnelle, car elle est toujours adéquate à une

situation donnée et n'a pas besoin de règles et de contraintes ; alors seulement, corps et le mental trouvent leur liberté, leurs possibilités illimitées. Mais la conscience n'intervient pas comme un régulateur actif, elle en joue le rôle par sa simple présence et non par un dynamisme orienté.

*Je vois, le point de vue où je me place habituellement est celui de l'ego où j'éprouve la peur, l'insécurité, un malaise. J'ai suivi la démarche que vous proposez qui aboutit à cette conviction que la sécurité ne se situe pas dans un monde de choses – le monde est essentiellement insécurité – et comme les objets ne sont que des pensées, celles-ci me quittent dès que j'ai reconnu leur non-appropriation à cette soif de sécurité.*

L'insécurité comme la sécurité ne sont que des pensées, des concepts, des idées. La vraie sécurité coiffe le couple sécurité/insécurité et s'expérimente dans un silence éveillé.

*Vous avez précisé que dans ce que vous appelez la position de non-choix, on est adéquat à chaque situation, et que cela arrive forcément, pourquoi ?*

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

La position de l'ultime réalité est unité. Il n'existe rien en dehors. Nous transcendons alors le triple temps passé, présent, futur, la dualité du bien et du mal, le j'aime ou je n'aime pas, où l'on est dans un état positif ou négatif. C'est une situation libre de toute mémoire, d'entière insécurité mais où nous trouvons la plénitude constante. À ce moment-là, si quelqu'un vous apporte une béquille pour vous procurer une prétendue sécurité, l'insécurité se crée ; comme si vous aviez trouvé un équilibre parfait pour marcher sur une corde et que, brusquement, on veuille vous prendre par la main pour vous soutenir ; cela vous ferait perdre cet équilibre.

*Devons-nous nous désintéresser des conflits sociaux ?*

Ces conflits résultent de notre vue imparfaite des choses. À partir d'un déséquilibre on ne peut qu'en provoquer d'autres au même niveau. Les sociologues et les économistes qui croient pouvoir corriger le désordre social en agissant sur la collectivité s'imaginent que le manque de confiance qui sévit est indépendant de l'individu pris à part alors qu'il en provient directement. Nous ne pouvons rien changer à notre société, nous devons changer nous-mêmes.

Si nous quittons l'égo pour nous placer dans la pure conscience, nous n'avons plus de problèmes, mais tant que nous occupons un point de vue personnel, nous en provoquons continuellement de nouveaux ; nous les déplaçons, mais ils demeurent. Le monde lui-même n'en présente aucun, c'est nous qui les créons de toutes pièces. Tant qu'un homme considère son corps comme étant lui-même, il est soumis à ses

glandes, à ses sécrétions internes, à ce que je pourrais appeler son conditionnement, mais s'il réalise que cela n'a aucune réalité, je veux dire aucune existence autonome, qu'il dépend de celui qui le perçoit, il constate qu'au fond ce n'est qu'un objet. À ce moment-là, une chose extraordinaire survient l'homme cesse d'être le complice de tout cet héritage ; il sera aligné et équilibré selon le point de vue impersonnel, son action est désintéressée, conforme à toutes les situations, à toutes les conditions, à tous les problèmes ; il se produit un épanouissement où le corps trouve sa propre sagesse : la conscience est le foyer d'où les étincelles sortent et se dispersent ; nous nous identifions avec elles par erreur, mais la dualité est abolie dans ce centre.

*En relation avec cette sorte de lutte, de combat pour parvenir à la transpersonnalité, qu'avez-vous à dire des techniques de yoga et de l'emploi de certains régimes alimentaires ?*

Il ressort de ce que nous avons pu dire de cette expérience, de ce foyer de créativité : la Conscience, qu'elle ne se situe pas dans un cadre corporel, affectif ou mental. Je m'interroge à différents moments de ma vie et je constate que je suis poussé d'un objet à un autre par une profonde anxiété, insécurité, incertitude et nous avons vu que l'on ne peut trouver la sécurité dans l'objet dont la nature est pure sensation, en continuelle apparition et disparition, qui change d'intérêt et même de signification selon l'âge ou l'humeur du moment. Si l'expérience que nous envisageons transcende ce cadre, pour

quelle raison voulez-vous le manipuler, le dilater ?

Maintenant, pour nous placer au niveau de votre question, nous pouvons, bien entendu, observer qu'un corps sustenté depuis l'enfance avec des aliments contre-indiqués nous laisse chargés de résidus et crée ainsi une lourde opacité, nous privant de toute transparence, émoussant l'acuité de nos sens et obscurcissant notre intellect. Il n'est pas sans intérêt de soumettre alors notre organisme à un processus d'éliminations pour le débarrasser de ses toxines en lui donnant une alimentation appropriée. Tout l'organisme réagira d'une façon différente et il en résultera incontestablement des réactions sur le plan psychique. Donc, ce que vous appelez « certaines formes de yoga » peut nous rendre conscients de cette opacité.

Les *âsanas* ou postures yogiques peuvent aussi attirer notre attention sur cette lourdeur de notre corps ; combien il nous apparaîtra alors épais, sans transparence ! On pourra également le désencombrer en affinant le souffle dont il se nourrit. Tout cela est vrai, je vous l'accorde, mais à condition que ce soit fait avec discernement. Nous ne devons pas perdre de vue la perspective non objective dont nous avons parlé ; vous ne trouverez pas, grâce à ces exercices, ce que vous cherchez profondément : à vous libérer définitivement de votre anxiété.

## LA SENSATION CORPORELLE

La sensation corporelle me semble un excellent moyen de

faciliter pour vous cette approche. Cherchez à découvrir votre corps, à le laisser vivre par lui-même et non pas gouverné par un moi assujetti à la continuelle alternance répulsion/attraction, agression/défense.

Comprenez d'abord que nous ne pouvons pas poursuivre une idée et, en même temps, laisser vivre une sensation corporelle, nous ne pouvons appréhender plusieurs percepts ou concepts simultanément.

Quand nous dirigeons notre attention sur notre corps, où se logent toutes les agressions, défenses, réactions, laissons s'imposer à nous cette sensation, sans la visualiser dans sa forme, laissons-la émerger, s'ouvrir. On peut faire des constatations très variées, par exemple, un manque d'uniformité, je pense à certaines parties qui sont lourdes, pesantes, d'autres creuses, vacantes, chaudes ou froides, compressées ; tout cela est un résidu des réactions du moi. On voit combien il est difficile de saisir la simultanéité des composantes du corps : on sentira soit le front, soit le visage, soit le dos, l'arrière-tête, les reins, les extrémités inférieures ou supérieures, l'une après l'autre, mais, pour obtenir une sensation globale, l'attention ne doit pas être dirigée.

Si vous éprouvez quelques difficultés à parvenir à cette simultanéité, laissez parler votre corps, vous avez encore une tension à détecter en vous qui doit s'éliminer d'elle-même. Pour y parvenir, amenez-le à quitter ses limites jusqu'à ce qu'il se dilate totalement dans l'espace. Lorsque vous aurez conscience de votre corporalité, étalez-vous afin de pouvoir systématiquement vous dissoudre dans cet environnement. Vous remarquerez combien les différentes couches cèdent,

s'ouvrent.

Quelques parties vont résister et vous vous en rendrez compte. Si vous le divisez en pensée, sentiment et volonté, on peut effectivement parler de trois étages : la tête qui est l'élément pensant, si l'on peut dire (bien sûr, nous pensons avec tout notre corps, mais la pensée se loge d'une façon prédominante dans la tête), le sentiment étant dans le tronc et la volonté dans les extrémités inférieures et supérieures. Ces extrémités qui sont les éléments action, volonté, dont fait partie également la mâchoire, sont habituées à prendre, à saisir, et c'est par une observation très aiguë que nous pouvons le savoir et leur permettre de lâcher. Pour que toutes ces parties retrouvent leur vie propre en tant que corps, vous devrez avoir beaucoup d'amour pour lui.

Quand vous obtenez cette sensation de vide et que vous vous sentez parfaitement épanoui dans la vacuité environnante, c'est encore un objet de votre attention qui s'est « cultivé », c'est un lâcher-prise.

Il arrive que cette vacuité s'élimine également, que l'accent mis sur l'objet se déplace vers l'observation et qu'il reste uniquement une position attentive ; on n'est pas attentif à quelque chose, mais à son attention. Alors, il ne reste personne, il n'y a plus de volume, ni de durée. Cette présence à soi est un vécu et « être nulle part » se présentera à vous dans la journée, pendant vos différentes activités.

*Vous nous avez parlé du corps, de ses sensations, mais est-ce qu'il s'agit vraiment de lui dans ce que l'on ressent ?*



Non, il ne s'agit pas de lui, étant donné qu'il n'existe pas réellement, que c'est un concept. Nous pouvons dire qu'il a des sensations et que le corps peut être entendu, vu, senti, mais il est avant tout une masse de sensations à laquelle on a donné ce nom.

Éliminez donc ce que nous appelons le corps et vous verrez un objet qui a une palette très riche de densité, de compression, de lourdeur, de légèreté, etc. Occupez-vous seulement de cette chose qui se présente à vous.

*Entend-on un son ?*

Au moment où votre corps est dans une totale vacuité, lorsqu'il n'a plus de préhensivité, l'écoute ne se localise pas que dans l'orifice de l'oreille, mais tout l'espace dans lequel votre corporalité est étalée devient oreille ; c'est alors « entendement » : rien n'est entendu, aucun sujet n'entend, il n'y a qu'entendement.

*Est-ce que l'approche de la vacuité se traduit par une perception ?*

La vacuité est une perception, c'est une chose perçue.

*J'ai l'impression qu'elle s'approche, par moments, ici notamment, et revient ensuite, mais toujours dans un contexte très particulier.*

Oui, le moi s'entoure d'éléments de sécurisation, d'objets qui

lui permettent d'exister et tout spécialement le corps ; nous le retrouvons au premier plan. Nous sommes accoutumés à le sentir toujours d'une même façon, mais c'est une surimposition que nous avons acceptée une fois pour toutes. La mémoire n'a pas son siège seulement dans le cerveau, elle est étalée sur toute la corporalité, et cette mémoire corporelle, par une suractivité intellectuelle est en quelque sorte paralysée. Au fond, nous avons très peu de perceptions réelles comme audition, vision, sens tactile, etc. ; chez l'être humain, elles ne sont en général pas développées parce que nous intervenons et les dirigeons.

Nous ne laissons jamais non plus libre cours aux sensations. Si nous leur permettions de s'épanouir, nous verrions à quel point elles sont riches, mais elles sont atrophiées par la contraction diffuse, par le geste centripète qui en empêche le développement. Par contre, dans un mouvement centrifuge, en dilatation, tous nos centres sensoriels s'ouvrent et elles deviennent très importantes.

*On a l'impression que la matière, les mains, les bras vibrent d'une façon plus subtile, différente.*

Oui, il est incontestable que celui qui est obligé de goûter des vins a une sensibilité de la langue plus aiguisée que celle de l'homme qui ne boit que de l'eau fraîche, bien qu'il y ait aussi une palette de goûts dans l'eau fraîche. Celui qui évalue différentes sortes de tissus laine, soie, nylon, coton, etc., a le sens tactile beaucoup plus développé.

Bien sûr, le sens du toucher est plus fort dans la main que

dans les autres parties du corps, mais c'est uniquement dû à l'utilisation que nous en faisons, car nous avons cette sensation tactile sur tout le corps.

Notre cerveau qui est en perpétuel état de préhension, comme une éponge compressée, s'ouvre vraiment lorsque l'attention se dirige vers la tête qui devient immense, vacante.

Ce sont des éléments que nous devons mettre au point. De nombreuses approches existent pour y arriver, mais la démarche que je vous indique semble plus réaliste car il ne reste que l'objet sensation, la pensée n'intervient plus, le corps présente un tel intérêt, une telle richesse que nous sommes subjugués. La véritable concentration intervient quand personne ne se concentre.

*On peut avoir une difficulté, un nœud musculaire qui surgit dans cette contemplation du corps. Vous nous avez précisé tout à l'heure que s'y fixer était un piège. Où est l'attitude juste ?*

Quand nous avons voyagé dans le corps et en avons la sensation globale, certaines parties vont céder tout de suite, revenir à leur état naturel, vacant ; d'autres vont résister, se maintenir fermées parce que la contraction musculaire est une fermeture. Prenons le cas d'une contraction dans la région lombaire. On la sent souvent en posant le pied par terre ; là, la résistance opposée par le sol est ressentie comme une défense dans cette région et est adoptée par la suite dans toute position. Donnez libre cours à la sensation tactile et laissez-la se répandre, ce qu'on obtient en abandonnant la visualisation,

l'image du corps. Maintenez vivante cette sensation jusqu'à ce que son rayonnement atteigne la région lombaire, et à ce moment-là la contraction se dissoudra.

Vous allez me dire qu'on intervient volontairement pour se dégager. On met cette partie en référence avec d'autres qui sont complètement épanouies. Je m'explique : le nœud dont nous parlons se situant dans leur environnement, nous ne devons pas insister car si nous dirigeons notre attention sur ce point très précis, il se nouera davantage. Nous devons partir de ce qui est vacant ; nous allons lentement envahir le terrain de la contraction. Nous franchirons plusieurs étapes de cette façon-là, puis nous allons encore nous trouver devant une résistance ; laissez évoluer cette vacuité qui va s'élargir. Vous traverserez le nœud, mais vous trouverez à nouveau une résistance... Faites marche arrière plusieurs fois, recommencez jusqu'à ce que vous sentiez enfin sa disparition.

Il en est de même intellectuellement. Lorsque vous n'avez pu assimiler, ne cherchez pas à vouloir comprendre ; cette approche se fera par étapes, revenez en arrière pour mieux saisir et la compréhension s'installera spontanément.

La pure écoute dénoue avec certitude la fermeture qui n'a pas encore dépassé ses limites, mais quand la contraction ne peut s'ouvrir, il faut procéder par référence, en partant de la partie saine. Pratiquez-le, et très rapidement vous arriverez à intégrer le spasme dans l'épanouissement de la vacuité.

*Il me semble qu'il existe deux sortes de tensions : celles qui sont locales ou accidentelles provenant du fait que nous sommes restés longtemps dans une même position, et les*

*noeuds plus profonds qui sont le reflet du psychisme ; par exemple, le blocage de la respiration, du plexus solaire. Dans ce cas, on ne peut pas partir sur ces bases trop tendues ; l'état intérieur doit-il d'abord être repris et soigné ?*

Commencez par la sensation corporelle : dénouez tout ce qu'il y a à dénouer jusqu'à ce que votre corps soit entièrement vacant, la notion périphérique cessera et vous vous emboîterez dans l'espace, il ne reste plus de moi. Vous pouvez alors interroger la respiration. C'est en premier lieu une expiration qui vous permet d'arriver au lâcher-prise d'un moi, et quand on la laisse bien se terminer, un repos intervient qui n'est pas seulement un repos respiratoire ; cette paix est le Soi. L'inspiration qui se présente ensuite ne doit être en aucun cas volontaire, mais commandée par l'organisme pour – en quelque sorte – réaffirmer l'existence.

Ces moments se vivront pleinement si vous avez préparé votre corps, sinon l'anxiété vous empêchera de dénouer votre expiration.

Beaucoup d'entre vous se posent la question : « Pourquoi ne suis-je pas conscient du Soi ? Pourquoi suis-je encore enfermé dans le moi ? » C'est la peur de perdre celui-ci qui crée ce barrage.

L'expiration est une extinction du moi. Si elle est saccadée, si on brûle les étapes, l'on ne parvient jamais à une expiration totale, il reste des résidus ; vous ne voulez pas abandonner. La respiration deviendra plus facile, presque naturelle, lorsque vous aurez expérimenté la sensation corporelle vacante. Vous ne respirerez plus dans une cage cylindrique, mais dans un

espace non localisé. Je m'explique : prenons l'univers spatial comme s'il avait une embouchure et que vous souffliez dedans ; le souffle s'étale partout. De même, la respiration par étage : inférieure, médiane, supérieure, a absolument disparu. Vous verrez alors l'anxiété, la peur, l'affectivité s'évanouir également, vous vous sentirez libre, ouvert ; ce sont les manifestations du moi objectifié, d'un soi individualisé que vous connaissiez. Ce dernier se considère maître de son action, de sa volition alors qu'il est soumis dans ses actes à la loi des complémentaires, des opposés (des contraires) amour/haine, rouge/vert, etc. L'acteur est voué à recueillir les fruits de ses actes.

En vérité, si nous nous plaçons très souvent dans le Soi impersonnel, nous ne nous heurterons plus à ces anciens obstacles créés par des sensations négatives.

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

Oui, nous utilisons ce mot, mais la non-personnalité se fait sentir indépendamment de toute volonté ; on peut lui donner le nom de grâce. Cette démarche d'élimination, ce discernement sont toujours accompagnés par l'apparition de la grâce. Celle-ci intervient en dehors de nous et, si en voulant changer, nous employons des résidus du passé, des résidus de nous-mêmes, nous ne pouvons pas réussir puisque le vrai changement est inconnu. En voulant modifier notre comportement, nous tournons en rond. C'est par un effet de la grâce que l'inconnu devient connu, c'est le résultat d'une

compréhension profonde.

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

Lorsque vous avez bien compris et ne conceptualisez plus, vous êtes dans le silence qui est transformation. C'est la résolution du problème, la fin de la dualité.

La grâce est éternellement présente, nous n'avons pas à l'obtenir, elle est.

## II

# LA RÉPONSE SILENCIEUSE ET GÉNÉRALE

Depuis les temps les plus reculés les enseignements initiatiques dans la voie de la connaissance se déroulent sous forme de questions et de réponses. Une question est toujours formulée au niveau du moi, entité indépendante ; pour le « silence-plénitude » il n'en existe pas. En partant du moi, nous ne pouvons jamais trouver de solution, puisque ce point de vue est en lui-même un conflit et ne peut donc pas en éliminer un autre. La question posée ne peut amener de réponse que dans un silence vécu, sinon, elle demeure une idée préconçue, encore un conflit ; si elle est juste, si nous la laissons s'épanouir, elle n'a déjà plus de raison d'être, elle disparaît dans une lucidité silencieuse.

L'instructeur peut agir de deux manières soit par le silence, soit par une réponse qui – bien que verbale – prend la forme d'une autre question plus adéquate pour l'aspirant et qui doit le conduire à la plénitude ; celle qui nous laisse sur un plan mental n'en est pas une, elle nous fige et déforme la vision de la difficulté, tandis que l'autre donne au questionneur la liberté d'aboutir par lui-même à la suprême et vraie réponse qui est silence.



Un problème découle toujours d'un sentiment d'insécurité et nous ne pouvons le résoudre en partant d'un conflit. Nous sommes conscients d'un doute, nous le transcendons, sans cela nous ne pourrions en parler. Le Soi le transcende ; la conscience, l'ultime sujet est au-delà du doute, il est sans peur. Quand nous le constatons, les énergies qui ont engendré l'insécurité se résorbent par une démarche à rebours dans le connaisseur et c'est uniquement là que la sécurité, la paix sont vécues. Le silence est Être, silence non objectifié, non duel.

Le guru vous apporte toute une gamme d'approches en vue de la découverte de la vérité, ce qui donne le sens du discernement. Ce n'est pas un raisonnement comme nous l'entendons généralement quand nous voulons saisir la structure d'un objet, ce sont des approches qui vous permettront de vous dégager de vos moules, des clichés dont vous vous servez toujours ; en un mot, le discernement consume vos fonctions mentales, vouées à l'apparition et à la disparition, et vous laisse enfin dans la solitude. C'est votre vraie nature et vous ne pouvez la partager avec d'autres, puisqu'il n'y a pas d'autres. La multiplicité est une apparition purement accidentelle ; la peur, l'ennui, le manque de saveur existent dans la dualité, un prétendu moi. C'est lui qui suscite les activités afin de se trouver satisfait, en sécurité ; vous allez d'une compensation à une autre. Quand l'image illusoire du moi est reconnue, vous ne recommencez plus et le Soi se révèle, absolument non duel.

Toute préhension est un geste contracté, toute recherche est entreprise en vue de combler une carence. Si celle-ci est profondément ressentie, elle fait jaillir en nous le sentiment du

droit à la plénitude, à la connaissance ; comme un enfant qui a droit à l'amour de sa mère, à la présence protectrice de son père ou, à défaut, de son environnement. À travers tous nos problèmes, la question centrale qui se pose est de savoir de quelle manière nous pouvons espérer avoir accès à la joie, à la compréhension. Si, après un certain nombre de tentatives, nous n'avons pas obtenu cette plénitude permanente, apparaissent en nous une agressivité, des réactions de défense et toutes les anomalies qui les accompagnent. Cette lutte, cette agressivité sont considérées par la majorité des gens, par la société, comme étant normales. L'homme conséquent avec lui-même, qui n'accepte pas docilement cet état de choses, réfléchit et, après quelques investigations, se rend compte que ce qu'il considère comme un droit n'est ni à chercher, ni à trouver ; il est ce cherché : c'est l'éveil. Il se produit par la suite une invitation fréquente à cette prise de conscience ; lorsque nous entrons dans les anciens mécanismes en voulant appréhender la réalité, et que nous en sommes conscients, ceux-ci s'arrêtent ; de ce fait, nous ne donnons plus d'aliment à la préhension, à la recherche ; les énergies mises en jeu se résorbent dans la lucidité de l'observateur non engagé, le trouvé devient à un moment donné l'expérience vécue et le chercheur se découvre comme étant la suprême félicité.

Les objets, notre corps, le monde ne sont que des notions mentales de celui qui les perçoit. La distinction entre l'esprit et la matière, entre la pensée et la perception d'une chose tangible sont des fictions. Toute nomination est impropre. La différence entre la veille et le rêve n'est qu'une différence entre une façon de penser et une autre. Considérés sous cet

angle, ces états sont illusoire et identiques. Lorsque nous sommes éveillés, le rêve s'avère un produit du mental et pourtant, pour le rêveur, ce fut une réalité. Rien ne nous prouve que notre prétendu état de veille n'est pas tout simplement un rêve.

*Quelle est l'approche thérapeutique vis-à-vis de nos états colère, anxiété en vue de leur extinction définitive, afin qu'il ne reste pas le moindre résidu, aucune nouvelle formation ?*

Nos humeurs, nos soucis, anxiété, colère, culpabilité ne sont pas des états fixes. Leur modalité nous interdit de les comprendre d'une manière statique ou de les juger selon le bien et le mal, leur apparition est strictement liée à un moi-même qui en fait intégralement partie. Ce moi-même ne doit en aucun cas intervenir comme régulateur, ce n'est pas un laisser-aller, ni un vouloir-changer, mais tout simplement un laisser-vivre, jusqu'à l'épuisement, la résorption totale dans la lucidité silencieuse, le non-état.

*Comment peut-on faire face à la peur ?*

Tout ce qui est perception est objet. De même, celui qui expérimente la peur en est un ; celui qui la connaît est en dehors d'elle. La peur est une perception, et il n'y a aucune crainte quand elle n'est pas nommée. C'est un concept, une idée et nous savons que percept et concept ne peuvent coexister. Elle est éprouvée par quelqu'un qui est, bien sûr, un objet ; elle n'a aucune existence propre et ne se présente que

par rapport à une situation donnée.

Se prendre pour un moi, une entité indépendante est une habitude comme une autre, celle de vouloir se distinguer, se désolidariser de son environnement. Le moi existe quand il est pensé, il n'est donc que mémoire ; peu à peu, il devient une fixation, une localisation, il est une cassure, un déséquilibre, qui ne peut entraîner que le déséquilibre, créant la peur, l'anxiété. Celles-ci ne peuvent être dissipées sur ce plan.

Le moi s'installe dans une situation donnée : nous n'avons pas d'argent, nous sommes seuls, nous sommes malades... cette répétition suscite des pensées qui s'inscrivent dans notre cérébralité, qui sont cycliques.

La peur envahit le moi séparé de sa source. Nous vivons dans la crainte de souffrir, le moi n'est que souffrance, mais lorsqu'elle n'est pas conceptualisée, cette sensation se dissipe, n'étant plus nourrie. Elle doit être complètement acceptée, totalement objectivée, car la volition sous toutes ses formes l'alimente et elle est condamnée à s'éteindre dans la lucide présence.

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

L'ART

*La description que vous donnez de notre monde intérieur, psychologique, et de notre nature, me paraît avoir quelques rapports avec l'univers de la création artistique. Jadis, me semble-t-il, il y avait en Orient une technique basée sur ce que vous venez de dire. L'artiste apercevait d'un seul coup l'œuvre qu'il portait en lui, puis, il lui donnait une expression extérieure. Maintenant, et en Occident, l'accent paraît mis sur les objets sensoriels, sur la plastique de l'art. Que pouvez-vous nous indiquer à ce sujet ?*

Nous devons faire une distinction entre ce que l'on appelle œuvre d'art et œuvre artistique. L'œuvre d'art surgit toujours de l'arrière-plan. Une œuvre d'art : musique, peinture, architecture, poésie, sculpture, est toujours engendrée par l'artiste, saisie dans une parfaite simultanéité. Après quoi, elle est élaborée dans le temps et l'espace. Par exemple, la Cène de Léonard de Vinci a été conçue incontestablement dans une intuition globale. On peut en dire autant de l'Art de la fugue de Bach et de certaines œuvres de Mozart. Un artisan digne de ce nom ne met pas l'accent sur la pâte, sur la surface, ni même sur le sujet. L'accent est mis sur l'élimination ou la désobjectivation de l'objet par un assemblage judicieux de ses composants. Donc, comme le dit Tagore, le but d'une véritable œuvre d'art est de déterminer l'indéterminable. À ce moment également, celui qui écoute, celui qui voit, celui qui entend, ne s'attarde pas sur la pâte, sur la surface, il est envoyé à un non-état, il éprouve effectivement la joie, la félicité. Par la suite, on regarde l'œuvre et l'on dit c'est une peinture extraordinaire, mais, au moment de l'expérience, l'artiste est dans un état

parfaitement non duel. C'est donc un véhicule, un agent qui pointe vers l'ultime réalité. Conçue de cette manière, l'œuvre d'art est véritablement créative et je pense que nous pouvons le constater en Occident comme en Orient. Aucune de ces deux cultures n'a la propriété exclusive de la sagesse.

Nous sommes bien d'accord ; nous avons de magnifiques églises romanes, de merveilleuses sculptures et peintures. Je pense que nous pouvons distinguer, si nous regardons de cette façon, ce qui est véritablement artistique et nous pouvons éprouver ce que l'artiste lui-même a ressenti au moment où il l'a créé une émanation spontanée de sa propre nature, libre de toute élaboration systématique.

*Justement, c'était bien de cela que je voulais vous entretenir, parce que je pense précisément que les œuvres d'art distribuées un peu partout peuvent constituer un support pour parvenir à la réalisation.*

Absolument.

*Or, c'est un moyen qu'en général et surtout en Occident on n'emploie pas ; on fait de l'art un objet d'étude ou de plaisir, rien de plus.*

C'est exact, mais avant de convier tout le monde à la contemplation de ces œuvres, il faut tout d'abord apprendre aux gens à regarder et à écouter. Cela me semble extrêmement important. Il n'est pas question de nous soumettre passivement à ce qui nous paraît merveilleux, il

faut d'abord apprendre à écouter et à voir. Combien il est difficile d'écouter, c'est une chose incroyable, et de voir ! Combien cela est difficile ! C'est un art en soi, qu'appelle-t-on écouter ? Qu'appelle-t-on regarder ? Quand un homme est parfaitement disponible, vidé de tous les résidus du passé et qu'il entre dans le jeu de la forme, de la couleur, de la succession des sons et des volumes, il est imprégné par l'actuel. C'est la véritable création qui dégage l'unité sous-jacente aux sensations, et à un moment donné, l'homme se trouvera dans cette solitude, dans cette non-dualité. Ce n'est pas une démarche analytique, mais c'est une expérience effective que l'on fait tôt ou tard de cette solitude intérieure, et au fond, nous devrions continuellement conserver cette attitude. Mais, hélas, les gens qui habitent près de Notre-Dame à Paris passent par là tous les jours et regardent à peine. Je connais cela, je l'ai vu. Tandis que chez celui qui est créatif, on peut dire que, chaque fois, il y a un nouvel ébranlement et un renvoi à lui-même.

*Ceci nécessite tout de même une certaine sensibilité, sans quoi, cette personne ne verra jamais la beauté de Notre-Dame.*

Je suis tout à fait d'accord, mais la sensibilité est notre nature virtuelle.

*Vous croyez que tout le monde est sensible ? Sommes-nous tous doués de sensibilité ?*

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

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

*Quand je suis dans l'émerveillement devant des manifestations de la nature ou certaines œuvres d'art, j'ai tendance à vouloir chercher une plus grande exaltation, et j'échoue ; à ce moment-là, je ne me trouve plus.*

Votre émerveillement vécu n'est rien d'autre qu'une expérience non duelle et vous voulez la rendre perceptible dans une relation sujet-objet. Vous la torpillez, vous la déchiquetez, vous en faites une caricature. Lorsque vous



reconnaissez cette erreur, vous entrerez de moins en moins dans ce moule qui vous quittera ensuite définitivement. À ce sujet, je pense à la remarque de Goethe à Eckermann : « Le point le plus élevé que l'homme puisse atteindre est l'étonnement. Lorsqu'un phénomène nouveau suscite en lui cet étonnement, il doit s'estimer satisfait. Rien de plus grand ne peut lui être accordé, il ne saurait chercher au-delà. Ici est la limite. Mais, en général, la vue d'un phénomène exaltant ne suffit pas encore aux hommes. Il leur faut davantage, ils sont pareils aux enfants qui, après avoir regardé dans un miroir, le retournent aussitôt pour voir ce qu'il y a derrière. »

### III

## HORS DU CERCLE VICIEUX : L'ÉTAT MÉDITATIF

Chaque fois que l'individu s'interpose comme entité indépendante, un moi apparaît ; l'anxiété, l'insécurité s'installent et inévitablement surviennent désir et agitation ; il ne peut qu'ajourner, déplacer, restreindre la perturbation, mais non l'éliminer. Nous ne pouvons penser que le connu et l'intention nous laisse dans un cercle vicieux.

Nous connaissons tous des instants de plénitude, sans désir ou volonté de combler un vide, ou sans éprouver le moindre manque. Dans ce vécu, la notion d'un moi est absente ; c'est seulement par la suite que celui-ci accapare ce moment ineffable, le fait sien, comme un voleur ou un clown qui s'attribue le talent de la ballerine et les ovations du public. Notre structure psychosomatique a certainement été ébranlée, mais elle n'est pas le foyer où s'élabore l'expérience de la plénitude.

## LA VOIE DIRECTE

Le moi a sa source dans la conscience unitive, car, sans cela, comment pourrait-on pressentir ce que l'on ne connaît pas ? L'ultime désir est d'être le Soi et, comme je viens de vous le dire, dans les moments de joie parfaite, de non-désir, la notion d'un moi – comme d'ailleurs de toute autre chose – n'est pas présente. Attribuant très souvent le motif de cette joie à un objet nous consolidons de plus en plus la conviction dans laquelle nous nous complaisons, que cet état est à acquérir, à posséder, à cultiver.

Lorsque la perspective de la vérité nous est montrée, que le discernement prend naissance, ces idées inexacts disparaissent, il se fait un lâcher-prise, le chercheur cessant d'orienter son désir vers l'extérieur, et du fait qu'on ne peut rien trouver, la notion du moi se meurt, se fond dans sa source. Cette félicité vécue, non duelle, ne se fixe pas dans le temps ; le mental ne peut comprendre que ce qui lui est inhérent, mais la vérité le transcende et ne peut donc être vécue sur ce plan, ni être saisie au niveau du langage. Tout pointe alors vers l'ultime sérénité ; c'est le blocage de la pensée qui empêche l'éveil.

*Comment distinguer les deux attentions qui, semble-t-il, existent ?*

Une attention est le plus souvent fonctionnelle, elle est attention à quelque chose, habitée par un dynamisme, elle est toujours intéressée, avec but, exploitée si l'on peut dire, ce qui la rend rétrécie, contractée. Tandis que l'autre attention est

pure. Elle le devient quand l'objet qu'elle suscitait est complètement résorbé en elle, sa propre écoute, elle s'éveille elle-même par elle-même. Ces deux attentions ne sont pas foncièrement différentes : la première est une réplique, une réduction de l'autre. Cette deuxième attention se présente quand nous avons reconnu que le cherché vers lequel nous tendons, l'écouté, est tout simplement « l'écoute ».

*J'éprouve un très grand équilibre après ces invitations spontanées de la lucidité silencieuse. Je dis spontanées étant donné que j'ai suivi votre conseil de ne me livrer à aucune systématisation ou discipline, mais je dois constater que, quelque temps après, je me trouve à nouveau dans le même état que précédemment, assez atténué, il est vrai, avec plus de distance, mais je reste enchaîné.*

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

Maintenant, je vous mets en garde. Cet ultime équilibre est

vide de perceptions, il n'est donc ni une pensée, ni une sensation. Vous savez pleinement, totalement quand vous êtes dans ce vécu, mais pas comme vous connaissez une chose ; donc, ne tombons pas dans le piège de vouloir le concevoir comme un objet.

*Je fréquente depuis quelques années une école où l'on pratique le vide. Je retire de ce procédé une certaine paix, mais j'avoue que dans la vie courante je suis encore la proie d'inquiétudes et de conflits.*

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

Ce que nous nommons observation est une attention préhensive, dirigée, intéressée, fragmentaire. Pour parvenir à cette délimitation imposée à la perception, nous dépensons inconsciemment une énergie considérable, comme lorsque nous voulons évoquer un souvenir qui nous fuit, et qui nous revient au moment où nous cessons de nous crispier, de nous figer dans cet effort. quand l'attention est orientée vers

l'obtention du vide d'objet, comme c'est votre cas, cette orientation même obéit à une motivation qui, malgré l'appellation que vous lui donnez, est en fait un objet. L'attention dite réceptive est encore dynamisée, il s'y cache une attente non formulée, et celle-ci reste un obstacle.

Quand on est habitué au laisser-venir, à la réceptivité de l'attention silencieuse, après avoir réalisé qu'il n'y a rien à appréhender parce qu'il n'y a rien à trouver, celle-ci se replie sur elle-même, en quelque sorte, et s'éveille à sa véritable substance. Ce repliement est éprouvé non en tant que sentiment, bien entendu, mais comme un éveil, la dilatation d'une immensité lucide où n'existe ni centre, ni périphérie. Ce n'est pas une présence à l'absence d'objets, mais une présence de l'absence à l'absence ; absolue, totale. Dans la vie courante, les objets apparents sensation, pensée, action, surgissent et disparaissent comme une prolongation, une expression de cette immensité lucide, sans qu'elle en soit le moins du monde affectée.

*Comment faut-il procéder pour éliminer les anciens schémas ?*

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

La concentration mentale sur une pensée précise, excluant

toute autre pensée, est en général désignée sous le nom de méditation. Admettons l'emploi de ce terme. Le but visé est la disparition à son tour de cette pensée unique afin que seule demeure la conscience sans pensée. Il est difficile de donner son adhésion à ce type de démarche ; en effet, une discipline vise toujours un but, un résultat, nous l'avons déjà dit très souvent ; cela revient à projeter un connu actuel pour pouvoir connaître un inconnu. En s'y prenant ainsi, l'inconnu ne deviendra jamais le connu. La discipline, la concentration sont toujours une fixation sur une chose à l'exclusion de toute autre et empêchent qu'en dernier lieu cette pensée unique cède, se résorbe dans la conscience. La projection de n'importe quel but prend naissance dans un foyer égotique intéressé et son obtention nous laisse dans un cadre conceptuel, un conflit.

La Conscience est notre véritable nature, nous pouvons être dépourvus de sensations, de pensées, mais jamais de Conscience. On ne peut l'atteindre comme un objet. Elle est présence vécue dans l'absence de toutes choses, elle paraît s'évanouir avec leur apparition, mais il arrive un moment où elle est présence constante, même avec les objets.

*Est-ce que toute méditation part d'un objet ?*

Bien sûr, autrement il n'y aurait pas lieu de méditer, et sur quoi méditer ? La méditation est toujours pratiquée en vue d'une connaissance et de l'établissement dans cet état. La forme, le percept, est toujours la création d'un organe des sens et l'idée, le concept, complète ce dernier. C'est la conscience, l'arrière-plan qui en est le support, qui permet leur

apparition ; le discernement, la discrimination éliminent l'élément changeant (percept, concept) de l'objet et le réduit à son essence avec laquelle nous faisons un.

*Comment pourrais-je avoir accès au vide ?*

Éliminez les meubles, et ce qui restera est un vide, mais, hélas, une absence de meubles seulement.

*Est-ce que la démarche de la pensée discursive, analytique, peut nous amener à découvrir notre véritable nature telle que vous nous la décrivez ?*

L'approche méditative, créative, est à l'opposé de la démarche discursive, c'est-à-dire par fragmentation, qui tend à rassembler en ordre de succession temporelle ou en hiérarchie logique. Tous ces fragments appartiennent au passé, aucun élément nouveau ne s'y ajoute, ce sont des schémas modifiés, une sorte de jonglerie où ne figurent que des choses anciennes. Une modification dans ces thèmes peut donner l'illusion d'une création, comme dans un kaléidoscope. L'activité de cette démarche discursive est alimentée par une énergie dont la source se trouve dans une soif, une angoisse, un besoin profond de sécurité ; cette pensée substitue à l'observation du déroulement de la vie des concepts, des raccourcis dont elle fait des supports. Sur le plan émotionnel, c'est en somme un instrument de défense, structuré pour l'appropriation utilitaire du monde extérieur qui est adapté aux activités physiques, techniques et scientifiques et élabore,



articule nos difficultés dans un mode quantitatif et temporel.

S'agissant de la connaissance de nous-mêmes, si nous faisons appel à la raison discursive, nous nous heurtons implacablement à une impossibilité, nous nous trouvons chaque fois devant le même problème quelque peu modifié. Cette pensée n'est donc pas appropriée pour résoudre notre question essentielle, nous sommes renvoyés à un « je ne sais pas » total.

Dans l'approche méditative, toute démarche mentale, concept et volition, ayant cessé, on peut appeler cet état attention silencieuse, sans attente ou choix. Nous n'agissons plus sur le problème, ce qui reviendrait à retomber dans le fractionnement, c'est lui au contraire qui prend vie, s'éveille, se déroule devant nous, ses éléments perdant leur charge et se résorbant dans un silence vécu : conscience suprême, unité. Désormais, le psychisme est polarisé sur le sujet-Soi et tout est harmonisé. Le déroulement du temps linéaire est résorbé en énergie verticale, l'ego, le chercheur est vu comme une pseudo-entité, il est devenu une forme vide.

*À quoi correspond l'état méditatif ou l'état permanent en nous ?*

L'état méditatif, notre vraie nature, n'en est pas un à proprement parler, il est la substance, le support même de tout état, d'où rien ne s'anticipe, ne se projette, où il n'existe aucune tension vers un but, un résultat. Étant toute présence silencieuse, il n'est ni intérieur, ni extérieur, il est non localisé physiquement ou psychiquement, hors de l'espace et du

temps, il est Être.

*Dans la méditation, nous sommes très souvent visités par des pensées de toutes sortes. Comment devons-nous nous comporter vis-à-vis d'elles ?*

Les pensées parasites, résidus de notre passé, arrivent sans que nous les ayons sollicitées. Nous devons les laisser se dérouler devant nous et s'épuiser sans complicité ni répression. Toute intervention intentionnelle ne fait que leur donner plus de consistance. Le quelqu'un, le redresseur de torts, est de même nature, fait partie de ce que nous voulons maîtriser. Si nous n'intervenons d'aucune façon, elles s'épuisent et finissent par se résorber dans le silence. En fin de compte, elles ne sont elles-mêmes que silence.

*Comment peut-on arriver à ce que vous dites, à cette compréhension totale ?*

La compréhension totale est une vision instantanée, absolument fulgurante ; elle se produit quand les éléments de la non-compréhension s'articulent, se déploient entièrement dans la conscience non impliquée. Nous ne procédons pas par accumulation où il y a quelque chose à s'approprier, comme lorsque nous voulons apprendre ; cette façon lumineuse de voir efface seule ce qui était auparavant une difficulté. L'intégration dans la connaissance réelle est un transfert d'énergies, un déblocage des schémas, des moules coutumiers ; elle ouvre ainsi la perspective vers l'Un, vérité ultime.

## *Qu'est-ce pour vous que la méditation ?*

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

La compréhension totale produit immédiatement un arrêt de toute intention, de toute volition. L'accent mis sur l'objet, le malaise ressenti, s'estompe, sans intervention de qui que ce soit. Un vidage se fait dans le silence. Là, il n'y a que méditation, plénitude, amour. Du point de vue de l'ultime, nous ne pouvons avoir l'intention d'aimer ni le désir d'être aimé.

Forme et nom, percept, affect, concept sont créés par notre esprit ; ils représentent notre *Ishtâmûrti*<sup>[4]</sup>. Comme toute représentation d'un dieu, *l'Ishtâmûrti* a la même caractéristique que n'importe quel autre objet et la signification qui lui est attribuée n'est que cérébralité. Création immédiate de vos sens, elle est forme, percept, et par votre imagination, elle est idée, concept, mais toutes les deux dépendent d'une réalité permanente qui est leur source, leur

support.

Les sens et les facultés mentales, qui sont discontinus, ne pourront jamais contribuer à l'expérience d'une réalité permanente. Celle-ci les transcende. Pour qu'un objet puisse être considéré comme conducteur, comme pointé vers cet équilibre, il est nécessaire de pousser son analyse jusqu'à sa forme générique, éliminant ainsi sa nature changeante, pour atteindre son essence, réalité vécue, non objective avec laquelle nous faisons un.

Pour s'identifier à *l'Ishtâmûrti*, il faudrait que la forme et l'idée s'éliminent pour laisser place à leur source, leur essence. La plupart des aspirants se trouvent alors devant un mur, un vide de pensées, sans saveur, encore un objet. Celui-ci en effet est réduit à sa forme générique mais il reste des traces d'objectivité ; sa signification devient un mystère pour leur esprit, le mental ne trouvant pas la solution par son propre effort. C'est à ce moment-là que la présence d'un instructeur établi dans la vérité semble s'imposer pour assister l'aspirant quand survient l'expérience non duelle, hors de la relation sujet-objet.

*Ce qui me gêne surtout, c'est le fossé énorme qui existe entre l'intuition que je peux avoir dans la méditation et l'oubli qui survient dans les activités quotidiennes. J'en viens à me demander pourquoi je médite, puisqu'une heure après tout est oublié et que je suis à nouveau noyé dans les objets ?*

Dans la méditation, vous expérimentez un mental entièrement vacant et vous le contemplez, c'est une absence

d'activité que vous percevez. Vous connaissez ce vide, mais pas encore le connaisseur. Quand vous serez sciemment ce connaisseur, que vous saurez « être », il ne se produira plus de changement, que le mental soit actif ou non, et cette certitude sera désormais inébranlable. Dans votre méditation, vous expérimentez une vacuité totale, mais d'une certaine manière, c'est encore un objet, l'absence de la pensée entraînant la possibilité de sa présence, seulement vous éprouvez un très grand apaisement d'où toute activité est absente. Un jour, cette vacuité, ce vide va se résorber aussi et vous trouverez la pure tranquillité.

Jusqu'à maintenant, vous avez contemplé un mental apaisé, c'est pourquoi vous posez cette question, mais aussitôt qu'un oiseau chante, que quelqu'un parle, vous perdez ce silence. Par sa nature, le mental est de temps à autre vacant, mais c'est un instrument.

*Comment peut-on passer de l'état de non-pensée au silence réel ?*

Nous pouvons constater que notre état contemplatif contient encore des traces volitives et nous entrons dans ce jeu d'une manière ou d'une autre, dans ce qui se présente à nous objectivement sous forme de pensées, d'émotions, de sensations. Cette trace de volition va s'éliminer aussi. Si nous nous croyons acteur, penseur, le corps et le psychisme fomentent des énergies créant des réseaux ou des engrammes qui semblent réels. Du fait que nous savons que nous ne le sommes pas, lorsque nous méditons, ces traces disparaissent

peu à peu et nous sommes à un moment donné ce qui est nous véritablement, sans avoir voulu l'atteindre notre vraie nature se cherche, mais nous ne pouvons la saisir.

*Que faire quand nous sentons une tension vers quelque chose dans la méditation ?*

Vous devez seulement le constater. Cette tension est le seul obstacle à votre méditation. À un moment donné, vous aurez une attention qui est attention à rien – ceci est un non-sens lorsqu'on parle d'attention, puisqu'on est toujours attentif à quelque chose, – mais elle est absolument non dirigée sur un foyer, elle est vacante, non imprégnée par la mémoire.



## LA RÉOLUTION DE TOUTES LES QUESTIONS

Une question posée trouve sa réponse totale quand elle est pleinement résorbée dans la lucidité silencieuse. Si la réponse se limite à une pensée, elle contient les germes d'un nouveau problème. Une chose est réellement connue lorsque vous êtes « un » avec elle, quand elle est entièrement fondue dans la conscience unitive ; elle perd alors son caractère distinct, sa séparation d'avec vous. Nous ne pouvons jamais la saisir dans une relation sujet-objet ; elle se consume lorsqu'il y a identité avec elle, et seule subsiste son essence avec laquelle vous faites un.

L'ultime connaisseur connaît le connaisseur relatif, le moi empirique qui réfléchit, saisit, parle. Il est comparable à la lumière qui permet de rendre les objets visibles. La lucidité, la conscience sont nécessaires avant qu'il y ait connaissance d'un objet qui est continuellement changeant et comme ultime connaisseur, je suis nécessairement en dehors de ce changement. Si vous vous laissez imprégner par cette vérité, si vous la laissez se présenter en vous, vous vous éveillerez à ce que vous êtes réellement, ce que vous avez d'ailleurs toujours été, et serez éternellement toute présence.

La réalité transcende la triade connaisseur-connaissance-connu. L'absolu réside au-delà du sujet-objet, il en est la



source.

## LE TÉMOIN

L'identification avec votre corps, vos pensées, vous enchaîne apparemment. Dans une constatation vécue, il s'avère que vous êtes le témoin, vraiment distancié, de votre corps. Si cela devient réalité en vous, tôt ou tard la chose témoignée se résorbera de même que le témoin, et il ne restera que l'essence, l'ultime félicité, la conscience unitive.

Cette position de témoin permet de surmonter l'identification ; le courant de l'expérience est observé par lui et c'est la mémoire qui le reflète. Ne faites pas d'efforts pour le devenir, puisque vous l'êtes constamment. Vous vous libérerez des dernières traces qui vous situent comme étant celui qui agit.

Vous ne pouvez pas avoir deux pensées à la fois, vous pouvez seulement porter votre attention sur un seul objet, mais ultérieurement, vous comprendrez que celui-ci était devant vous, ce qui justifie le témoin. L'ego n'a pas été présent, bien qu'il le prétende. Cette position de témoin est considérée comme une béquille pour sortir de la notion « je suis celui qui agit, qui souffre », mais du fait que vous avez pu vous souvenir d'une action, il ressort que vous êtes la conscience-témoin. Si cela pénètre profondément en vous, l'énergie qui fixe l'habitude se vide et le transfert se fait vers le Soi.

## LA PENSÉE

Si nous nous situons comme une personnalité indépendante, nous récoltons le fruit de nos actions, et nos pensées vacillent entre le bien et le mal, le bonheur et le malheur. Les actes qui surgissent de la lucidité sont toujours spontanés, sans résultat attendu et libres de tout attachement. La *Bhagavad Gîtâ* déclare : « Je ne suis pas l'auteur de mes actes et cependant les activités se déroulent ». La pure conscience est absolument impersonnelle ; si elle est projetée, elle devient personnelle, objet, et nous sommes apparemment entravés, liés à un monde. En prendre conscience amène spontanément la résorption de l'ego dans la lucidité, dans le « voyant », notre véritable nature, ce que nous sommes foncièrement.

La dualité est une fiction ; quand vous agissez, quand vous pensez, vous êtes un, il n'y a ni dualité, ni ego ; c'est seulement après l'action que celui-ci réclame, s'approprie l'acte ou la pensée ; sur le moment nous sommes sans ego.

*Vous préconisez la démarche directe vers l'Ultime. Quel est son itinéraire le plus court ?*

L'univers n'a pas d'existence, mises à part vos sensations : vision, audition, toucher, etc., il n'est qu'une pensée née de la conscience. Ce qui en provient et meurt en elle n'est donc rien d'autre qu'elle ; le monde est une prolongation de cette

conscience. Si cette démarche se déroule dans une très grande intimité avec vous-même, qu'une pensée se perde dans la suivante sans que ce soit vous qui provoquiez ce déroulement, qui l'actionniez, vous aboutirez à l'Être qui, bien entendu, n'est ni une expérience, dans le sens que nous donnons généralement à ce mot, ni un sentiment.

Connaissance c'est *être* connaissance, connaissance du Soi, identité. Nous avons l'impression que l'ego a été percuté par l'expérience et, par suite, il la fait sienne pour la rendre objective, mais, dans ce cas, nous ne sommes plus dans la réalité, ne saisissant que des aspects déjà conditionnés, structurés par le passé.

C'est par la pensée qu'un corps, un monde surgissent ; lorsque celle-ci n'est pas spontanée, elle a un caractère d'inquiétude, d'insuffisance. Vous devez détecter cette crainte en vous pour ensuite la localiser. En présence d'une clairvoyance absolument non préhensive, l'ego se dissout dans cette lucidité, son principe, et vous verrez avec émerveillement que la peur et son sujet sont devenus un vide.

### *Quelle est la nature de la volonté ?*

La volonté est cette impulsion qui existe avant chaque activité, elle est un déploiement d'énergies, un désir. Pour la conscience ultime, il n'y a ni action, ni non-action.

Un esprit créatif, totalement disponible, est dépourvu de toute pensée, c'est une attention sans fin particulière où la dualité s'efface entre le sujet et l'objet de la vision. Il reste seulement « voir ». Notre observation, en général, est sérielle,

analytique, sélective ; elle opère par division, considérant l'objet séparé de nous et est ainsi bloquée par un moi. Négligez la pensée ; vous n'avez qu'à voir et à écouter. Oubliez les incidents du passé, ne les répétez sous aucune forme ; leur récapitulation nous fixe de plus en plus dans notre état égotique et crée de nombreux rappels. Ce sont eux qui forment en grande partie nos pensées parasites, avec les résidus de celles qui ne sont pas entièrement disparues.

*Quel est le rôle de la pensée dans la recherche de la vérité ?*

Prise pour une entité indépendante, elle est utilisée par la plupart des hommes comme un instrument de défense et d'agression.

*Mais elle n'est pas seulement cela ?*

Elle n'est qu'un instrument, et son contenu est le passé, la mémoire. Mais cet instrument permet de déterminer ses propres limites et, en fin de compte, elle cède sa place au silence, à l'Être. Elle sort du silence et se perd dans le silence ; toute sa mission est de pointer vers sa source, l'être impensable.

*La pensée est commandée par un moi, en vue de renforcer sa continuité. La notion d'un moi est-elle ancrée dans des couches profondes ?*

Le moi n'est qu'une pensée parmi d'autres ; il n'est que le

produit de la mémoire. Se considérant comme distinct, il se protège et réagit contre tout ce qui pourrait nuire à son existence, sa continuité ; se créant de cette façon un écran, il n'est qu'agitation, angoisse, activités incohérentes.

*Cela me semble très clair, mais par quelle attitude se libère-t-on de ce fantôme et de son écran ?*

Par une attention libre de toute référence, de paramètres physiologiques, psychologiques, libre de choix et de tout procédé répétitif. C'est la porte ouverte à une saisie instantanée, absolument non mentale. Elle consume ce qui s'avère faux par une vision totale, simultanée. Cette vision se charge du transfert de l'énergie à la source de l'erreur en l'intégrant dans le vrai Être. Le moi, pour survivre, tantôt se cramponne aux mémoires accumulées et tantôt projette ses désirs dans l'avenir. L'appropriation, le choix, l'élaboration se déploient dans un mouvement horizontal, dans la durée, le courant de forces se retournant constamment sur lui-même. Être contemplateur non impliqué de ce mouvement, de cette dispersion, de cette stérile oscillation entre le passé et l'avenir, calme les énergies qui maintiennent en vie ce schéma et nous nous éveillons enfin dans la lucidité libératrice. Ces forces convergent alors dans une verticalité, l'éternel maintenant. La personne est le résultat provenant d'une mauvaise interprétation. Les sentiments, les émotions du je défilent continuellement devant le témoin-conscience, créant l'illusion d'une continuité. La lucidité intemporelle volatilise ces thèmes issus du passé qui entrent en action avant la formulation de la

pensée.

Fondez-vous dans votre silence aussi souvent que cela s'impose, et vous ne serez plus poursuivi par la volonté d'être ceci ou autre chose. Vous découvrirez dans les événements de la vie ce qui est inscrit pour l'accomplissement du tout, rien n'y est personnel. Votre constante mise en œuvre d'une stratégie, votre attente passionnelle proviennent de la structure anxiété/désir et vous empêchent de réaliser le cherché que vous n'avez d'ailleurs pas perdu. L'agitation au niveau du passé/futur vous empêche de vivre le maintenant qui est toute plénitude. Dans l'état naturel, celui de votre Soi, il n'existe ni rappelé, ni oublié.

Les pensées, les sentiments vont, comme les vagues, en un continuels va-et-vient avec lequel vous vous identifiez, et vous dites : mes pensées, mes sentiments. Le corps est un amas de sensations, plus ou moins stabilisées, solides ; le mental est un ensemble de pensées, mais tout ceci fonctionne par rapport à la réalité, parce que vous y êtes, vous êtes pure conscience. De toute façon, vous êtes en état d'alerte et conscient de ce qui se présente à vous, mais vous devez l'être sciemment, le savoir, vous êtes l'ultime connaisseur de toutes choses. C'est par une perception directe que vous vous éveillerez à ce vécu, cet état n'est pas obtenu par une suite d'analyses conduites logiquement. Votre « vous » véritable est Être. Laisser cela venir est une méditation dans la vie de tous les jours, jusqu'à la plénitude. On peut voir des différences entre les hommes, mais pas de séparation ; des contrastes, mais pas d'opposition.

*Lorsque nous sommes dans ce maintenant, nous sommes*

*toujours concentrés, toujours créatifs ?*

La vraie concentration est dans l'absence d'un sujet qui se concentre. Le déroulement de la pensée s'effectue sans interruption. Les virtualités et leur actualisation s'accomplissent selon leur nature propre, mais nous ne sommes pas elles ; ainsi les choses poursuivront leur cours sans l'intervention de quelqu'un. Vous êtes créatif quand vous ne cherchez rien, ne faites rien ; l'univers opère en vous sans qu'il soit besoin d'intervenir intentionnellement. Donnez-vous entièrement avec toute votre intelligence du cœur à ce qui se présente à vous d'un moment à l'autre, ou, si vous préférez, laissez s'éteindre chaque instant pour accueillir le suivant.

*Il me semble qu'il y a une pensée mémoire et une pensée spontanée ?*

La pensée intentionnelle utilise le déjà connu, la mémoire. La pensée spontanée surgit de la toute-possibilité.

*Comment les deux mémoires, la pensée intentionnelle qui provoque les conflits et leur défense et la mémoire que l'on pourrait dire cosmique peuvent-elles coexister ?*

Un mental encombré par un déjà connu est fermé, résiste au courant provenant de l'infini. À un moment donné, la structure d'une mémoire fabriquée par le moi pour sa conservation perd sa charge affective et se réintègre dans l'ultime équilibre dont elle faisait partie.

*La mémoire est-elle exclusivement localisée dans notre cérébralité ?*

Le siège de la mémoire n'est pas exclusivement dans le cerveau, il s'étend à tout le corps. La pensée intentionnelle est élaborée par le désir. Le corps a son propre savoir, mais est le plus souvent paralysé par une suractivité intellectuelle.

Le savoir et le non-savoir sont une pensée, le véritable savoir est vécu, vide de pensée.

*Pouvez-vous nous expliquer ce qu'est exactement la mémoire ?*

Pour comprendre l'existence de la mémoire, nous devons admettre qu'il y a un témoin qui enregistre nos activités, afin que nous puissions nous les rappeler. C'est un arrière-plan, un continuum qui prend note de la discontinuité pensée/action et ce témoin est inhérent au Soi. Nous pouvons ainsi voir ce qu'est la mémoire. Témoigner est une fonction, un acte, et un acte est changement. Cette activité n'est pas celle du mental, celui-ci ne peut en avoir qu'une à la fois. La pensée se déroule au fur et à mesure ; de même, la pensée « je » apparaît elle aussi dans le temps, avant et après l'acte, mais pas au moment de l'action. Le fait de mémoriser ne peut être celui de la conscience, car cette dernière n'exerce pas de fonction ; elle est toujours là, dans la présence ou l'absence de la pensée, et rien n'est en dehors d'elle ; tout apparaît en elle, y compris la mémoire, sans qu'elle en soit affectée. Nous pouvons donc dire



que la mémoire n'est qu'une idée qui nous a traversé l'esprit à l'instant même : le présent, le passé, le futur se situent « maintenant ».

La pensée latérale implique une succession dans le temps, elle est discursive, analytique et se base strictement sur le déjà connu. Elle anticipe un but. Par contre, la pensée verticale, si l'on peut encore employer ce terme, est le résultat d'une constatation. Ce sont les éléments constatés qui se synthétisent en une globalité simultanée, comme un éclair, avant leur intégration dans la lucidité. Ils sont, pourrait-on dire, aimantés par la grâce.

*Quel rôle occupe la méditation dans l'élimination des résidus du passé ?*

La véritable méditation est l'absence d'un méditant, absolument en dehors d'une relation sujet-objet. Elle seule, lucidité intemporelle, a le pouvoir de nous soustraire à l'emprise des automatismes : pensée, mémoire. Par sa présence, elle est le libérateur, le régulateur – sans vouloir régulariser quoi que ce soit – des énergies formant ces automatismes.

*La pensée non sélective provoque une impression pénible. Nous avons le sentiment d'une régression à un état infantile.*

Vous localisez le « je suis », cette objectivation donne un certain poids, un certain dynamisme qui procure une apparente sécurité, une sensation d'assise. La pensée sélective

tend toujours vers quelque chose, un résultat, un but. Dans la non-localisation de vous-même, vous éprouvez un vide, comme si l'on vous avait enlevé un soutien, comme quelqu'un qui aurait sauté plusieurs repas et ne ressentirait plus la sensation accoutumée de volume : il déplore une absence, il n'a pas encore pris conscience des délices d'un estomac vide. Un mental non meublé n'est plus un mental, il est le Soi, paix et joie, ce que vous êtes foncièrement, vous ne pouvez le trouver que dans l'éclosion de la lucidité silencieuse, absolument non duelle.

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

L'attention silencieuse est une contemplation des choses, sans réflexion, sans limitation par une écoute rétrécie, sans une fin particulière. Dans cette observation non préhensive, la dualité sujet-objet s'efface et il ne reste que la lucidité. L'accumulation des idées nous donne le sentiment du moi, nous ne nous sentons jamais sans perception. Vous, en tant que peintre, comprendrez facilement un exemple permettant de voir cela clairement : si vous commencez à esquisser votre dessin avec les éléments linéaires, les contours, il est inerte, c'est un corps sans vie propre, comme la mémoire. Par contre, si vous partez de l'élément masse, couleur, ce sont vos masses qui poussent, précisent lentement leurs limites et leurs contours, votre dessin est vivant, créatif. Cet exemple illustre la différence entre la pensée discursive, sélective, et la pensée

spontanée, non élaborée par un moi.

*Si la pensée instantanée est intemporelle, elle jaillit au moment où l'esprit est vide de toute notion ou opposition. Où se situe-t-elle par rapport à l'illumination ?*

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

*Comment pourrais-je favoriser la pensée spontanée, non conditionnée ?*

Laissez vivre souvent en vous les modes d'approche qui vous ont été enseignés, sans vouloir poursuivre un but ou leur arracher une conclusion.

Inévitablement, tôt ou tard, cela se confirmera. Le discernement est le feu qui anéantit l'erreur.

## *Mais le langage a quand même des limitations ?*

Bien sûr, le langage a ses limitations, mais la présence de l'enseignant établi dans la vérité les compense et a le pouvoir au bon moment de renvoyer le disciple à lui-même, à ce qu'il est.

Le sujet relatif n'est pas indépendant, le sujet connaisseur dépend de l'ultime réalité qui est sa source : la sensation d'un manque ou son absence est mentale, la réalité est au-delà, la seule plénitude vécue. Le vide est encore un objet et dépend du connaisseur : on se trouve alors dans la relation sujet-objet. Cette absence, ce vide empêche la plénitude vécue. Le mental est une fonction engendrée, alimentée par le désir d'être soi. Quand l'intellect utilisé pour la recherche de l'ultime équilibre est épuisé, reconnu comme n'ayant pas de pouvoir, toute activité est suspendue, résorbée dans l'Être, silence absolu.

Pour rencontrer l'autre, nous devons d'abord nous rencontrer nous-mêmes, vivre dans notre vraie nature, joie éveillée qui a éliminé toutes les agressivités et défenses dans une parfaite acceptation. Dans le silence vécu, on ne peut plus parler de séparation d'avec l'autre, on se rencontre en lui. L'autre implique forcément un moi-même. Tant qu'il y a un moi-même, l'autre se présente. Seule leur absence révèle l'unité, la félicité.

Discipliner l'impermanent en vue de l'éveil est un manque de claire vision, il fait partie de l'apparition/disparition, mais notre nature réelle est permanente et ne peut être atteinte par des exercices qui s'appliquent à ce qui ne l'est pas. Ils peuvent être pris en considération jusqu'à ce que vous

connaissiez la perspective spirituelle, quand vous avez saisi la direction, tout exercice, toute purification, etc., sont une dispersion d'énergies et font barrage. Notre vraie nature est Être, au-delà des changements auxquels ces disciplines peuvent uniquement se rapporter, alors pourquoi y avoir recours ? Dès que vous êtes orienté vers votre axe, l'harmonisation se poursuit naturellement, le corps retrouve sa propre loi, sinon ce serait tout simplement le remplacement d'un conditionnement par un autre.

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

La joie, la sécurité, le sens de la liberté découlent de ce que nous sommes foncièrement, du « je suis pure conscience ». La connaissance n'est pas une fonction ; c'est seulement lorsqu'il n'y a plus rien que nous pouvons dire : je sais, je suis. La réalité existe au moment où l'acte est résorbé dans « être connaissance ». Celui qui est établi dans le « je suis » non conceptuel ne tente plus de l'expérimenter objectivement, c'est ce que l'on perçoit le mieux, et, à proprement parler, la seule chose que l'on puisse vivre.

L'ego est le nœud de la dualité, une combinaison apparente de lui-même et de l'autre. L'identification avec les sens et le mental nous lie aux idées, aux concepts. L'accent doit être mis sur le percipient, l'ultime sujet, la conscience.

La non-distinction est notre véritable nature, mais,

pédagogiquement parlant, dans une première approche de la vérité, la distinction doit être pleinement visée. C'est seulement quand la nature des éléments distincts est bien reconnue, pénétrée, qu'elle se fond dans la non-distinction, la plénitude d'une expérience vécue, seule existante.

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

## V

# AU-DELÀ DES ÉTATS

Dans l'état non duel, qui à proprement parler n'en est pas un, il n'existe plus ni sujet percevant, ni objet perçu ; la créativité s'y déploie sans entraves. On entre dans un état déterminé et on en sort ; cela présuppose donc un non-état comme arrière-plan commun et support de toutes situations particulières. Le manque de lucidité nous fait croire que la félicité que nous connaissions dans cet arrière-plan est l'effet d'un processus et nous lui attribuons une cause que nous situons hors de nous. Une aperception instantanée, une juste vision dissout tous les thèmes producteurs de sensations mentales et fait apparaître le non-état comme sans motif, existant par soi et en soi. Le chercheur comme tel se volatilise, seul survit ce qui était à l'origine de sa quête, le cherché, le trouvé, événement que l'on peut désigner par le terme illumination.

L'écouté trouve son épanouissement total et sa résorption dans une écoute non dirigée, non orientée, c'est l'ultime savoir, un savoir vécu. Tout ce qui se présente à cette écoute tend vers la réalité, inconnaissable sur le plan conceptuel, mais bien connue par chacun de nous, par exemple dans l'émerveillement ou l'étonnement.

Le véritable motif de notre existence est d'être, seule perspective contenant une promesse de joie, de liberté, de

paix. Beaucoup de démarches y tendent et l'une plutôt que l'autre convient à notre tempérament, mais la voie adoptée doit viser ce vécu réel ; nous ne devons pas perdre de vue que l'ultime félicité n'est pas une expérience mentale, psychique.

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

L'essence de l'homme échappe aux qualifications que lui confèrent ceux qui l'entourent dès qu'il cesse de s'identifier avec la définition de cet environnement, il se découvre unique et libre. La liberté totale, vécue, est exempte de tout concept tel que l'image d'un moi, elle est transcendante. La création de cette image est, comme tout autre objet, une formation suscitée par des facteurs accidentels et dépend d'un sujet ultime et immuable : la pure conscience. La privation de liberté est uniquement éprouvée par un moi imaginaire, en son absence un pareil manque ne saurait s'installer, la pensée en elle-même échappe alors aux routines de l'expérience sensorimotrice.

L'attention silencieuse contient plus que le connu, elle est le support du connu et elle est au-delà. L'investigation au sujet du « Qui suis-je ? » est toujours motivée par un déséquilibre, une rupture, et cette enquête trouve son ultime



éclaircissement par l'intégration dans le « je suis », inexprimable, ineffable, impensable.

Cette expérience est instantanée, mais son approche peut se faire par étapes successives ; les énergies sont dans ce cas canalisées peu à peu dans cette direction. Chaque déblocage entraîne une plus grande lucidité, un dépouillement et achemine vers ce qui est vécu comme parfait équilibre, sans attente, sans la moindre tension pour atteindre quelque chose.

Pour qui le monde est-il un problème, pour qui existent le plaisir, la douleur, le désirable, l'indésirable ? Pour le moi qui n'est qu'un artifice social, une fiction. Au moment où cela est clairement vécu, cette entité fantomatique et son problème se volatilisent.

L'ego désire mener choses et circonstances selon ses fantaisies, mais son existence n'est qu'une ombre qui a besoin d'un corps pour la faire vivre. Une vision juste lui enlève successivement toutes les caractéristiques dont il s'était faussement emparé et il se résorbe dans son essence qui est présence, lucidité.

*Pendant que l'on écoute l'instructeur exposant la perspective spirituelle, tout paraît facile, mais, par la suite, il semble que nous ayons quitté notre véritable centre. Comment devons-nous comprendre cela ?*

En écoutant exposer la vérité, notre écoute est toute réceptivité, se laissant imprégner par ce qui est proposé, le laissant prendre corps et vie en nous. Plus tard, les anciennes routines qui ont été rompues peuvent reprendre leur cours

dans la vie de tous les jours. Vous devez les objectiver, et ainsi vous pourrez vous situer hors de leur champ d'action ; elles disparaîtront grâce à votre non-complicité avec elles, ce qui va vous remettre dans la position axiale que vous avez vécue en présence de votre maître spirituel. Cette approche, cette béquille, vous quittera au fur et à mesure que l'expérience deviendra plus fréquente.

Le langage, le mot n'ont pas la possibilité de rendre compte de l'inconcevable. Le mot est au service d'un empirisme égocentrique et trouve son support dans la conscience d'où il émane et où il retourne. Le moi a son fondement dans le « je suis le corps » une image cérébrale.

La pensée spontanée échappe à ses contraires, ne laissant pas de *sanskâras*, de résidus. Ce qui coiffe les contraires beau/laid, bien/mal, est la conscience unitive qui ne peut être saisie que dans un vécu et ne peut être appréhendée par le mental, étant au-delà de tout concept.

Nous ne connaissons rien d'une chose, nous connaissons seulement son apparence. Pour la connaître elle-même, nous devons aller au-delà de ce qui est forme et nom. Sa réalité apparaît et est vécue seulement en identité, connaissance sans objet, « existence, conscience, béatitude », *sat, chit, ânanda*. quand le nom et la forme s'éliminent, ces termes à leur tour disparaissent en tant que concepts et nous laissent dans la solitude. Toute apparence n'est que fiction.

*J'ai vécu des moments où je n'éprouve pas le moindre manque, jouissant d'une extrême satisfaction et dépourvu, comme vous dites, d'attente ou de vouloir atteindre quelque*

*chose. En dehors de ces rares instants, je me sens souvent morne. Pourquoi ces deux états, et comment les distinguer ?*

Quel est le « je » plénitude ? Certainement pas une image projetée ; l'ego est parfois morne et cherche continuellement le plaisir en voulant éviter son opposé, la peine, opposition d'ailleurs inséparable de la joie ; cela est impossible ; plaisir et morne sont pile et face d'une même pièce de monnaie. Les moments dont vous parlez sont connus en identité et non pas dans une relation sujet-objet : je suis heureux, je suis joyeux. La félicité permanente, notre véritable nature ne peut être une représentation, une image ; c'est une expérience vécue sans qu'il y ait quelqu'un qui expérimente et une chose expérimentée. Cette réalité seule est spirituelle, tout autre état provoqué par la drogue ou autrement, même le samâdhi, si souvent prôné, est phénoménal et porte des traces d'objectivité.

Chaque fois que vous vous retrouverez dans les moules habituels, sur le plan corporel, psychique, aspiré, avalé par un état morne, dépressif, objectivisez-le en partant du corps, le moi triste se volatiliserà, cédant la place à une rayonnante présence qui seule subsistera. Pour vous établir dans la félicité, toute projection est une compensation agencée par un moi personnalisé, égaré loin de sa source.

*Que me conseillez-vous pour vivre l'expérience ?*

Si un rappel par la pensée de votre nature axiale se renouvelle très souvent, vous pouvez dire que vous êtes dans

la perspective de la vérité. Des périodes se succéderont où la joie vous envahira sans cause, sans stimulant, l'impersonnel grandira en vous et vos valeurs se modifieront, intégrant la globalité ; le flot ininterrompu de la pensée s'éteindra alors et laissera survivre seulement le « je sais ». Vous n'aurez plus qu'à vous établir définitivement dans cette expérience.

Si la notion d'un ego apparaît, vous ne devez pas fuir, lutter. Il ne peut se changer lui-même : violent ou non violent, il reste un ego. Évitez de fuir, de compenser ou de surimposer. Logés dans l'inconfort, nous pouvons l'objectiver, il se crée un observateur et une chose observée. Enfin, il arrive que ce qui est observé ne puisse plus se maintenir, n'est plus alimenté et, un jour, se résorbe dans l'observation. L'observateur seul subsiste, sa nature est plénitude non duelle, il perd à ce moment-là son caractère fonctionnel et se révèle conscience pure.

Cette conscience est présente à chaque instant, que nous pensions, que nous éprouvions des sensations, des sentiments, mais elle n'est pas affectée par toutes ces activités qui sont également absentes dans le sommeil profond où seule la conscience pure reste. Elle est là dans toutes les actions, sans qu'il y ait quelqu'un qui agisse, il n'y a qu'action, mais l'idée que nous sommes l'acteur volitif, absolument indispensable, est ancrée en nous. Finalement, un examen en profondeur nous montre que nous sommes uniquement pure conscience. Vous êtes la vérité, vous ne pouvez pas ne pas l'être. Dans une approche directe, les obstacles disparaissent ainsi que le sens de la séparativité, par une vision juste de la perspective et, lorsqu'ils sont résorbés, le « je » vécu prend une réalité

constante. Vous êtes le Soi, lui seul est.

*Devons-nous essayer de nous perfectionner ?*

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

Le jour où vous ne penserez plus qu'ils sont vous, l'énergie qui alimente cette erreur s'orientera autrement. Laissez-leur libre jeu, sans vous sentir limité par eux. Notez tout simplement vos défauts, cette attention les prendra en charge ; votre corps, votre psychisme sont des fragments déséquilibrés de ce que vous êtes, ce qui est imparfait ne peut engendrer qu'imperfection. Cette constatation nous invite à une acceptation globale, totale. Chaque chose est alors perçue dans cette totalité, y apparaissant et disparaissant ; elle en tire sa réalité et y atteint son équilibre. Seule, cette position désencombrée du passé permet à ce qui se présente à nous d'être articulé, sans l'intervention du moi, d'une personne, sans l'ingérence déformante de la mémoire. C'est dans cette unité fondamentale que nous nous découvrons comme étant par essence plénitude, joie ultime, perfection.

*Quel comportement adopter pour connaître cette liberté ?*

S'exercer est souvent lié à un but, à un résultat, c'est un immense obstacle. Soyez avant tout conscient de votre manie de vouloir être ceci ou cela. Rien n'est à atteindre étant donné que ce que vous cherchez est ici et y a toujours été. Votre mental dépourvu à ce moment-là de toute volition s'apaisera et le changement d'axe de gravité se déplacera de l'objet vers l'ultime sujet, votre Soi que vous pressentez. Être vigilant, clairvoyant, non préoccupé par un devenir est « instantané ». Ainsi, le temps est mort, il n'y a plus d'attente. Dans l'absence du nom et de la forme, où sont la peur, l'insécurité ? La non-projection est plénitude et joie.

La notion d'une personne, d'une entité séparée apparaît à cause de l'identification avec le corps. À ce niveau, la relation humaine se fait d'objet à objet et ne produit que conflits, souffrance et servitude. La personne est un objet perçu et, comme tel, dépend du percipient, l'ultime ne peut jamais être objectifié puisqu'il est le percipient.

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

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

nature, là où il n'y a que don.

## LA PERCEPTION

*La perception est une pensée comme une autre. Pourquoi la travaillons-nous tellement ?*

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

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

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

mouvement.

Dans la vie de tous les jours, la perception de la sensation a rarement l'occasion de percuter en nous, elle est si vite interrompue par un moi qui qualifie qu'elle nous semble immédiate, nous ne la laissons pas s'épanouir.

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

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

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

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

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



*Se « savoir » n'est-ce pas aussi une perception et peut-on en avoir deux à la fois ?*

C'est une impossibilité.

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

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

*Le contenant n'est pas le contenu. Un témoin lui est-il utile pour être reconnu comme tel ?*

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

*Nous avons très peu de perceptions pures ?*

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

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

Oui, bien sûr, l'acceptation, la constatation font partie de cette globalité, de cette totalité, de cette conscience, de ce contenant, si vous préférez. Dans cette position – je ne trouve pas d'autre mot qu'acceptation et constatation – la mémoire n'intervient pas. Nous frôlons cet état parfois dans la méditation ; incidemment, l'on est pleinement ce silence.

*Je sens de temps en temps que la respiration me gêne dans la méditation. C'est quelque chose de solide que j'aimerais arrêter.*

Vous ne devez pas désirer arrêter la respiration et vous ne devez pas non plus vouloir respirer. Dirigez simplement votre écoute vers ce qui se présente à elle : différents sons vont se faire entendre, un enfant qui chante, une voiture qui roule, un oiseau dans un arbre, mais ne cherchez pas à appréhender ces sons, ne les manipulez pas. Vous ne donnerez donc pas de suite à ce qui s'offre à votre écoute ; l'énergie préhensive qui s'empare du bruit fera une démarche à rebours et vous trouverez l'écoute pure.

Peut-être puis-je encore l'expliquer d'une autre manière : un son entendu est produit par des vibrations auxquelles une caisse de résonance est indispensable pour qu'elles deviennent audibles, et ce son est présent aussi longtemps que l'énergie qui le dirige est à l'œuvre ; dès qu'elle diminue, notre écoute

est la même, mais non impliquée, et au moment où le son se meurt complètement, ce qui reste est uniquement écoute, aucun agent ne lui est nécessaire, elle s'écoute elle-même par elle-même.

*Ce n'est pas une perception ?*

Ainsi que je viens de vous le dire, ce n'est pas une perception, néanmoins cette réalité se sait, mais pas comme on voit un objet devant soi ; sans la relation connaisseur et chose connue.

*Comment est-il possible d'être dans ce savoir, ce silence, et en même temps d'exercer une activité qui demande de la mémoire, le maniement des concepts, une autre forme d'attention ? Pendant la méditation, je comprends, mais quand nous devons vraiment affronter le monde extérieur, comment peut-on garder ce contact ?*

Toutes ces activités journalières et multiples trouvent leur réalité, leur possibilité, leur extension maximum dans le contenant, dans la conscience. Du moment que vous vous savez, que vous êtes sciemment dans ce savoir, vous n'êtes plus dans un psychisme. Vos activités ont un certain dynamisme, mais ce n'est pas psychique, cela ne nous plaque pas contre l'objet, ne nous coince pas contre lui.

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

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

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

## VI

### L'APPROCHE

Les expériences en tant qu'humaines se situent à différents niveaux et un entretien d'ordre spirituel doit, bien entendu, en tenir compte. Il semble y avoir des contradictions, contradictions seulement apparentes, qui en dernier lieu se trouveront réconciliées pour célébrer en quelque sorte leur source commune. Si nous saisissons à quel niveau nous nous plaçons à tel moment, il n'y en a plus.

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

Lorsque la vérité est pressentie au contact de votre enseignant, toute votre vie prend une autre orientation, elle s'installe dans une autre perspective. Vos émotions, vos sentiments, vos décisions s'épurent ; on pourrait parler d'une réorchestration d'énergies sans la moindre intervention d'une personne. Ce pressentiment de la vérité est déterminant pour reconnaître l'erreur. Si nous nous plaçons sous l'angle individuel, il peut être question de faux et de vrai, d'échecs et de succès, mais, du point de vue impersonnel, seule la vérité est ; le faux n'est qu'une surimposition sur le vrai et n'a aucune réalité. C'est un nom donné, limité par le temps et l'espace, produit selon les circonstances ; il dépend

entièrement de l'ultime percipient ; la vérité existe en elle-même par elle-même, elle est inconcevable par la pensée. Désirer être conscient du Soi vient directement de lui, c'est un appel du Soi ; ce ne peut être un objet de désir comme telle ou telle chose dont on est privé. Cette vision déclenche le transfert de l'énergie qui véhiculait l'erreur en l'intégrant dans sa source, dans l'Être, dans le vrai.

*La vie n'est que douleur, souffrance. Le monde ne cesse d'être en deuil. Qu'avez-vous à dire à cela ?*

La douleur, la souffrance sont celles de quelqu'un. Nous ne pouvons en parler sans avoir connaissance de la non-souffrance. D'autre part, il est évident que ce qui perçoit est distinct de ce qui est perçu. La douleur est un état perçu qui existe parce que vous existez. Le quelqu'un, l'individu, l'ego en est un aussi. C'est à la fois par habitude et par erreur que nous nous identifions avec nos perceptions, ce qui est la condition même de notre malheur.

Le moi recherche le plaisir et fuit la souffrance physique et psychique, il est dans une position constante de choix ; vous pouvez constater qu'en fin de compte toute intention, toute volition est une fuite devant ses errements. L'objet en lui-même ne contient ni douleur, ni plaisir, mais dépend du sujet concerné. C'est la non-acceptation d'une situation qui crée et maintient notre peine, laquelle n'est qu'un indicateur, une alerte ; l'acceptation élimine le rôle de l'ego qui s'affaiblit, et c'est alors seulement que notre mal devient supportable.

Accueillir le plaisir est tout naturel, mais le refus de son

opposé par un moi qui fuit ou se défend, crée une barrière à la montée de la joie. La souffrance intimement mêlée à la structure peur/désir fait écran à l'énergie créatrice de la toute-possibilité. Par cette constatation, l'accent se déplace du perçu vers l'ultime percipient qui est Être. C'est de cette façon que nous pouvons dire que la peine conduit à la joie.

Un moi qui pressent la vérité amène l'acceptation et se dissout dans le parfait équilibre. Ce qui reste est claire vision silencieuse, expérience non objective, non duelle. L'état égotique est par définition conflit, peur, avidité ; le spectacle de notre société en est la meilleure démonstration. Cela étant compris, un monde nouveau commence pour vous car votre nature axiale exclut cet état. À ce moment-là, libre de toute servitude et réellement constructif, vous êtes une aide véritable pour votre environnement.

*Comment se déroule la discrimination ?*

Le discernement, la discrimination s'accomplissent sans qu'il y ait quelqu'un qui discrimine. La volition n'est qu'une continuation du déjà connu.

*Quelles sont les attitudes qui renforcent l'écran construit par le moi ?*

Les attachements, l'évocation fréquente des expériences antérieures et leur charge affective, toute récapitulation en vue d'une sécurisation, d'une continuité, d'un quelqu'un renforce cet écran.

La personnalité s'exprime dans la durée, mais l'Être est intemporel. Tenter de vous découvrir dans une perception déterminée est une démarche sans fin et vous traîne de problème en problème. La suprême félicité est non duelle.

Bien sûr, vous n'êtes pas le corps qui n'est qu'une extension de ce que vous êtes réellement. En vérité, toute forme n'est qu'une expression de vous-même. Vous ne pouvez pas décrire ce que vous êtes, vous pouvez uniquement dire ce que vous n'êtes pas. Votre véritable nature transcende le corps et le mental. C'est ainsi que la question « Qui suis-je ? » ne trouve pas de réponse. Elle n'a pas d'écho, pas de prise, toute référence tombe et vous vous éveillez dans un silence pour toute réponse. Il est vain de vous chercher dans une objectivation. Cela doit être parfaitement clair pour vous. Ne mettez pas constamment cette évidence en question en agitant le passé/futur. C'est dans le « maintenant » intemporel que se trouve le vécu. Toute autre façon de concevoir l'approche est une accumulation qui enrichit la mémoire, dilate le mental ; il faut soustraire, désapprendre. Cet amas n'est que vanité, sécurisation de la personne. Le conflit, le problème apparent est un produit de l'esprit avide d'expansion, de justification. Tous les arguments sont enfantés par lui. Voir cela d'une manière instantanée, globale, vous laisse à ce que vous n'avez jamais cessé d'être : l'insondable félicité du Soi.

*Quel est le mot profond qui nous incite à faire une recherche spirituelle ?*

Plusieurs facteurs peuvent nous amener à la recherche



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

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

Le « je » semble être au centre de tout et paraît jouer de multiples rôles : je marche, j'ai froid ; avec un esprit plus ouvert, plus alerte, nous constatons : c'est le corps qui marche, qui a froid. De même, quand nous disons, je me souviens, j'imagine, c'est une identification avec le mental ; le réel n'y est pas assujéti.

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

Il est évident que je me trouve en tant que moi dans une situation où je vis en rapport avec les objets, mes actions dépendent entièrement de ces contacts, elles sont agréables ou désagréables. Je ne suis que réactions. Par l'anxiété, la peur et

le désir, je crée un monde où s'agitent les humains et je cherche une prise, un moyen pour me distinguer d'eux, me trouver moi, donc me séparer.

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

*Que faut-il entendre par la connaissance de la transcendance ?*

Nous ne pouvons pas connaître la transcendance, nous ne pouvons connaître que ce que nous savons déjà. La connaissance du monde objectif n'en est pas une, elle n'est que la surimposition d'un percept, affect, concept. La connaissance par excellence est « être connaissance ». Ce désir est le mobile profond, le motif de toutes nos actions. Il se déploie le plus souvent d'une manière dispersée, sans que nous en soyons vraiment conscients, et nous avons généralement besoin d'un instructeur pour le diriger, l'orienter par une meilleure façon de voir, vers l'ultime équilibre.

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

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

Dans l'état de veille et de rêve, nous sommes noyés dans l'objet ; dans le sommeil profond, en nous-mêmes ; mais ces trois états découlent directement de la pure conscience. Cette expérience se fait pendant l'intervalle entre deux pensées, deux percepts et dans le sommeil profond.

Pour pouvoir parler d'absence d'objet, il doit y avoir une présence. L'accent mis sur le côté objectif de l'expérience la fait paraître négative, nous oublions son côté positif : la présence de la pure conscience, de l'unité ; dans les moments de bonheur, de paix, de joie, nous sommes ce vécu.

Toute question que nous nous posons sur notre nature propre est provoquée par le pressentiment d'être, sinon elle ne pourrait se poser, elle provient directement de cette prémonition qui la soulève en nous. Quand le questionneur se perd entièrement dans le silence, s'abandonne à cet appel de la vérité, il se découvre, à un moment donné, être lui-même cette réalité.

C'est par une compréhension instantanée que l'adorateur perd tout son dynamisme intentionnel, volitif, et avec lui sa nature d'adorateur ; il se révèle comme adoré. quand il n'y a plus ni adorateur, ni adoré, il reste l'Être. Nous pouvons parler à ce moment-là d'une pure intimité avec nous-mêmes où nous connaissons notre essence, notre nature axiale. Il n'est donc pas question de réduire la conscience à une conscience de quelque chose ; elle doit être une aperception instantanée,

directe de soi-même, conscience de la réalité, du « je ». La transcendance n'est pas un concept, elle est un vécu, vous le savez.

## VII

# LE VÉCU LE MAÎTRE SPIRITUEL

On ne peut se remémorer le vécu ; le « je sais » échappe à la mémoire, il est seulement possible de se rappeler ce que l'on a saisi mentalement, à un moment donné ; ce vécu, absolument non mental, non dual, est Être pur. L'instructeur est au-delà de ce qu'il enseigne et la connaissance du Soi, être-connaissance, est intransmissible, incommunicable. L'expression verbale n'est qu'un pâle reflet de l'inexprimable, la béatitude. L'enseignement n'est qu'un prétexte et les paroles prononcées ne doivent jamais ligoter, afin que l'enseigné retrouve sa solitude, le silence, l'ultime savoir qui est sa vraie nature. Ceci demande une écoute dans une disponibilité absolue, d'où est absente toute anticipation conceptuelle, car apprendre quelque chose d'objectif est toujours partiel. Ce qui est enseigné ne doit donner aucune occasion au chercheur de se fixer corporellement ou psychiquement, tout énoncé doit pointer sans détour vers son être axial, la conscience unitive, hors du temps, d'où émane directement ce qui lui est transmis. L'instructeur dégage le disciple de son corps, de son mental, afin qu'il se résorbe dans sa propre essence ; il règne entre eux une parfaite union. La vérité est connue en sa totalité, à travers ce que suggère le

guru, car celui-ci et son enseignement ne sont qu'un. Des rappels fréquents, non intentionnels, surviendront en cours de route et l'aspirant sera sollicité par cet ultime équilibre ; ce qui aura été sciemment vécu en présence du maître spirituel s'affermira. La stabilité en cet état, par la suite, la résorption et la maturation absolue ne seront plus qu'une question de temps.

*Si je comprends bien, l'enseignement pointe vers notre Soi non conditionné et provoque de fréquents rappels de ce que nous avons expérimenté. Les éléments verbaux ne sont qu'une entrée en matière et s'éteindront pour laisser persister le silence sans objet, la plénitude.*

Exactement.

*Qu'entendez-vous par écoute réceptive au moment où l'instructeur parle de la perspective spirituelle ?*

Le disciple doit adhérer entièrement à ce qui lui est transmis ; il doit être libre de toute idée préconçue, de toute théorie ou croyance, ce qui crée une disponibilité absolue. Sa vraie nature, au moment de l'exposé, va se faire pressentir par l'élimination de ce qui n'est pas réellement lui.

Bien sûr, dès que l'objet désiré est atteint, s'installe un état sans désir, sans intention, sans moi, sans connaisseur ni connu. Ce n'est que par la suite que le moi s'approprie cet instant merveilleux et le traduit sous la forme de « je suis heureux », dans une relation sujet-objet. Au moment de l'expérience, le

moi était résorbé, mais il a été imprégné d'un parfum qui lui permet de se souvenir. La mémoire attribue l'origine de cet éblouissement à l'objet et renforce donc le processus qui nous y fait rechercher l'ultime réalité, quand le moi est détaché de sa source, l'unité se trouve rompue, et il aspire à la retrouver. Se rappeler un objet comme motif d'un émerveillement aboutit à s'y attacher, mais comprendre qu'il n'est qu'un indicateur déplace l'accent qui a été mis sur lui. Survient alors l'éveil intime du souvenir. Ce pressentiment de la plénitude, absolument sans cause, s'éteint en même temps que la substance du moi, et l'absolu se révèle spontanément.

Votre environnement commence à partir de votre corps, de votre vitalité, et tout ce qui se présente dans l'immédiat doit être totalement accepté, ce qui veut dire vu sans volition, par-delà les opposés acceptation et non-acceptation. Votre condamnation, votre refus ne vous rendraient pas la liberté, au contraire, ils vous opprimeraient, vous accablent.

Une écoute sans choix amène son propre choix, sans quelqu'un qui choisisse, et vous laisse dans une liberté totale.

*Quel est le principal obstacle à l'état d'épanouissement ?*

Je vous l'ai déjà dit : la notion du moi est le principal obstacle à l'épanouissement de toutes nos virtualités, ce n'est qu'une substance imaginaire, construite par le contexte social et qui doit son existence à la mémoire.

*Comment cette notion peut-elle s'éteindre, se résorber ?*

Vous avez, profondément ancrée en vous, l'idée que chaque chose est distincte de vous, hors de vous. De même, la sensation, votre corps sont des objets parmi les autres, pouvant être regardés comme séparés de vous. Par une observation attentive, vous vous apercevrez que votre ego perd peu à peu son opacité. Vous verrez ensuite que vos pensées, vos émotions, sentiments de sympathie/antipathie ne sont eux aussi que des perceptions. Cette distanciation vous amènera à vous situer comme ultime connaisseur et votre notion du moi perdra ce qui lui reste de substance. L'environnement, conçu auparavant comme un amas de choses, se trouve transmuté. L'objet n'en est plus un, il est désormais une prolongation, une extension, expression de la conscience. C'est le résultat d'une saisie instantanée, totale. Cette expérience est d'une autre nature que l'assimilation qui procède par étapes.

### *Quelle est la place de Dieu dans l'Advaita-Vedânta ?*

L'absence d'un moi en vous est présence de Dieu. L'absence d'un « je » projeté entraîne une relation non objective sans séparation entre tous les êtres.

L'enchaînement est purement conceptuel, une idée. Notre véritable nature ne s'y trouve pas engagée. L'objectivation de ce que nous sommes – absolument non objectifiables – obscurcit ce que nous sommes réellement. Nous devons vivre non pas partiellement, mais totalement, sans nous voir comme une entité indépendante, sinon il se produit un heurt entre l'acte Spontané et le « je », ce qui entraîne la sensation d'être



entravé. Vivre spontanément, c'est vivre mû par la conscience-silence ; notre personnalité est alors pleinement intégrée en elle, c'est elle qui nous prend en charge ; une pensée, un acte spontanés impliquent toujours une absence de moi.

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

L'investigation qui se poursuit sur le vif, dégagée de toute prévision, sans anticipation non conduite avec un instrument, écoute non préhensive, désintéressée, sans projection d'un résultat, prépare le terrain, permettant une perception instantanée de la vérité.

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

*Cette compréhension peut-elle surgir à tout moment ?*

Oui, elle est immédiate, elle peut survenir dans l'état de

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

Pour la plupart d'entre nous, l'attention n'est concevable que sous forme d'attention à quelque chose, ou comme conséquence de quelque chose ; en mettant l'accent sur le côté objectif de l'expérience, elle crée l'illusion d'une continuité objective. L'attention sans choix permettra à l'objet de se résorber dans le voir silencieux, l'ultime sujet, non duel, permanent, fondement de toute dualité apparente. La compréhension totale est instantanée, ne laisse place à aucune question ou interprétation ; elle est une vision fulgurante et la notion de l'espace/temps est alors abolie. Le choix entre le court et le long, le bien et le mal est un concept, un attribut dû à l'identification avec le corps. La véritable connaissance est d'une autre nature, elle domine les opposés, la complémentarité. Seule cette vision totale détruit, résorbe les nœuds et supprime le conditionnement.

*Qu'est-ce que le mot Dieu signifie pour vous ?*

C'est un concept.

*Et un concept ?*

Une idée, une pensée.

*Et une pensée ?*

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

*Est-ce que toute pensée est un objet ?*

Oui, sauf la pensée « je » qui n'a pas de substance objective et se réfère directement à un vécu non objectif.

*Cette expérience dont vous parlez est-elle localisable corporellement ?*

Elle est en dehors de tout espace-temps, donc non objectifiable.

*Pouvez-vous m'en donner une notion pour m'aider à mieux concevoir la réalité ?*

Dans l'écoute, dénuée de toute résistance ou agressivité, votre corps devient oreille, tout votre environnement spatial également et il ne reste en dernier lieu qu'une écoute totale. Ce qui écoute et ce qui est écouté ne sont plus. Vous êtes au seuil de la non-dualité ; vous avez quitté le moule des concepts ; cela appartient au vécu. Le pronom « je » pointe vers Dieu.

*Si je comprends bien, le vécu est ce qui reste quand toute pensée est révolue, toute sensation achevée ?*

Le vécu est un continuum, un éternel maintenant. Toute

objectivation en découle d'une manière discontinue.

*Alors que sont le monde et les objets qui nous entourent ?*

Des concepts aussi. Le monde se limite à notre environnement le plus proche ; votre corps, vos sensations existent seulement lorsqu'ils sont pensés. Ils n'ont aucune réalité propre, en dehors de l'ultime sujet, le « je », et comme ils proviennent de lui et s'achèvent en lui, ils ne sont pas d'une nature différente de ce « je » conscience.

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

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

*Dans les rapports existant entre le « je » et le monde, peut-on distinguer un but ?*

Il n'y a pas de but. Dieu est la Perfection et en dehors de tout perfectionnement. Si nous voulons parler de but, le monde et ses objets sont là pour nous révéler l'ultime sujet, le « je ».

## VIII

*Celui qui voit la non-action dans l'acte, et l'acte dans la non-action, c'est lui le clairvoyant parmi les hommes. Intérieurement détaché, il accomplit totalement l'action.*

*Bhagavad-Gîtâ. IV-18.*

## VERS LA PLÉNITUDE

Nous regarder comme une entité autonome, individuelle, caractérise notre conditionnement et ainsi nous ne pouvons être pénétrés de la réalité. Un concept est une fiction, dépourvue de toute substance et d'indépendance, comme un rêve, et à ce niveau, tout ce que nous entreprenons demeure commandé par un moi, est intentionnel, est acte partiel. Ce que nous accomplissons sous l'influence du « je » individuel nous enferme dans un cercle infernal, nous sommes tributaires des conditions de cette action et de cette pensée.

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

de choix. Dans la conscience unitive, il ne reste ni penseur, ni acteur ; dans ce qui est créatif, personne n'agit, tout se fait sans l'ingérence d'un moi, « cela se fait » et c'est alors un acte total.

Quand apparaît un désir non encore formulé, qui n'a pas pris consistance en revêtant une expression verbale ou en se fixant sur un objet, nous devons en prendre conscience en restant non engagés. Ainsi l'agitation s'apaise et son dynamisme se meurt dans le suprême observateur, notre « je » qui contient tout et ne peut rien désirer que lui-même. L'impulsion, la sensation ne font que tendre obscurément vers une expression sans fixation sur un concept. Nous devons le vivre en restant en dehors ; dans ce cas, il se produit un renvoi à ce que nous sommes : plénitude sans objet. Dès que cette claire vision est obtenue, rien ne s'avère plus évident que l'ultime réalité de la conscience illimitée.

La vie réelle se situe au-delà de la naissance et de la mort, de l'apparition/disparition ; elle n'est pas limitée par notre mental, ni liée par la mémoire. Cette apparente inconnue se fait connaître quand nous nous apercevons que le connu éphémère actuel est une compensation, une quête sans issue ; il perd alors sa limitation et se résorbe dans l'éternel contemplateur, toute présence, être, vie. Dans la sphère du connu, toute chose est classée, cataloguée, figée. Au-delà, c'est une découverte constante, tout pointe vers la conscience-témoin et tout est absorbé en elle.

La peur, l'anxiété sont asservissement à la mémoire ; l'émotivité, l'affectivité qui aveuglent sont des réflexes d'un psychisme aliéné ; les idées, les idéaux ne sont que fuite

devant un continuel renouvellement.

La constatation de ce que nous sommes, parfaite béatitude, dans une perspective correcte, est le point de départ. Dès lors, notre vie prend une autre signification. C'est une connaissance instantanée, une perception directe et les investigations proposées par l'instructeur nous amènent à cette intuition. Perspective signifie orientation, « pointer vers », et l'expérience consiste à « s'y établir », à ne plus être prisonnier des erreurs du moi et de ses limitations.

La pensée discursive, intentionnelle, ne peut jamais nous conduire vers le pointé, l'être. L'intuition directe nous éclaire, nous montre qu'il n'y a rien à accumuler, rien à acquérir et le dynamisme de la recherche se vide. Dès que l'illusion se dissipe, le chercheur vit la plénitude qui est grâce.

L'ultime équilibre dépend de l'installation dans la réalité ; la crampe initiale, l'ego, disparaît en lui et l'esprit, le corps sont unifiés, harmonisés ; tout notre organisme psychosomatique baigne dans l'euphorie, toute fluctuation mentale est apaisée quand vient la joie. Lors de ce premier frémissement dont les flots passent avec une extrême rapidité, laissez-vous glisser dans la joie sans objet ; tout objet n'est au fond qu'un reflet de la paix infinie du Soi, réalité constamment présente, sous-jacente, bien que nous ne l'éprouvions généralement que sous une forme amoindrie.

La nature essentielle de la félicité brille dans le vide apparent qui réside entre deux états et elle devient constante omniprésence, même entourée d'objets. Toute paix en est une expression. Interroger une chose consiste à la laisser parler, s'exprimer, vivre, sans interposer entre elle et nous un voile

plus ou moins opaque, tissé par notre moi ; et en préservant les moments sans formulation, en demeurant dans la sensation soit tactile, soit auditive, elle se résorbe dans le témoin silencieux.

Ce que nous sommes – toute présence – a son apparente extension dans un espace-temps où l'on peut parler de vivre et de mourir : une image dans le mental, mais notre nature foncière n'a ni naissance, ni mort, il y a seulement naissance et mort d'un moi.

Tout phénomène se déploie dans cet espace-temps. S'abstenir de penser par un acte de discipline, de volonté est également produit par un moi, par son affirmation ; tenter de ne pas le faire est encore une conceptualisation, car tout doit se résorber pour que l'arrière-plan devienne un vécu. Une objectivation est donc une entrave pour intégrer ce que nous sommes réellement, nous ne pouvons jamais nous éveiller ; un effort pour avoir accès à l'éveil dans un horizon circonscrit par un ego est un obstacle. Si cette intention nous abandonne, nous sommes envahis par la grâce, tout est grâce. Le Soi est une lucidité silencieuse qui ne se laisse pas définir comme un silence négatif avec son opposé le bruit.

Comment faut-il concevoir cela ? Si vous voulez vous calmer volontairement en restant à ce niveau, vous rejetez, vous agressez, vous vous défendez ; par contre, si vous l'acceptez, cette agitation se perd et se fond dans le silence de l'être. Si vous en avez une écoute totale, elle se meurt dans la paix dont elle n'est qu'une émanation.

Quand nous parlons du présent, nous ne voulons parler que de ce présent, éternel présent à soi, dénué de tout artifice



mental, psychique. Le chercheur peut être considéré comme un moi projeté qui éprouve une carence ; détaché de l'unité, il essaie vainement à ne plus être dans cet état de spasme. Quand enfin la recherche est abandonnée, son élan se résorbe dans l'observateur silencieux, et le moi qui n'est qu'un mouvement centripète devient un mouvement centrifuge. Nous nous intégrons alors dans notre véritable nature que nous connaissons par une intuition inaliénable.

Seule, une entité conceptuelle peut être asservie ou libre ; quand ce réflexe nous a quittés, on ne peut plus parler de liberté ou d'attache. Toute tendance à vouloir objectiver ce qui est inconnaissable est un empêchement pour une aperception de notre vraie nature qui est Être, réalité non duelle, ce que nous sommes foncièrement, connu par introversion, là où il n'y a ni extérieur, ni intérieur.

Pour que l'inconnu devienne connu, le connaissable doit cesser d'encombrer la conscience. C'est le mental qui a créé des notions comme enchaînement et liberté ; il s'élimine sans effort ni discipline quand le silence est devenu réel en nous. C'est une connaissance, un amour, sans la présence d'un moi. De ce silence-vie émane le parfum de l'existence.

## IX

*Connaître le Soi est se connaître comme Soi.*

La connaissance véritable est être connaissance, elle seule est digne de cette appellation ; elle n'a pas de place dans le processus ordinaire de la pensée qui se déroule dans une relation sujet-objet. Nous ne pouvons penser l'inconnu puisqu'il ne se pense pas ; comme je vous l'ai si souvent répété, vous devez être bien convaincu qu'en se servant du connu, on ne peut que tourner en rond. Je ne vous le redirai jamais assez.

Cette attitude ne pourrait donc dévoiler l'inconnu qui est notre nature axiale. Laissez cela devenir vrai en vous, il en résultera instantanément un silence où vous êtes ouvert à l'ultime vérité.

Les rappels se feront par la suite et dirigeront votre pensée vers cet « une fois vécu » qui perdra ses limites, sa substance, et mourra dans sa source.

Quand un objet est connu, son objectivité se fond dans la toute-possibilité, paix, lucidité ; la lumière est présente avant qu'il ne se voie. L'ultime connaissance est le connaisseur de celle qui est fractionnelle, relative. L'apparition des choses se produit d'une manière discontinue, mais la conscience est immuable ; laissez-vous solliciter, l'objet s'éteindra dans la pure conscience où vous vous établirez enfin.

*Comment pourrais-je me libérer des artifices de ma pensée, de la répétition ? En d'autres termes, comment pourrais-je vivre créativement ?*

Le mental ne peut se changer lui-même, le moi volitif n'est qu'un de ses aspects, il ne pourra pas produire une mutation par une attitude d'appréciation, d'excuse, d'explication, de critique, de conclusion. L'action n'est le plus souvent qu'agitation motivée par la peur, l'anxiété, le désir.

Ce sont des aspects d'un mental kaléidoscopique étayé sur le connu, la mémoire. Par une vision totale, toute démarche intentionnelle, volitive, nous abandonne et ne laisse que conscience-silence, toute-présence silencieuse qui nous libère de la structuration fabriquée par un moi. C'est un vécu qui ouvre un monde d'énergies en nous, un monde nouveau.

Nous mesurons le temps par des périodes fixes que nous considérons comme passé, présent, futur ; mais le présent est déjà passé quand nous y pensons, l'ultime félicité seule est réellement présente ; le temps n'est concevable que dans une succession de pensées. La conscience-silence est toujours là, qu'il y ait pensée ou non, autrement, comment pourrions-nous parler d'une absence de pensée ?

La réalité devient un vécu lorsque, en face de la lucidité sans choix, l'erreur se révèle comme telle et s'évanouit dans le vrai, c'est instantané.

Dans cette lucidité dépourvue de dynamisme, d'orientation, le faux apparaît sous son véritable jour, c'est l'intuition du vrai qui le démasque et cela ne laisse pas de résidu. Entrevu

soudainement, le réel devient une certitude claire, lumineuse. La vérité est, et n'a pas besoin de preuve, elle brille de toute sa splendeur et son pressentiment élimine ce qui est erroné.

Deux entités ne peuvent exister au même moment, simultanément. La cause et l'effet ne sont qu'une manière de penser dans la vie courante. Quand nous réfléchissons à une cause, l'effet n'est pas, quand nous voyons l'effet, la cause cesse d'exister ; sans l'effet, où est la cause ? De même, comme la distinction sujet-objet, la comparaison sympathie/antipathie repose sur la mémoire et n'est que mémoire. Celle-ci est une pensée parmi d'autres, elle n'a pas de substance proprement dite. L'idée d'un passé ou d'un temps futur est toujours maintenant. Le temps nous est connu par une succession de concepts basés sur la mémoire. Lorsque celle-ci est nettement vue pour ce qu'elle est, le temps nous quitte.

On ne peut parler d'objet sans sujet, ni de sujet sans objet. Au moment d'une perception, aucun moi n'est présent ; c'est seulement par la suite que nous disons : « J'ai vu, j'ai entendu. » Un sujet et un objet sont deux notions séparées ; nous ne pouvons en avoir qu'une à la fois, y compris l'action corporelle et la perception sensorielle. Un objet sans sujet n'est plus à proprement parler un objet, de même pour la cause et l'effet. La pensée, la mémoire, le temps apparaissent dans la conscience-silence, ils ne sont qu'une expression de la présente éternité. Chaque perception est un univers nouveau dont font partie notre corps, notre psychisme et nous le créons en le pensant.

Il est souvent question de juguler, de calmer le mental à

l'aide de la concentration, mais un peu de réflexion nous apprend que la distraction et ce qui la maîtrise font intégralement partie du mental et il est impossible de l'opposer à lui-même. Tout ce qu'on réalise ainsi est un mental bloqué, enfermé dans une contraction comme un serin dans une cage. La vigilance silencieuse coiffe l'un et l'autre et, vus de cette façon, le mental et ses agitations se meurent, s'évaporent, n'étant que des fonctions. Ce qui reste est silence vécu.

Obtenir le silence en domptant le mental nous laisse en fin de compte encore dans un conflit. L'apaisement acquis par ce biais n'est que la perception d'un vide, d'une quiétude momentanée qui pourrait donner l'illusion d'avoir atteint l'ultime. Se situer dans une image est l'unique obstacle. L'enseignement par le verbe et surtout par la présence nous guide en pointant vers la perspective non objective ; l'accent n'étant plus mis sur l'objet, la perception se déplace et se résorbe dans l'ultime sujet, un vécu en dehors de toute relation entre l'observateur et la chose observée.

C'est notre moi qui crée des problèmes puisque c'est lui-même qui en est le nœud. L'instructeur nous le fait comprendre, et créateur et création s'évanouissent. Le créateur n'étant que le produit de notre imagination, seule notre vraie nature reste, n'ayant jamais changé, elle n'est ni à construire, ni à atteindre.

Les problèmes du monde, bien sûr, ne sont que les nôtres ; ils apparaissent vague par vague, créés par l'ego. L'élite sélectionnée pour les résoudre se penche sur de multiples cas, cherche des ajustements. Elle ignore le créateur du problème.

Dans une approche juste, lorsqu'il est détecté, nous nous plaçons à un point de vue impersonnel, la conscience, au-delà du moi. De cet ultime poste d'observation, l'ego se résorbe, de même que son dilemme, dans la pure conscience : vigilante présence. Le problème n'est plus et ne sera plus. C'est de cette conscience que l'action juste, le discernement, découlent.

Se soumettre aux mouvements de son corps, de son psychisme ne veut pas dire s'identifier avec eux, d'où résultent servitude et misère. C'est un « laisser se faire » dans lequel vous êtes pleinement lucide et présent ; le moi s'atténue de plus en plus jusqu'à sa dissolution dans la pure conscience. La distanciation est un premier pas vers la liberté, la non-attente permettant d'y parvenir ; l'anticipation est une violation dans une démarche qui doit s'accomplir d'elle-même. Ce qui apparaît dans un éclair de lucidité silencieuse ne peut s'installer dans un terrain encombré.

La rencontre de la personne qui vous transmet l'enseignement demande un abord différent de celui que vous avez souvent dans la vie courante, fait d'agressions et de défenses, à la poursuite de quelque chose. Dans cette rencontre, vous devez avoir une autre attitude, être totalement soumis à vous-même, vous acceptant parfaitement ; de cette façon seulement vous aurez la liberté nécessaire pour vous dégager de votre moi, vous serez apte à recevoir. Naît alors une écoute en profondeur, libre, où l'enseignant vous renvoie constamment par sa présence, ses paroles. C'est ainsi que se fait l'ouverture à la grâce et que vous vous trouvez vous-même.

*Je me sens entravé par mes pensées et mes sentiments, je me pose la question : « Où est-ce que je me trouve dans le monde ? », « Qui suis-je ? »*

Cette question se pose, nous nous la posons en conséquence d'une inquiétude. Nous voulons tout d'abord dissiper celle-ci en essayant de modifier les motifs extérieurs : entourage, objets, etc. Devant l'échec de ce procédé, nous n'agissons plus sur ces circonstances qui nous font souffrir et nous demandons : « Quel est celui qui souffre ? » « Pourquoi est-il ainsi fait qu'il souffre ? » Je souffre. Que suis-je ? Si le problème est poignant, la question est chargée d'une force psychique qui permettra de la creuser.

Comme je vous l'ai dit dans un précédent entretien, l'homme conceptualise ce qu'il est. Il associe le pronom « je » à de nombreuses qualifications, et ce « je » identifié à notre organisme psychosomatique se prend pour une entité indépendante. À n'importe quel niveau moral ou intellectuel qu'il soit, il est lié. C'est la cause première de ses difficultés. Par un examen en profondeur, nous constatons que les perceptions dépendent du percipient. Nous savons qu'elles sont en continuel changement à travers les quatre âges : enfance, jeunesse, maturité, vieillesse, et que celui qui les observe se trouve en dehors d'eux.

Comprenez que l'inconfort qui a fait naître en nous la question « Qui suis-je ? » dépend d'un « je » habitué à se situer comme acteur, penseur, celui qui souffre. Vouloir se débarrasser de la souffrance, du conflit ou les diminuer, ne change rien, étant donné que, lorsque l'on se place comme un

« je » volitif, c'est cela en soi qui nous lie. Ce « je » volitif est soumis à toutes les fluctuations du conditionnement : peur, inquiétude, etc., il est un ego, c'est une pseudo-entité. Celle-ci, lorsqu'elle est vue telle qu'elle est, s'élimine, emportant avec elle tous les problèmes. Elle a été perçue au moment de l'acte par un spectateur totalement impersonnel et désengagé ; lorsque nous le voyons, ce « je témoin » n'est plus un concept, mais un « je suis » vécu.

Tout ce qui a précédé le « je suis » est résorbé dans un état de lucidité silencieuse qui peut être appelé : je suis, je connais, je sais. Ce « je sais » est tout autre que celui du savant qui se déroule dans le cadre espace/temps, volume/durée.

L'expérience du « je » est vide de toute perception. Il est conscience unitive, non duelle. Rien ne peut exister en dehors de ce « je suis », c'est en lui qu'apparaît le monde.

Le « je suis », l'entourage et le monde sont un dans cette conscience intuitive. Le Soi inclut l'autre, il est unité. L'homme non identifié à des habitudes est distancié, de moins en moins complice des anciens moules ; le tic de la personnification de son image disparaît. C'est par la suite, par un établissement définitif, que le sujet et l'objet perdent entièrement leur séparativité. La dissolution des opposés, des complémentaires se produit, seul reste l'Un.

*Comment me libérer des vâsanâs, des encombrements, pour avoir accès à ce que je suis ?*

Aucune approche vers une perspective spirituelle n'est



possible avec le maintien d'une personne indépendante, d'un vous-même. Par cette attitude déplorable, vous ne pouvez que consolider davantage vos vâsanâs, vos imprégnations psychiques. Reconnaissez avant tout cette fantasmagorie en vous : vouloir être un vous-même ! Ne vous occupez pas de les liquider, mais saisissez, détectez chaque fois que vous allez vous situer comme un moi. Un jour vous perdrez cette mauvaise habitude et vos vâsanâs, engendrées par ce moi-même, se videront, faute d'aliment. Tant que le moi et les imprégnations mentales n'auront pas disparu, la position dans l'axe restera fragile.

*Pouvez-vous nous préciser comment nous pouvons transcender le triple temps ?*

En partant d'un vous-même, sujet-objet, vous savez que vous ne pouvez pas connaître le présent, puisque, quand nous le considérons, il est déjà le passé, ou un passé/futur supposé ; pour le sujet-Soi, il ne peut y avoir de passé et de futur ; il ne connaît ni le temps, ni l'espace. C'est une présence éternelle.

Quand le moi n'est plus, la pensée devient spontanée, directe, non dirigée. L'acte n'est plus volitif, ce n'est plus une réaction provoquée par les résidus du passé, et il ne laisse pas lui-même de résidus. Toutes récapitulations et stratégies nous quittent sans que nous les quittions. La lucidité silencieuse est sans intention.

Si nous vivons dans l'optique de l'ultime réalité, il n'y a plus de conflit. Ce dernier apparaît lorsque nous occupons un moi, ce qui en est un déjà. Cesser de penser devrait correspondre à

ne plus se voir comme une personnalité. Vivre intégralement consiste à vivre d'une façon impersonnelle, sans moins ni plus.

Pour ne pas continuer à nous prendre pour un « je », laissons vivre cette création illusoire à laquelle nous sommes identifiés. Nous avons besoin de le voir clairement, sur le vif. Clairement, soit sans la moindre fuite ou justification, sans vouloir s'en défaire. Nous devons l'accepter pleinement, nous accepter. Si nous voyons ce mécanisme en cours de route, aussi souvent que cela s'impose à nous, cette fiction deviendra une forme inerte, jusqu'à sa disparition définitive. Le sujet-objet imaginé se résorbera dans le sujet-Soi. Cette dépersonnalisation nous amènera à être ce que nous sommes.

### *Que faire pour être cette réalité ?*

Comprendre sur le vif qu'il ne faut rien faire. La découverte de notre véritable nature n'est pas provoquée par une action, elle n'est pas une chose parmi d'autres. Tant qu'un moi est présent, vous ne verrez pas de différence, que vous agissiez ou non, car dans l'un ou l'autre cas, c'est vous qui êtes l'acteur.

Les objets du monde, notre environnement sont une illusion de notre mental, de notre organisme psychosomatique. Nous nous croyons indépendants et nous sommes liés, attachés à eux. C'est à ce carrefour que nous éprouvons répulsion/attraction, antipathie/sympathie. Ne cherchez donc pas à prendre de la distance avec ces notions, mais plutôt avec cette entité fantomatique, le moi. Vous serez décollés de votre entourage et vous vous éveillerez dans votre véritable « je ».

Ce monde apparaît selon le point d'observation que nous

prenons. Examiné par la personnalité, il semble un chaos, c'est notre propre chaos que nous lui surimposons ; nous retrouvons les mêmes rouages que nous avons déjà rencontrés maintes fois. En nous plaçant dans l'impersonnel, nous nous trouvons sur un terrain neuf, inédit.

Un concept se réfère à son opposé et ne peut être isolé. C'est par leur négation simultanée qu'ils se résorbent dans l'ultime vérité non duelle. L'intemporel est une expérience vécue, non communicable par la parole car elle est strictement sans objet. C'est la perception directe de cette réalité qui nous libérera des opposés.

L'investigation se fait sur le vif, d'une façon non intentionnelle, sans préméditation, avec comme instrument une écoute non préhensive, désintéressée, sans attente. Il se déclenche un mécanisme d'éliminations, indépendamment de notre intervention, et le terrain est en quelque sorte préparé pour une perception immédiate de notre véritable nature. Être le Soi est une certitude que vous ne pouvez pas nier ; donc vous ne pouvez rien atteindre ni réaliser. Quand vous dites « le seul but à atteindre est le Soi », vous en supposez un deuxième !

*Il me semble que celui qui le désire est l'ego qui se trouve dans l'insécurité, l'insuffisance, comme vous nous le dites souvent.*

L'ego est une pure fabrication de notre intellect. Nous pouvons nous situer dans notre psychisme ou dans notre corps, mais tout ce qui est antérieur à la pensée est notre vraie

nature.

*Alors, si je comprends bien, le Soi est antérieur au surgissement de la pensée ?*

Oui, je vous l'ai souvent précisé, si vous poursuivez un but qui est à l'encontre d'être sciemment ce vécu, la création d'une image entravera la découverte de votre propre nature, et la compréhension obtenue par raisonnement ne vous conduira pas à cette certitude. C'est la préhension simultanée, totale, qui entraîne la résorption de cette pseudo-entité dans l'ultime connaisseur, notre terrain propre, ce que nous sommes.

Tout cela se passe plus vite que la caresse d'un rayon de soleil qui fait scintiller une goutte d'eau sur une feuille, dans une absolue non-temporalité, où se trouvent à la fois absence de la présence d'une pensée et absence de l'absence.

Le discernement dans son sens le plus général est une démarche qui fonctionne d'une manière linéaire, par fraction, par série, et n'est pas à confondre avec une expérience intemporelle, verticale. L'absence d'un moi-même est une présence, une écoute totale. Être est impensable, non objectifiable, mais seul Être est véritablement connaître.

## X

# L'UNION OMNIPRÉSENTE LA LIBÉRATION

Revenons sur un point important : nous savons que la somme des traits physiques et mentaux caractérise notre individualité, mais la conscience, le connaisseur, transcende ce moi qui se modifie sans cesse. Cependant, nous méconnaissons cette certitude, et la plupart d'entre nous s'identifient avec ce changement, ce qui nous fait personnifier notre nature vraie, permanente, celui qui agit, pense, se réjouit et leurs opposés. Nous croyons être une personnalité indépendante, ce qui fait apparaître l'absolu identique au corps et au mental. C'est une thèse insoutenable, je suis conscient de mes perceptions, de mes pensées, le pronom « je » désigne toujours le Soi immuable.

Nous sommes un avec chaque activité mentale comme nous sommes un avec la sérénité, la joie, lorsque nous dormons profondément. La paix que nous éprouvons dans les trois états : veille, rêve, sommeil profond est un reflet de notre véritable nature qui est joie. On peut dire qu'au moment de l'expérience vous êtes cela. C'est par la suite que vous retombez dans une relation sujet-objet et ainsi vous ne pouvez vous établir dans cet état d'amour, absolument non duel. Vous avez été hors de l'ego, mais le fait de revenir constamment

dans l'imagerie mentale vous fixe, vous entrave, vous attache à lui.

### *Quand l'enseignement prend-il fin ?*

Ce que vous demandez présuppose qu'il y a quelqu'un à libérer. L'enseignement prend fin quand le sujet réalise dans un éclair, absolument non mental, qu'il est libre et l'a toujours été. Vous ne pouvez devenir ce que vous êtes déjà ! C'est seulement l'ego qui le croyait, il est purement illusoire et la question posée l'est également. Répondre dans ce cas s'avère en fin de compte aberrant. Au moment où la question est posée, l'ego est complètement résorbé, deux concepts ne pouvant exister à la fois, et la réponse ne trouve personne pour la recevoir.

L'instructeur décrit très clairement la nature des trois états, reconnaissant ces derniers comme non réels, apparents, sans aucune indépendance. Pédagogiquement, c'est la meilleure façon de mettre la vérité en lumière. Nous passons par ces états dont nous sommes l'ultime connaisseur, et celui qui connaît est conscience-silence, ce qui est avant, après et pendant la présence du connu.

Cette aperception de la vérité, ou une question qui se présente à vous sur le vif, sont animées d'une grande force. Laissez se dérouler ces éléments sans intervention de votre part. Restez lucide contemplateur, d'autres interrogations se présenteront probablement, de plus en plus dépouillées jusqu'à leur extinction dans le je sais de la réponse : plénitude. Toute autre approche risquerait de vous laisser dans un

silence négatif.

Ce que nous sommes est toute présence, ce qui existe vraiment maintenant. *Advaita* non dual peut se traduire par ni un, ni deux, et est donc exprimé en termes négatifs. L'ultime connaisseur n'est pas un objet de perception et pourtant il n'est pas inconnaissable.

Le percipient est au-delà des opposés, il est la conscience pure, unitive, qui seule peut les unir. Dans un dialogue entre l'instructeur et le disciple, l'accent est mis sur cette conscience. Si on le met sur le mot, la syntaxe, la langue, on perd le parfum de la vérité éveillée chez l'aspirant par la présence de son maître spirituel et la compréhension devient purement intellectuelle. Le disciple est amené, dans ce dialogue, à l'élimination de son individualité vers l'impersonnel, le langage à un moment donné s'éteint, il ne reste plus que le silence ; le corps et le mental ne pouvant contenir la réponse, elle devient claire lorsqu'ils sont entièrement résorbés dans cette paix.

Nous voyons le connaisseur empirique ; si nous portons notre attention vers ce qui observe, tout ce qui est objectif perd son support, s'éteint, nous sommes un avec cet observateur. Il est l'arrière-plan, s'il est permis de s'exprimer ainsi, de cette connaissance relative, changeante. Notre structure individuelle peut alors être vue dans sa juste lumière. Le *Vedānta* pointe sciemment vers l'ultime vérité pendant l'état de veille. Le vivre pleinement est la véritable réalisation. Cette béatitude est la conscience du Soi, non duelle, sans agent. Elle se prolonge en pensée et perception avec le mental et le corps comme support. Ainsi se forme le monde. Son explication se trouve donc seulement dans une démarche

à rebours, on ne peut le trouver que dans sa source. Il est né avec la pensée et la perception qui surviennent de la conscience et qui ne sont que conscience.

*Je comprends difficilement que l'on puisse en même temps vivre la vie de tous les jours et être ?*

La vie de tous les jours apparaît à quelqu'un. Vous êtes celui à qui elle apparaît, mais vous n'êtes pas ce qui apparaît tous les jours. Les choses apparaissent et disparaissent pour quelqu'un. Interrogez-vous très profondément : Qui le voit ? Qui est celui qui juge, qui condamne, qui balance entre j'aime et je n'aime pas et qui fait partie aussi de ce qui apparaît ?

Vous connaissez celui qui refuse ou accepte, celui qui choisit. Ce que vous êtes profondément reste complètement en dehors de ces sensations. Vous connaissez les moments où il n'y a pas de choix et ceux où le choix s'impose. Vous devez trouver en vous-même la distinction entre celui qui choisit et celui qui reste uniquement observateur non impliqué. Vous arriverez à vous situer sciemment dans cette présence où il n'y a pas de choix, où, effectivement, ce que l'on appelle la vie de tous les jours trouve toute son extension, tout son épanouissement, sans l'interférence de quelqu'un qui choisit, qui arrête, qui voit les choses à travers un écran de peur, d'anxiété, de désir. On dirait selon votre réflexion que la vie de tous les jours est un fardeau. Pour qui ? Laissez s'éliminer le qui, et vous verrez qu'il n'y a pas de fardeau.

*Est-ce que le monde peut exister sans le désir ?*



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

*Moi.*

Pourquoi désirez-vous un monde ?

*Je ne le désire pas...*

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

*Mais, il est là !*

C'est votre malheur !

*Que faire alors ?*

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

*Je pense que je peux essayer de me trouver moi-même, mais pas nécessairement pour être en sécurité. Ce besoin est aussi une source d'inquiétude.*

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

*Ce n'est donc pas exactement désirer le monde, c'est*

*chercher à être !*

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

*C'est fondamental ?*

Oui.

*Nous ne devons donc pas détruire tout désir systématiquement ?*

Non, puisqu'il peut être dispersé ou orienté. Lorsque nous allons d'une compensation à une autre, nous nous dispersons, le seul véritable désir est orienté, éclairé.

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

Du fait que vous l'avez parfaitement défini, vous désirez être et c'est déjà une certaine forme de discernement. Vous dites « être », vous ne dites pas je veux être avocat, ministre... Être est la source, l'ultime percipient. Lorsque vous le ressentez profondément, vous ne cherchez plus à être ceci ou cela ; ce serait un but, encore une compensation.

Que se passe-t-il alors puisque vous ne pouvez plus vous référer à quoi que ce soit ? Il n'y a plus de passé, de futur... c'est un silence.

*Un bien-être ?*

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

*Pourquoi ne reste-t-il pas ?*

Parce que vous le quittez !

*Pourtant, je suis très bien et je ressens cette sensation de plénitude, à partir du moment où je vis intensément, puis, une espèce de descente, un arrêt se produisent et je vais à la recherche de n'importe quoi, d'autre chose ! Pourquoi cette course effrénée ?*

Il me semble clair que vous souhaitez être. Posez-vous profondément la question que représente pour vous Être ? Rien d'objectif bien sûr, pas une vision, ni une idée, ni une sensation.

*Ce que j'aimerais, c'est pouvoir exprimer ce que je suis.*

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

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

Alors, éliminez ce qu'on a fait de vous et vous serez ce que

vous êtes. C'est possible. Mettez-vous entièrement à nu. Supprimez toutes les qualifications que la société vous a données, elles ne sont pas vous, elles ne sont qu'un amas accumulé par la mémoire.

Lorsque vous bêchez la terre, vous bêchez, c'est tout. Où est celui qui a été fabriqué par la société ? Il n'est pas présent ! Il est là seulement quand il est pensé. C'est donc une idée comme une autre. Vous devez le voir lucidement, dans une perception subite et le changement devient possible, survient.

## XI

*Une fois disparue la projection du je, de l'ego alors surgit en moi le flot ininterrompu du je véritable. Il me fait la grâce de la félicité qui pénètre et enlace tout mon savoir. Unique et transcendantal il se meurt dans le grand silence. Comment peut-on exprimer en mots ce bonheur ?*

*Thayumanavar*

## QUI-SUIS-JE ?

Il me semble indispensable d'approfondir encore ce qui est primordial pour nous ; nous savons qu'un homme peut se poser de multiples questions dans la vie et que toutes tournent autour de celle-ci : « Qui suis-je ? » Tout en découle. Pour que cela devienne ultime réponse et non l'appropriation d'une idée parmi d'autres, quelques points doivent être éclairés davantage.

L'homme parle de lui-même comme « je » et lui attribue de multiples rôles : je cours, je mange, j'ai faim, je dors. Ces actions se réfèrent à son corps. Il dit aussi : je me souviens, je souhaite, je suis étonné, je suis déprimé, etc., il s'identifie donc également à son esprit. Nous croyons être le moteur de nos

activités dont nous ne sommes pourtant que le spectateur.

Par une observation très poussée nous comprenons que c'est le mental qui pense et le corps qui agit et qu'ils changent continuellement au cours des années, tandis que l'ultime connaisseur, lui, est immuable. C'est la permanence qui nous permet de parler de l'impermanence, car sans cet arrière-plan intemporel, comment pourrait-on se rappeler par la suite ses pensées, ses perceptions ?

Apparemment, sans l'intervention du mental, notre appareil sensoriel, le corps, ne peut fonctionner. Au lieu de dire que les objets et les sens sont inséparables, nous devrions plutôt constater que l'objet et le mental ne font qu'un, puisque celui-ci tire toute sa réalité de la lumière de la conscience. En dernier lieu, nous comprenons enfin que les objets et le monde ne sont que conscience.

Accepter le monde ou y renoncer revient au même. Si nous confondons la paix et l'agression avec les objets à posséder ou à rejeter, nous leur demeurons attachés. Renoncer est donc le côté pile de la pièce dont la face est l'avidité et le désir.

Dans le sommeil profond, la félicité, pure expression de la lucide présence, seule subsiste ; le corps, le mental, leurs activités sont résorbés. C'est de là que découlent des affirmations telles que : « J'ai bien dormi » ; les objets ont besoin de la conscience pour être vus, par contre, la béatitude se connaît, s'éclaire elle-même. Cette vision nous affranchit du cadre mental et le « je » se révèle sciemment.

La question « Qui suis-je ? » est posée par une personnalité anxieuse, mais vient directement du « je suis ». La réponse existe avant que l'on se soit interrogé, elle apparaît

intuitivement. La question ne peut comporter de solution sur le plan où elle a été formulée car la réponse s'avère inexprimable, et ce qui nous pousse à vouloir la saisir au niveau de la pensée, en fin de compte, s'éteint dans l'éternel présent du « je suis ».

*Qu'entendez-vous par une relation non objective avec notre entourage ?*

Votre entourage est une idée que vous avez, une notion. De même, vous êtes un objet pour vous-même. Vos relations avec ceux qui vous entourent sont également des relations d'objet à objet, d'un état, d'un psychisme à un autre état, à un autre psychisme ; cela se passe sur un plan d'action et de réaction, de sympathie/antipathie. Par ailleurs, quand vous dites j'existe, ce mot pointe vers la perception d'un non-état, ni corporel, ni mental. Ce non-état est « être » indéterminable par une pensée ou un sentiment ; vous l'avez en identité avec les autres, votre essence est la même. Notre environnement ne se limite pas à la forme et au nom, ce ne serait pas une vue juste. Au moment où vous voyez un arbre, une fleur, le percept, le concept ne sont pas seuls présents : cette autre chose est toute présence que vous avez en partage avec eux, dans la même unité. La forme, le nom proviennent directement de cet arrière-plan, de cette essence. C'est une réalisation instantanée, et elle ne peut être atteinte par la pensée.

*La notion de la grâce peut-elle intervenir dans l'approche*

*non duelle ?*

Chaque fois qu'un objet désiré profondément est obtenu, il se produit l'extinction du moi ; séparé auparavant de sa source, de l'unité, il se trouve alors intégré dans son essence. Au moment de l'expérience intemporelle, aucun objet, aucun moi n'est présent ; c'est un vécu absolument non duel, où il n'y a ni observateur, ni observation, ni chose observée. Du fait que nous n'y sommes pas situés avec lucidité, nous passons à côté de cette réalité et nous en percevons seulement l'écho dans notre corps et notre psychisme, en attribuant la cause à tel ou tel objet. Les expériences sur le plan psychique, corporel, ne sont que des états passagers, lesquels sont, très souvent, confondus avec la non-dualité qui n'a pas besoin d'intermédiaire pour être vécue ; et, quand nous le percevons nettement, s'éveille en nous son pressentiment, son souvenir qui n'est pas lié à la mémoire psychophysique. En suivant la trame du souvenir de la source, nous serons ouverts à la grâce.

Vous savez que ce qui est connu et ce qui connaît sont totalement un. S'ils sont considérés comme séparés, la notion d'un moi en résulte. Cette individualité agissante fait donc intégralement partie de ce sur quoi elle agit, comme le nerveux et la nervosité. Lorsque l'on voit d'une manière instantanée le caractère volitif, éphémère du moi, celui-ci se meurt dans la lucide observation, silence sans choix. À cet instant, toutes les virtualités de la vie s'actualisent.

*La réalité du monde est mise souvent en question par*



*différentes doctrines. Que faut-il en penser ?*

Nous en avons déjà parlé. Le monde est à la fois réel et non réel. Il est réel quand il est envisagé sur le plan empirique, mais au regard de l'Un il est parfaitement irréel. Il en est autrement lorsque le Soi se sait source du monde, qui ainsi apparaît éminemment réel. Dès lors, quelle est la différence entre les deux réalités, entre celui qui ignore l'absolu et celui qui se sait ? Pour l'ignorant qui le prend pour réel, le monde est limité à des schémas, des systèmes, des idées servant à sécuriser un moi en détresse, monde hypothétique d'ailleurs, agité et stagnant, au fond un monde mort.

Du point de vue de celui qui se connaît soi-même, l'univers fait partie de cet ultime savoir, il est prolongation, expression, émanation de la vérité. Il se crée à chaque instant, éternellement nouveau. Le monde nous semble toujours conforme à la manière dont nous le voyons : pour les sens, il est forme, pour le mental, il est idée ; pour celui qui vit dans l'absolu, il découle de la conscience unitive.

## LE VRAI « JE »

*Quelle est la signification de la sâdhanâ ?*

Il est essentiel de voir avec beaucoup de lucidité que le sujet qui aspire à la conscience du Soi doit s'appliquer à discerner l'identification erronée : je suis ceci, ou je suis cela, qui est

transitoire. Interrogez-vous sur ce qui est permanent dans toutes les phases de l'existence. L'identification du « je » avec ceci ou cela a ses racines dans l'ignorance de notre véritable nature.

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

Quand le connaisseur est envisagé indépendamment du connu, il se révèle pur témoin et quand le connu et le connaisseur sont un, il ne reste plus de témoin.

Toute imagination est non réelle, basée sur la mémoire. Ce qui est non projeté, inattendu, non prévu, non anticipé provient du réel. La recherche du plaisir, de la jouissance est née de la souffrance, de la mémoire. Acceptez les événements tels qu'ils se présentent, vous ne pouvez pas les changer, mais vous pouvez changer votre attitude vis-à-vis d'eux. Le monde, la société ont leur racine dans la notion d'un moi isolé. Vivez l'ultime réalité, la société et le monde changeront. Quand désir et aversion ont disparu, seul reste l'amour.

L'identification avec le corps et la personnalité crée la servitude. S'établir dans le poste d'observation est liberté, celui-ci prend tout en charge.

La perception de nos sensations est une construction de notre mémoire et implique un connaisseur. La nature de celui-ci doit être examinée, elle a besoin de toute votre attention, de

tout votre amour et vous découvrirez ce que vous êtes, un vécu. Dans l'absence de désir et de peur, c'est l'amour.

Les créations de notre esprit apparaissent et s'évanouissent dans le miroir de la conscience, c'est la mémoire qui leur donne une continuité, mais elle n'est qu'une façon de voir passagère. Sur des bases aussi inconsistantes, nous édifions un univers plein de personnages qui nous détournent de la réalité.

Une démarche ascendante, par progression, nous enferme de plus en plus dans la confusion. Apparemment, vous constatez stabilité, progrès, changement, et vous vous croyez au seuil de la grâce ; mais, en vérité, rien n'a changé, tout cela se passe dans le mental, tissé avec ses propres illusions. On ne peut faire de progrès dans la réalité, elle est intangible perfection. Comment pourrais-je m'approcher d'elle ? Il n'existe pas de moyen pour l'atteindre.

L'homme dans sa totale maturité, qui est conscient de sa véritable nature, ne suit pas nécessairement les conventions de la société. Il agit au moment opportun et obéit à ce que la situation lui impose, sans que la société soit lésée en quoi que ce soit. Agir selon vos désirs n'est que servitude, par contre, faire ce qui doit se faire, ce qui est juste, est liberté totale, aucune contrainte intérieure ou extérieure ne s'interpose.

La notion d'être une personne n'est pas présente quand les pensées ou les sentiments apparaissent ; la pensée « moi » ne peut intervenir qu'après la disparition de la pensée « objet » pour la revendiquer. Lorsque cela est devenu évident la servitude se révèle comme n'ayant jamais existé, vous la transcendez en raison de votre nature propre. La lucidité silencieuse est au-delà de tout état, c'est dans celui de veille

que nous l'exprimons avec des mots.

L'exemple du serpent et de la corde, très souvent donné par les védantistes, se réfère à l'univers, le monde, d'une part, et l'essence, de l'autre. Le serpent figure le monde objectif comprenant la notion d'une entité personnelle, ainsi que la pensée et l'affectivité ; la corde représente le silence lucide. Quand la corde cesse d'être prise pour un serpent, l'illusion du serpent nous quitte et la corde s'avère ce qu'elle a toujours été. Il est dans la nature de l'erreur de se dissiper lorsque la vérité est clairement perçue. Puisque la pensée fait partie intégrante de l'illusion, nous ne pouvons donc en obtenir la révélation de l'absolu. Ce qui existe est l'ultime réalité – le moi et le monde – ne sont que surimposition au Soi.

« Je suis » est la source de toute expérience au-delà de la dualité expérimentateur et chose expérimentée. Mettre l'accent sur le « je suis », être conscient – et non sur la pensée ou sur la perception – nous procure déjà une grande détente, à la fois sur le plan neuro-musculaire et sur celui du mental.

En examinant d'une manière désintéressée toutes vos approches, vous constaterez que la perception et la pensée se résorbent dans la connaissance « je sais », seul aspect réel, avant qu'une autre activité apparaisse. Laissez-vous fondre dans ce silence aussi souvent qu'il se présente.

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

Un événement arrive et disparaît. Tout au contraire, la réalité n'est pas attendue, elle est perpétuelle. Ne perdez pas

de vue le caractère éphémère des expériences, et cela suffira pour vous ouvrir à la grâce.

Dans ce que vous appelez méditation, recueillement, vous vous efforcez d'éliminer toute intention et vous vous trouvez devant un écran vide d'idées objectives ou subjectives. Après les avoir éliminées, d'autres pensées rebelles se présentent, vous envahissent indistinctement et vous procédez de la même façon. Vous obtenez inévitablement, après une période plus ou moins longue, un mental dont l'activité est réduite. Si le chercheur n'est pas guidé par un instructeur avisé, cet écran vide restera une énigme pour lui. Le silence lucide que nous avons en vue est au-delà du mental. Dans l'ultime compréhension, le vécu, le disciple et l'enseignant en tant que tels sont absents, il n'y a que silence dans l'unité.

La connaissance objective est atteinte par un organe correspondant, mais la connaissance réelle n'a pas d'instrument. Dans les limites du mental, elle est conçue comme témoin silencieux ; quand l'ultime maturité s'établit, cette définition nous quitte et le témoin est pure lucidité, aussi bien dans l'action que dans l'inaction.

Les conflits sont la caractéristique de l'individualisme. Au regard de la toute-présence, de l'Un, ils n'existent plus. Tout effort, toute compétition ou agression ne concernent que le moi. Posez-vous la question jusqu'à quel point êtes-vous dégagé de vos tendances, source de perpétuelles difficultés ? Ce qui survient, inattendu, instantané, spontanément, sans motif, n'est pas un reste du passé, ce qui, sans racines, ne fleurit ni ne flétrit et sourd subitement, ce qui nous est éminemment familier, où il ne reste aucune entrave, est le Soi.

Observez, écoutez sans idée préconçue votre mental, comment il entre en action, comment il opère. Vous découvrirez que vous êtes le veilleur, le témoin ; par la suite, vous comprendrez que vous êtes la lumière de l'observateur ; cette toute-possibilité est à l'origine ; tout surgit d'elle et n'est qu'elle.

La réalité n'est pas un produit, un résultat, elle est. La seule méthode que l'on puisse suggérer est d'observer impartialement les démarches du mental à l'œuvre dans les différentes circonstances de la vie. Naturellement, il n'est pas question d'y trouver une solution et moins encore de se laisser abuser par lui ; continuez de vivre comme avant, de penser, de sentir en restant ouvert, vous vous libérerez ainsi sans effort. Ce que vous appelez votre personnalité s'évaporerà, et seul le témoin restera ; en dernier lieu, il se consumera pour céder la place à l'ultime savoir. Surtout, ne me demandez pas comment cela se produit.

*Quelle différence y a-t-il entre le fait de se prendre pour quelqu'un ou pour le témoin ?*

Tous deux sont des images mentales. Dans le premier cas, vous êtes noyé dans la peur, l'anxiété, vos désirs, et dans le deuxième cas, vous restez inaffecté ; les choses apparaissent et disparaissent sans que vous soyez abusé car elles ne sont que mentales, n'ont pas d'existence propre et dépendent entièrement de la réalité. Le mental et le témoin sont contenus dans le Soi.

Souvenez-vous, aussi souvent que l'occasion s'en présente,

que dans une expérience objective vous êtes l'ultime connaisseur, en dehors de tout espace-temps. De cette façon, un transfert d'énergie se produira et la lucidité inconditionnée vous illuminera.

## XII

### LE SILENCE

Il serait intéressant de reprendre le problème que pose la nature de l'agitation produite par le désir : celui-ci découle directement d'un arrière-fond, du moi en détresse, souffrance due à l'éloignement de sa source. Il veut sortir de cet isolement, de cette insécurité en s'appuyant sur ce qu'il connaît et fait donc appel à l'arsenal à sa disposition pour créer la joie, le plaisir, la sécurité. Ces sentiments éprouvés sont, bien sûr, le reflet de son origine, mais expérimentés sur un plan phénoménal, ils ne sont que temporels et meurent forcément dans cet arrière-fond, la souffrance étant suscitée par cet éloignement. Plaisir, joie, sécurité sont pour lui des accidents. Lorsqu'on a compris l'inanité de chercher la joie dans ce que l'on connaît, le moi s'évanouit car s'il n'est plus habité par l'intention, ce n'en est plus véritablement un. Cet arrêt est, en général, un produit de l'étonnement provoqué par la discrimination et le discernement dont parlent les textes révélés et l'instructeur établi dans un état de non-désir. Par cet émerveillement, les activités sont mises en repos, ce qui est derrière elles se révèle comme silence, mais pas un silence du mental qui peut nous envahir temporairement, vous le savez. Pour celui qui est éveillé dans cette paix au-delà de la pensée, le mental ne sera plus agitation et se référera strictement à ce qu'il est, c'est-à-dire mouvement, fonction,



sans que la réalité en soit affectée, et il est inexact de dire qu'un mental apaisé n'est plus ; il est mobile par définition et peut être percuté par quelque chose qui le met momentanément en repos. Bien que le silence non mental nous soit révélé, il est inhérent à la nature humaine de retomber dans les errements passés, mais pour l'avoir vécu, ne fût-ce qu'une fois, nous serons sollicités à nouveau ; cette invitation se fera d'une façon de plus en plus rapprochée jusqu'à ce que nous soyons installés dans l'expérience.

*La voie ascendante est-elle compatible avec l'approche dont vous parlez ?*

L'écoute ne dépend pas d'un niveau, quel qu'il soit. Vouloir exalter un niveau, tenter de passer à un autre est absolument vain.

*Comment pouvons-nous nous rendre compte que nous voulons ce que nous connaissons déjà ?*

Nous pensons ce que nous connaissons. L'intellect a besoin comme support de la sensation, il s'exprime dans les termes des sens et est organisé et conditionné par l'arrière-fond de souffrance ; il se situe dans un cadre spatio-temporel et est discontinu, il ne peut vivre que dans le cadre espace/temps qui dépend entièrement du non-espace/temps, le non né éternel, notre vraie nature.

*La tradition hindoue dit que tous nos maux viennent de*

*l'avidyâ. Qu'est-ce que cette avidyâ (ignorance) ?*

La notion de l'avidyâ découle de vidyâ, la connaissance. L'avidyâ se réfère à un moi identifié avec les fonctions corporelles et mentales. Lorsque, par une vision approfondie, nous nous rendons compte que le moi et l'avidyâ ne peuvent avoir comme base que la non-fonction, vidyâ, l'accent se déplace et nous nous trouvons dans cette sécurité. Nous sommes à ce moment-là dans un état d'écoute où n'existent ni anticipation, ni récapitulation ; ce que nous sommes profondément devient un vécu pour nous : ceci est Être. Avidyâ est une prolongation de cette connaissance mais vidyâ et avidyâ ne sont que des concepts, la vraie connaissance annule toute dualité des complémentaires.

*Pouvez-vous parler de l'état d'écoute et de la perspective de sa source ?*

Vous savez que cette intuition se découvre dans le fait que tout ce qui est projeté n'a pas d'indépendance, dérive de la conscience. L'aspirant est appelé, guidé vers l'ultime sujet afin qu'il découvre la source de lui-même. Nous devons partir du point où nous nous trouvons effectivement, quel qu'il soit ; ce qui se présente à nous – notre corporalité, nos sensations, émotions, pensées – doit être accepté, écouté profondément, nous ne devons pas vouloir quelque chose, mais il faut pressentir l'écoute afin qu'elle se révèle à nous. Le centre de gravité mis sur l'écouté se déplacera alors vers l'écoute, d'où ce qui est dit, au fond, découle. À ce moment-là, c'est une

réalité pour nous. Ce qui est entendu peut être amené à de multiples niveaux, avoir des extensions sans fin, mais par ces moyens nous ne sortirons pas de cet univers de souffrance.

L'écoute ne peut être ni améliorée, ni perfectionnée, car elle est toute perfection. Elle se manifeste quand le mental est percuté par l'émerveillement, quand il ne se réfère plus à quoi que ce soit. Or, nous n'ignorons pas que cette satisfaction totale est attribuée par erreur à l'objet. Celui qui connaît la perspective juste sait donc que le motif de cet apaisement ne se trouve pas de cette façon, l'objet n'est qu'un reflet du silence. L'écoute surgit de cet éblouissement vers lequel elle pointe, où rien n'est suscité, rien ne se présente ; comme si nous étions dans une chambre obscure où de nombreuses fenêtres seraient brusquement ouvertes, la pièce se trouverait subitement inondée de lumière. C'est instantané, tout est devenu clair, lumineux.

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

On peut connaître des émerveillements qui mettent le mental au repos, ce repos est provoqué par un événement extérieur et contient virtuellement l'attente de quelque chose. Pour celui à qui l'on a montré la perspective, l'étonnement n'est pas une absence d'objet, mais une absence de l'absence – comme vous le savez – laquelle permet à la lumière qui se trouve derrière le mental de se révéler. Nous avons du reste souvent appuyé sur ce point. La nature du mental est fonction et n'est que cela. La personne livrée à elle-même prend cette

non-fonction produite à un moment donné pour une absence de fonction, mais celui qui sait est libre de toute attente, il est ouvert à l'expérience. L'attente est comparable au tapis qui empêche de voir le parquet ; comme nous avons l'habitude de trouver le tapis, le jour où nous le donnons à nettoyer, son absence nous empêche de voir le parquet.

Toute intention est un désir d'atteindre le plaisir ou, ce qui revient au même, un refus de souffrance ; elle crée l'agitation. Le confort que nous pouvons obtenir de cette façon est fatalement momentané et s'achève dans la souffrance dont il est né. En visant la sécurité, nous sombrerons inmanquablement dans l'insécurité.

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

*Pour réaliser notre véritable nature, un maître est indispensable, mais si nous nous fixons sur lui, il devient un obstacle. Enfin, on pressent que cette démarche, au bout du compte, est rigoureusement personnelle et que sa réussite dépend du chercheur. Pouvez-vous expliquer cette contradiction ?*

Toute circonstance peut être notre instructeur. Vous avez le

désir d'être en paix, silencieux, et vous constatez que vous êtes perpétuellement tirillé par des pensées, à la poursuite de quelque chose. Cette prise de conscience est un instructeur.

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

Nous échangeons des idées pour en connaître la qualité, pour donner une valeur juste à notre façon de voir les choses, mais, en aucun cas, nous ne pouvons connaître notre véritable nature par ce dialogue. Au fond, c'est un raisonnement destiné à s'éliminer lui-même pour que, à un moment donné, vous vous trouviez là où il n'a plus de place. Alors, un « je sais » apparaît et ce qui le précède est effacé. Il reste un état profond, sans problème, sans conflit, où on ne peut rien ajouter ni soustraire ; il ne subsiste plus de différence entre vous et moi. Vous connaissez vos pensées, vos émotions, vos sensations, mais vous n'en connaissez pas le connaisseur ; c'est la seule chose qui nous différencie actuellement.

Le rôle de l'instructeur consiste au fond à renverser l'orientation mentale du disciple vers l'intérieur de son être. Tant que l'aspirant a son regard tourné vers l'extérieur, il a besoin de quelqu'un pour l'aider à découvrir, le moment venu, qu'il est lui-même le Soi, qu'il n'y a ni intérieur, ni extérieur.

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

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

Dans la méditation, il ne reste ni méditant, ni discrimination, ni discernement, ni choix, c'est un état vers lequel nos entretiens pointent continuellement ; aucune forme, aucun nom, percept ou concept ne pourrait le faire vivre. Les questions posées ne trouvent jamais leur réponse par la voie dialectique. Si vous les laissez se maintenir sur le plan mental, vous ne trouverez pas la réponse réelle, ce sera à nouveau un problème.

Nous devons bien discerner la différence entre une question provenant de la mémoire, du passé, et celle qui surgit de l'actuel, de l'immédiat. Cette dernière a déjà une réponse en elle-même ; au moment où nous la formulons, nous ne le savons pas exactement, mais nous le pressentons.

*Quelles sont les difficultés que nous rencontrons dans la méditation ? Toutes sortes de pensées se présentent, devons-nous les chasser ? Quand elles viennent, que devons-nous faire à ce moment-là ? Très souvent, on se laisse prendre par elles, on monte dans le train.*

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

*Alors, que faire ?*

Vous posez toujours cette même question. Vous ne devez strictement rien faire, car faire ou ne pas faire revient au même. Vous ne devez surtout pas vouloir redevenir calme.

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

## XIII

# LA MÉDITATION

Avant de terminer cette série d'entretiens, j'aimerais revoir avec vous la meilleure approche de la méditation que vous ne semblez pas bien pressentir.

Vous savez que ce n'est pas une concentration sur un objet, nous resterions alors dans le cadre du mental ; c'est un état d'être, nous ne pouvons pas dire ce qu'il est, nous pouvons seulement comprendre ce qu'il n'est pas. Ce n'est pas une action, une fonction en vue d'un devenir, c'est une présence constante et non un état dans lequel on entre et d'où l'on sort ; elle seule est digne d'être appelée réalité puisqu'elle est réelle en soi et n'a pas besoin d'un agent pour être connue. Elle est connaissance, ne se fixe pas dans un cadre corporel, et n'est pas de nature psychique. Quoique faussement appelée un état, elle est uniquement « être ».

Ce n'est pas le résultat d'une discipline, ni d'une accumulation intellectuelle, ni de l'arrêt d'un mouvement mental ; elle n'est ni discrimination, ni discernement ; elle ne résulte pas d'une stimulation émotionnelle, et encore moins de l'usage de drogues. Elle n'est l'aboutissement d'aucune activité de quelque sorte que ce soit dans un espace-temps. Elle est intemporelle, c'est une lucidité permanente. Quand cela est vu très clairement, toute recherche nous quitte, il se produit une orchestration de nos énergies qui pointent vers ce qui est situé



en dehors d'un contexte d'affects, de percepts.

*Devons-nous rejeter tout objet de méditation ? Je n'en vois pas très bien la raison.*

Je n'ai pas à vous redire qu'un moi, en tant que sujet qui médite sur telle ou telle chose, implique un effort constant en vue d'un résultat, c'est une concentration et nous ne pouvons évidemment projeter que ce que nous connaissons déjà. Cela doit cesser pour que l'inconnu devienne connu. Tout changement que nous voulons provoquer, toute intention est cérébralité, c'est un artifice qui fait partie de ce qui est à changer et qui provient directement de la structure anxiété, peur, désir. Le mental est imprégné par l'éducation, la culture, la civilisation, il fonctionne d'après certains modèles qu'il imite.

La méditation est une écoute sans choix, une lucidité totale dans laquelle les inhibitions dues aux motifs, aux ambitions s'évanouissent. Le motif fait partie de la structure peur/désir. C'est tout simplement un « prendre note » de ce qui se présente.

Dans les états de veille ou de rêve, nous sommes assujettis par l'activité ou l'inactivité du mental ; dans le sommeil profond, celui-ci est au repos, ainsi que l'idée d'être une personne ; c'est une vacuité non motivée, comme entre deux pensées, deux percepts. Nous sommes dans le vécu, dans un état d'acceptation, de pure constatation, sans récapitulation, sans anticipation.

Dans cette conscience unitive, entièrement dégagés, décollés de ce qui se présente, nous nous trouvons ouverts à une vie

créative. L'intelligence en découle, le corps et le mental en sont des instruments, libres bien entendu alors de tout antagonisme.

La pensée, l'émotion sont enracinées dans le passé, elles sont liées à la personne ; la pensée intentionnelle comporte toujours une tension vers quelque chose.

Lorsque nous sommes dans l'état méditatif, l'attention n'est ni centrée, ni périphérique, elle est multidimensionnelle, non dirigée sur un foyer, elle ne s'épuise jamais et ne s'enlise pas dans les ornières de la mémoire. La non-acceptation crée des excitations, des stimulants d'émotion qui troublent l'équilibre de notre être ; au contraire, l'acceptation entraîne un équilibre chimique dans le corps, actualise les énergies virtuelles et donne libre cours à celles qui ont été appliquées par le moi à la personne. Elle est la base d'une observation, d'une constatation qui permet de comprendre la nature des émotions, la manière dont les réflexes se mettent en mouvement, leur influence sur nos perceptions, ainsi que nos réactions avec autrui ou autres situations. La véritable humilité en résulte. Il se produit alors un accord et la transformation arrive d'elle-même, sans tension cérébrale. C'est une acceptation sans volonté, sans résistance. Toute tension surgit de la fraction, de la contrainte dans lesquelles aucune constatation n'est possible. Nous sommes coupés, isolés de la réalité ; un fragment ne peut voir que ce qui est partiel, c'est un déséquilibre et l'action qui en provient ne peut qu'en créer d'autres.

Aller à la découverte de notre véritable nature vient directement du Soi et n'est pas dû à une réaction, à un échec

dans la vie. Si la recherche est provoquée par des ambitions déçues, des frustrations de l'existence, elle ne servira qu'à accumuler des visées dans un monde objectif. L'acceptation nous ouvre à la toute-possibilité, libère les énergies.

*Pouvez-vous mieux nous faire comprendre le rôle de la concentration dans la méditation.*

On pourrait croire que la méditation est diamétralement opposée à la concentration ou sur un autre plan. Or, elle est sans niveau, et nous pouvons dire plus précisément que tout niveau trouve sa réalité en elle.

Le sujet se concentre en vue d'obtenir un résultat, avec un but, mettant un réseau de contractions en action, créant des tensions dans tout l'organisme ; l'ambition apparaît, renforçant la notion d'être une personne. Nous accumulons d'immenses facultés, produisons des extériorisations fabuleuses, mais dans un monde et pour un monde objectif qui implique soutien, protection. Dans l'état méditatif, nous savons qu'il n'y a rien à acquérir, rien à prendre, étant donné que nous sommes essentiellement méditation ; la notion d'une personne s'évanouit et il reste l'humilité, la nudité, là où soutien et protection n'ont plus de raison d'être. Cette conviction réduit instantanément toute tension et projection, et nous nous trouvons au seuil de l'éveil.

*À ce sujet, puis-je encore vous demander de nous parler de la méditation, telle que nous la pratiquons généralement ?*

Vous asseoir, vouloir méditer est au fond – comme je vous l'ai déjà indiqué – un moyen de se rendre compte que vous ne vous trouvez pas dans l'état méditatif.

Nous constatons que nous sommes habités par des réflexes profondément virulents, que nous voulons atteindre quelque chose ; constamment modifier et imaginer. Nous devons en « prendre note » uniquement, remarquer dans l'instant notre agitation continuelle, cette oscillation entre l'avoir et le devenir. Alors, peu à peu, des arrêts surviennent dans toute cette excitation, nos énergies s'organisent différemment en nous. Celles-ci convergent sur un point qui – si l'on peut s'exprimer de la sorte – n'a ni centre, ni périphérie et elles nous laissent spontanément en méditation, là où il n'y a ni le sujet de l'expérience, ni l'auteur de l'acte : silence, plénitude vécue.

L'acceptation se présente avant l'attention qui permet l'unité totale, la perception sans motif ni inhibition. Très exactement, l'attention précède juste la méditation. Nous flottons au-delà de la surface de l'inattention.

Nous sommes, en général, attentifs à nos mobiles et notre organisme récepteur est trompé, influencé par eux. Nous ne connaissons les objets que partiellement, ils sont qualifiés par ces motifs, et nos réactions le sont également. Nous devons arriver à l'inébranlable conviction que le véritable état méditatif ne peut naître d'aucune activité mentale, qu'il n'est pas l'aboutissement d'exercices dans un espace-temps. C'est un vécu à chaque instant, aussi bien dans l'absence du monde objectif qu'en sa présence. Il donne aux trois états un support et une raison d'être, et nous permet de nous mouvoir avec

intelligence, sans répulsion ni attraction. Toute répétition intentionnelle est commandée par notre ego. Renforcée par le passé, elle dirige le futur.

Les trois états rêve, veille, sommeil profond se déroulent dans la méditation vécue et nous nous trouvons ouverts à la toute-possibilité, pour employer une expression de René Guénon ; un monde d'énergies se libère en nous.

*Voulez-vous développer davantage pour nous le meilleur maintien à adopter quand nous voulons essayer d'obtenir un calme intérieur par la méditation ? Je suis très souvent inconfortable.*

Comprenez que c'est vous qui avez fixé des schémas corporels, bons ou mauvais, pour vous trouver, vous situer d'une certaine manière. C'est votre œil qui a contribué aux sensations solides, pesantes de votre corps, en le limitant à sa structure anatomique. Si vous quittez cette image, en laissant les énergies se libérer, sans les fixer, sans choix, elles prendront une extension, une vacuité inattendues ; la sensation tactile s'éveille, le rayonnement de votre corporalité se dilate dans une immensité qui absorbe tout environnement : les couches superposées de défense et d'agression s'apaisent dans un lâcher-prise, un laisser-faire sans tensions ; ce n'est plus votre corps habituel, il est méditation, il fait partie intégrale du vécu méditatif. C'est une ouverture à la grâce.

Dans une acceptation pleine et entière, sans résistance, hésitation ni contrainte, la pensée se ralentit, sa vitalité

diminue ; les discours qui sont répétition se vident de substance, une souplesse vigilante, sans choix, s'installe, et le pressentiment, les vibrations de la plénitude consomment toutes les traces d'intention, de volition ; la splendeur indifférenciée seule est présente.

*Dans un état méditatif quel rôle joue encore le samâdhi ?*

Au sein d'une parfaite identité, le samâdhi ou extase n'a plus de raison d'être. La distinction entre l'adorateur et l'adoré s'évanouit, il n'y a plus de moi et Toi ; tu es moi, je suis Toi. Enfin, comme l'a si bien dit Maître Eckhart, l'adoration disparaît à son tour dans l'illumination de l'amour, unité où seule reste la joie ineffable dans la pureté émerveillée de la félicité infinie, dépouillement total, joie sans objet.

## XIV

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

Platon, *Lettres*

### LA SOURCE DE TOUT DÉsir

Nous allons revoir ensemble encore quelques points peut-être insuffisamment éclaircis.

Tout d'abord, avez-vous bien compris ce que nous entendons par « libération » ? La libération ne concerne pas, bien entendu, la personne, elle consiste à être libre de la personne. En réalité, l'aspirant ne diffère pas de l'instructeur : tous deux sont l'axe intemporel de toute action, de toute perception. La seule différence est que l'un sait, alors que l'autre ne sait pas ce qu'il est.

*La personnalité joue un rôle très important dans la vie d'un homme, tout tourne autour d'elle. Qu'en pensez-vous ?*

La personnalité est fabriquée par la mémoire et alimentée par le désir. Posez-vous la question « Qui suis-je ? » et expérimentez clairement, sur le vif, que vous n'êtes pas cette personne pensante, agissante, souffrante ; toutes ces perceptions surgissent et se dissolvent dans le savoir du « je suis », un arrière-plan vécu.

Ce que nous appelons une personne naît d'une confusion. La pensée, le sentiment, comme l'action, apparaissent ou disparaissent indéfiniment, créant l'illusion d'une continuité. Le sens d'être un moi n'est qu'une image du témoin, du veilleur, reflétée dans le mental avec laquelle il s'identifie, car il est inhérent à la nature créative de se confondre avec sa création. Le monde et ses objets, comme la personne elle-même, ne sont qu'un produit de votre imagination. L'instructeur vous fait comprendre, par sa présence et son don de pédagogue, que vous n'êtes pas une personne. Seul le « je », pensée sans objet, présente le lien parfait entre le mental et le témoin, car il tient son parfum directement de ce dernier ; « Je suis ceci », fait partie de votre imagination, c'est une hallucination. La véritable pensée « je » pointe directement vers sa source et s'anéantit dans le vécu non mental.

*Comment pourrai-je me libérer de la confusion mentale ?*

Soyez sans relâche le témoin de vos activités, la vigilance clarifie le mental et vous situera tôt ou tard sciemment au-delà de lui.

Les hauts et les bas dans votre démarche spirituelle tiennent au fait que la perspective n'a pas encore été



appréhendée dans sa totalité. Ces fluctuations surviendront tant que vous ne serez pas dégagé de la notion « je suis le corps » ; son mouvement naturel n'ayant pas encore été perçu, le mental vous égare. La base de tout établissement dans le vrai est l'écoute inhabitée de ce qui est dit par l'instructeur et les rappels qui en résultent ; le non-formulé, support du formulé, permet à la vérité de devenir expérience.

Soyez lucide et renoncez à ce que vous n'êtes pas. L'univers dont vous êtes la source obéit à sa propre loi, selon sa propre ordonnance. Ne cherchez pas les causes de ce que vous croyez être ; c'est une dépense d'énergies complètement vaine. Ce que vous êtes foncièrement est au-delà de toute cause et de tout perfectionnement. Se croire l'auteur de ses actes a sa racine dans l'illusion d'un moi et de ses propriétés.

Vous devez fréquemment, et aussi souvent que l'occasion s'en présente, vous tourner vers ce qui est à l'arrière-plan. Votre attention se perd constamment dans les objets et les idées, et le sens d'être vous échappe entièrement. Devenez spectateur du courant de votre vie, de vos motifs, de vos actions et de leurs résultats. Considérez les murs que vous avez construits autour de vous. En prenant conscience de votre terrain, vous arriverez à vous connaître vous-même. C'est l'élimination de ce que vous imaginez être, de ce que vous n'êtes pas, qui vous rendra lucide sur ce que vous êtes réellement : tout autre chose qu'un produit mental. Cette réalité est obtenue par élimination. Toute définition positive est mémoire, en marge de l'expérience du réel. Vous arriverez à vous sentir de moins en moins impliqué dans ce qui se présente à vous et vous vous découvrirez en tant que

perceptent. Une fois libre de l'opinion « je suis ce corps », et de ses conséquences, vous allez vous éveiller spontanément à votre état naturel. Donnez-vous entièrement à cette découverte.

Vous savez que la véritable connaissance ne peut s'obtenir par un connu conceptualisé ou perceptuel, que ce que vous êtes réellement ne se laisse pas expliquer et est obtenu par l'extinction de ce que vous n'êtes pas.

Un moi volitif rend la réalisation du vécu impossible. La conscience-témoin doit entrer en jeu et l'ego devenir un objet de discrimination. C'est la porte ouverte vers le parfait équilibre. Le moi ne se connaît pas, il est identifié avec ce qu'il pense, ce qu'il ressent, ce qu'il expérimente. L'instructeur détourne le disciple de ce qu'il croit être afin qu'il fasse connaissance avec lui-même et soit éveillé à toutes ses perceptions. L'ego n'est que résistance, défense et agitation, c'est la conscience-témoin qui, tout d'abord, l'illumine, le démasque.

L'état méditatif nous amène ensuite à découvrir ce que nous sommes ultimement. Nous prenons une juste conscience de nos schémas corporels, de nos pensées, de nos motifs d'action que nous connaissons mal. En les laissant s'articuler, s'exprimer sans intervenir, cet état devient purification, dépouillement, sans que quelqu'un purifie ou dépouille. C'est un poste d'observation non impliqué. Un monde d'énergies absolument insoupçonnées se dégage, se débloque et le mental perd son agitation, devient mouvement naturel, ce qui nous permet de nous découvrir comme témoin, comme veilleur. Le réflexe « Je suis ceci ou cela » nous quitte complètement ; le

veilleur transcende l'expérience et l'expérimentateur. Enfin, nous comprenons que le témoin est contenu dans le Soi, découle du Soi, pure lucidité, béatitude suprême, lumière de l'observateur.

L'individu n'a pas d'existence en dehors de l'ultime connaisseur, il n'est qu'une ombre, un reflet de ce dernier sur l'écran du mental, un composé de la mémoire et de l'habitude. Toujours en agitation, il espère et revendique, cherchant la confirmation, la sécurisation et l'accumulation. Il est au fond effrayé et craint de s'interroger en profondeur.

Toute perception, toute expérience est liée au temps, mais la vérité le transcende. C'est une vue inexacte qui nous pousse à nous identifier avec l'impermanent. Tout ce que vous pensez, ressentez, accomplissez est passager ; la sensation d'être est leur support, elle est permanente. Laissez-vous inviter le plus souvent possible par le pressentiment, le souvenir de cette sensation, et plongez-y de plus en plus jusqu'à ce que la réalité vous emporte.

*Vous m'avez dit un jour : il n'y a que le vrai, et le faux est surimposition.*

Le faux est imaginaire, le vrai est être. Une vue juste du faux est illumination. Le renoncement se fait sans que quelqu'un renonce. Le silence lucide contient le tout et l'harmonise, le purifie. Voie directe, voie sans choix, il y a alors transfert d'énergies et établissement spontané dans l'être vrai.

Le monde existe parce que vous existez, mais vous n'êtes pas le monde. Les objets de la conscience, noms et formes,

représentent l'univers ; la réalité, qui est tout silence, est au-delà. Vous mettez l'accent sur le nom et la forme et ainsi la vérité vous échappe. Nous ne sommes rien en dehors de la conscience : l'univers, vous et moi y apparaissions. Séparés en imagination de cette lucidité, nous nous sommes enfermés dans des peurs, des concepts, des images. Les états de veille et de rêve sont des surimpositions à cette conscience-silence que nous avons tous en commun.

Pour terminer, n'oubliez surtout pas que ce que vous faites n'a aucune importance, ce qui compte est la manière de le faire, votre attitude intérieure. Votre rôle sur l'estrade du monde tire tout son sens de la lucidité avec laquelle vous le jouez. Maintenez votre conscience d'être et vous vous éveillerez dans la joie. Le choix est basé sur la mémoire et devient facilement servitude, l'action désintéressée ne vous lie à rien, vous laisse libre ; ne soyez que don. Ne vous noyez pas dans le personnage à jouer, vous y troublez la vision de votre source profonde. Essayez de vivre spontanément, simplement ; l'instant présent seul compte. Tel est l'état méditatif, la joie sans objet.

Vivez en profondeur et laissez la soudaine apparition du désir glisser et se résorber dans la source de tout désir.

4

ENTRETIENS INÉDITS  
AVEC JEAN KLEIN

À Notre-Dame du Laus (Hautes Alpes)

# I

6 OCTOBRE 1991

La méditation n'est ni une fonction, ni une activité. Ce n'est pas non plus un état dans lequel on entre et dont on sort ; elle ne fait pas partie de l'Espace/Temps. Elle est une présence, derrière – si l'on peut dire – toute apparition : corps, sensation, pensée. De plus, il n'y a pas de méditant : c'est une présence constante, un *continuum*. Elle est derrière les trois états : sommeil profond, rêve, veille, mais elle ne se réfère pas à une absence puisqu'elle est toujours présente, même entre deux pensées, deux perceptions. Prenons, disons, une pendule : nous entendons le tic-tac, et entre les deux, nous constatons l'absence de ce tic-tac. Cet instant de silence se réfère à un objet : tic-tac, et cette façon de voir nous fait perdre ce qui se passe dans l'intervalle ! Nous mettons l'accent sur l'arrêt du battement au lieu de nous intéresser à ce que l'on ne peut nommer, qualifier. Nous remarquons l'absence de pensée, l'absence de sensation de la même manière.

Ceci pour vous aider à saisir que la méditation n'est jamais une carence, un manque de quelque chose, puisqu'elle n'est pas un objet. Prenons un autre exemple : si nous nous reportons à une qualité négative, nous avançons tout de suite : « C'est une absence de qualité positive. » Or, la première implique obligatoirement la seconde et nous ne pouvons jamais

en voir objectivement la totalité. Le louis d'or a un côté pile et un côté face. Comment les regarder simultanément ? La vue de l'un empêche inmanquablement celle de l'autre.

Cela dit, il y a possibilité d'une convergence des deux pôles par leur fusion. C'est ce que nous appelons : « méditation-conscience », le silence qui coiffe les deux pôles, une présence qui ne se réfère ni à l'un ni à l'autre, une absence qui est la véritable présence. Toute complémentarité se rapporte à une fonction mentale. Lorsqu'il y a fusion, nous coiffons cette dualité, et c'est une présence dans laquelle nous sommes complètement absents, mais qui ne se localise pas, qui n'est ni objective, ni représentée, ni pensée... Tout ce qui est objectif est une expression, un prolongement de ce silence-conscience. Tout ce qui est perçu l'est par la conscience, dans la conscience. Il n'y a donc qu'Un, qu'Unité. Pédagogiquement, dites-vous qu'il ne faut jamais vous appuyer sur cette absence d'objet, de pensée ou de sensation. Impossible également de vous référer à leur présence. C'est ce que nous sommes *aperception*. On *se sait*, à un moment donné, non comme on « sait » un objet, mais c'est une *aperception* de tout notre être que nous expérimentons sans expérimentateur, lorsqu'il n'y a rien à réduire, rien à enlever, rien à additionner, à ajouter.

Nous connaissons souvent ces moments... dans la journée ou le matin au réveil, avant de ressentir le désir de prendre possession de notre corps. Nous les connaissons en l'absence d'objets mais également, en leur présence. Quand la méditation est constante, l'arrière-plan est la lumière de toute *aperception* et de toute perception.

Vous pouvez certainement souhaiter quelques

éclaircissements. Notre dialogue est ouvert.

*Tout l'univers est-il pure conscience, toute la matière l'est-elle aussi ?*

L'univers apparaît en vous, il n'est que vous ; seulement vous le projetez.

*Monsieur Klein, ai-je bien compris : c'est en associant le vide aux objets qu'on l'appelle le vide ? Si on ne l'y associe pas, il est alors plénitude ?*

L'objet apparaît en vous ; vous êtes conscience-silence avant qu'il se manifeste. La conscience le précède, et il disparaît également dans ce silence. Soyez alerte, lucide ; voyez ce qui est avant et ce qui est après l'objet : cette présence toujours là, qui ne change jamais. Tout ce qui est perçu est en constant changement, vous en êtes le connaisseur. Ce connaisseur, vous ne pouvez l'appréhender, le trouver sous une forme objective, et automatiquement vous êtes alors renvoyé à un état de lâcher-prise total. Une attente sans rien à espérer, une ouverture, un « je ne sais pas » sans référence.

*Est-ce dans cette disposition que l'on interroge la vie, que l'on éprouve le besoin de connaître, de savoir comment les choses se passent ? On est toujours devant un mystère, quelque chose interroge, interroge... Cela rejoint au fond la contemplation.*



Vous êtes dans une absolue disponibilité, libre d'un savoir et totalement ouvert à un non-savoir. Quelque chose se passe alors dans votre cérébralité, les pions changent, vous ne vous reportez plus à quoi que ce soit d'objectif.

*C'est comme une reconnaissance, quelque chose naît dans la vision. Si on ne sent pas cette présence, en a-t-on le pressentiment ?*

Essayons encore de mieux comprendre par un exemple : le matin au réveil, quand le corps se désassoupit, un bien-être nous semble provenir de notre corporalité. Or, en réalité, il découle du sommeil profond, de la félicité que nous avons éprouvée. Le corps a été affecté par cette présence, il en reste un résidu, et nous ne l'attribuons qu'au repos de l'individu ! Faites cette expérience dès demain, ne vous référez pas à votre corporalité, vous pressentirez ce « être » qui est plénitude, et même, vous le sentirez vraiment. C'est un sentiment sans aucune implication. Vous vivrez alors dans l'attention à une présence complètement dilatée. Vous verrez votre espace, votre immensité sans aucun rapport avec une pensée. C'est une sensation – non dans l'acception habituelle du terme, mais ressentie comme une, dans l'unité.

*Méditation veut donc signifier : être le plus près possible de cette présence, la pressentir.*

Le pressentiment vient directement de ce que nous pressentons. C'est constant, ce n'est pas un état que nous

provoquons.

*Cet état demande toute notre attention ?*

La méditation est notre attention dans toute sa pureté. Elle n'a ni dimension, ni direction, elle est multidimensionnelle. En réalité, elle n'a même plus de dimension, de direction, elle est localisée, si l'on peut s'exprimer ainsi, dans la non-localisation, puisque toute localisation se fait dans un Espace/Temps. Nous sommes conscients des choses, mais la conscience n'est pas dans les choses. C'est ce qui donne une sensation de distanciation. La conscience n'ayant pas de limites, n'étant pas dans un Espace/Temps, il n'y a pas d'identification. C'est ce qu'on appelle être libre, être libre d'objets, et surtout d'un soi-même !

Tout se produit dans notre corporalité en général, et en grande partie dans la tête. Dans une absence de choses, il ne peut y avoir de production, de localisation, et c'est dans cette absence totale qu'est notre demeure originelle.

*Toute verbalisation serait une promenade hors de chez nous !*

Exact. Cette promenade est en nous. Elle tire toute sa qualité, toute sa beauté, de son implication dans notre demeure. Elle y trouve sa signification. Elle se fait entièrement dans notre jardin, elle en est parfumée, elle est beauté, elle est sacrée parce qu'elle se sait dans ce jardin.

*N'est-il pas délicat, même périlleux, de parler de ce jardin, de l'extérioriser, de le découvrir, de le raconter ?*

Ne cherchez pas à voir ce qui se passe dans ce jardin, vivez-le directement. Lorsque nous connaissons réellement notre demeure, immédiatement tout ce qui s'y trouve prend une autre signification. Un objet ne peut jamais se comprendre en fonction d'un autre, mais uniquement en fonction de la totalité dont il est question ici.

*Ou alors l'objet est une œuvre d'art !*

Oui, bien sûr, l'œuvre d'art découle de la beauté et y retourne en quelque sorte. Lorsqu'elle se rapporte à sa demeure, à ce jardin, elle perd son objectivité à un moment donné et devient pure beauté. Nous reconnaissons cette harmonie dans une chose lorsqu'elle n'est pas « collée à nos sens », retenue par eux, qu'elle s'adresse directement à notre cœur, à notre émotion profonde.

*D'une certaine façon, il n'y a plus rien à dire, cela rejoint le silence.*

Oui, prononcer « c'est beau » est déjà un éloignement. Pourquoi l'amputer de sa beauté qu'elle atteint pleinement en se réfugiant en ce jardin !

*Le cœur est-il sa demeure ?*

Oui, si vous voulez le voir comme ça ! Mais vous cherchez tout le temps à situer votre demeure dans une relation sujet/objet, me semble-t-il. Dans ce cas, il n'est plus question que d'un état dans lequel on entre et dont on sort.

*La juste compréhension n'est-elle pas simplement le fait de réaliser complètement notre totale impuissance à faire quoi que ce soit pour aller vers l'unité ?*

Absolument, puisque tout chose à faire est un éloignement. Il n'y a nulle part où aller, ni personne pour s'y rendre. C'est ce qui est le plus près de nous-mêmes. Cette compréhension entraîne une réorchestration de toutes nos énergies qui est très importante, car l'énergie excentrique dépensée pour devenir, pour atteindre, pour saisir, est alors au repos.

*À ce moment-là, s'éveille une ardeur intérieure qui n'est plus de l'ordre du faire, mais de l'être.*

C'est tout simplement l'intervention du ciel ! Étant donné que toute situation est une expression de ce que nous sommes foncièrement, c'est uniquement par une observation innocente que l'action en découle, si elle s'avère nécessaire. Et cette action est conçue dans un instant, sans passer par le mental discriminant, puis nous la réalisons dans l'Espace/Temps.

Mais au fond, toutes les situations auxquelles nous sommes confrontés dans notre existence se résument à voir très clairement le fait des choses. Par clairement, entendez : que la personne n'intervienne pas, car elle se manifeste

constamment, par le choix. Nous nous identifions à elle, et écartons ce qui ne nous donne pas du plaisir. Et voilà en quoi consiste notre souffrance en tant qu'humain, il n'y en a pas d'autre : c'est notre habitude de choisir qui crée la souffrance.

*Monsieur Klein, tout à l'heure vous avez précisé que tout se passait dans notre corporalité, surtout dans la tête. Cette aperception est bien hors de la corporalité, comme une corporalité élargie ?*

Le mot aperception est employé ici dans le sens de se référer à la conscience qui se perçoit elle-même par elle-même, sans intermédiaire. Pour connaître votre corps, vous devez en être conscient, et c'est la conscience qui vous le révèle. C'est pourquoi on peut dire qu'un objet n'a pas de réalité, puisqu'il dépend toujours de la conscience. Aucune chose n'est réelle, puisqu'elle dépend de celui qui la perçoit. Sa réalité est alors dans la perception, ce qui est vu dans la vision. En dehors de cela, rien n'est vu, entendu, touché. Dans ce sens, on peut avancer « Je me sais », mais pas de la manière dont on sait un objet. « Je me sais » est déjà un appel à se reconnaître dans son ultime qualité.

À certains moments, on sait « Je me sais » dans un juste emploi du mot « Je », qui en ce cas ne s'applique pas du tout à une qualité ; le pronom « Je » se rapporte alors à lui-même. C'est une sensation, un sentiment impossible à élaborer, à décrire. Peut-être faudrait-il être un poète ?

*Toute perception disparaît-elle dans la lumière ?*

Oui, tout ce qui est perçu se perd dans la perception qui, elle, est la réalité. De même pour la vision.

*Il a été question aussi d'une observation innocente. L'amour n'est-il pas lui-même compréhension ?*

Oui, l'amour y conduit, il est compréhension ; mais il est sans qualité, il « est », c'est une présence « ici et maintenant ». Au fond, pour le dire en termes pratiques, c'est lui qui a donné forme et nom à l'appréhension de la vérité. C'est une véritable attention, libre de mémoire, libre d'intention, et dans cette liberté ne subsiste aucune tension.

*Notre personnalité est donc la négation de ce qui paraît évident ?*

C'est une fraction, pourquoi vous prendre pour une fraction ? C'est une construction, de la même manière qu'on construit une maison avec du plâtre, des pierres, des tuiles. En pensant soi-disant à vous-même, vous vous identifiez à cette construction et au cours de votre existence, vous êtes constamment dans une relation d'objet à objet, de personnalité à personnalité. Quand vous vous prenez comme tel, vous ne pouvez voir que l'individu. C'est donc dans une désobjectivation d'un vous-même qu'il y a amour.

*Tout ce qui existe, vision, entendement ou autre... est une expression de l'amour. L'ego disparaît ?*

Tout est imbibé de notre jardin, de parfums de notre jardin. Normalement, nous sommes libres de la personne, et il ne reste alors ni vous, ni l'autre. Autrement, ce n'est que de la sympathie, une dégénérescence de l'amour.

Pédagogiquement parlant, on devrait se maintenir dans une absence de conclusion, sinon nous objectivons à nouveau et ce que nous sommes ne se laisse pas objectiver.

*Devons-nous arrêter de chercher ?*

Rendez-vous compte que le chercheur est le cherché, est le trouvé. Alors, tout s'arrête, la vie devient harmonieuse, nous sommes sciemment dans notre demeure. Nous y sommes constamment, bien sûr, mais là, nous y sommes sciemment.

*Monsieur Klein, comment communiquer d'un jardin à un autre ?*

Il n'y a qu'un seul jardin !

*Le silence est-il un outil ou un moyen de vivre qui nous permette de nous relier à ce jardin ?*

Vous y êtes en permanence et n'avez donc pas à vous y relier.

*Tant qu'il y a un ego, nous ne connaissons pas le véritable silence ?*

Ne vous sentez pas exclu du jardin. L'ego est un fantasma, ne vous en occupez plus, ignorez-le.

*Une question a donc sa réponse dans une absence de réponse ?*

Oui, chaque interrogation apparaît après sa réponse, sans que vous vous en rendiez compte, parce qu'il n'y en a pas qui ne soit pas motivée. C'est le pressentiment de l'explication qui vous permet de formuler clairement votre question, puis elle se meurt dans la compréhension.

*Elle se meurt dans ce qui était avant ce processus ?*

Oui, dans la compréhension. Tout est clair, et cette clarté absorbe les résidus du non-compris. Gardez le parfum de qui a été réellement saisi, ce parfum consumera ces résidus. C'est pourquoi il est important de vivre avec sa question.

*Lorsque vous nous répondez, nous disons généralement « oui », pour indiquer que nous avons compris ; mais il est bien possible qu'en profondeur, il y ait un « non ». Il n'est pas conscient, seulement il risque d'être présent dans tous les actes de l'existence. Cela empêche, je crois, que ma rencontre avec la vie soit totale.*

Ce « oui » est encore intellectuel. Il faudrait qu'il n'y ait ni oui ni non, mais simplement écoute, et laisser « l'écouté »



prendre expansion en vous. Surtout sans qualifier, car s'il y a une référence personnelle à ce qui est la réponse, vous n'en sortirez pas et resterez dans le conflit. Écouter, prendre note simplement permet à ce qui est donné comme éclaircissement de prendre de l'expansion, de prendre vie en vous. Autrement votre mémoire est manipulée par le désir de trouver une sécurité pour la personne, pour le moi.

Ceci dit, votre constatation est juste. Voyez sur le champ même comment vous fonctionnez. On vous sent « action » dans la vie, on ne sent pas l'acteur. On voit très bien chez vous que dans l'action, il n'y a pas d'auteur. Vous faites face à la situation parce qu'elle le demande.

*On est donc conduit, invité en quelque sorte par la vie, mais on n'a pas deux possibilités !*

En l'absence d'acteur, nos actions sont une expression de l'amour, c'est la stimulation qui vous stimule pour entreprendre. Vous agissez parce que cela doit être fait, c'est tout.

*Quelle relation établir avec la stimulation ?*

Rester regard, être, tout simplement. Ce regard libre de mémoire permet que tout devienne compréhension, action juste. Vous ne vous prenez pas pour l'acteur, et votre action est fluide, sans pesanteur.

*La réflexion est-elle nécessaire ou bien, l'amour de la vie en*

*soi se suffit-il ? Situer la vie, c'est y réfléchir, et n'est-ce pas s'éloigner de la conscience d'une certaine manière ? Il y a donc quelque chose que je ne saisis pas : je veux aller vers la conscience par ce que j'ai réfléchi à ce problème, mais par ailleurs, cette réflexion est toujours un rempart qui me sépare de la conscience !*

Vous avez besoin de réfléchir lorsque vous êtes obligé de concrétiser une intuition, un acte dans un espace/temps : le mental est intervenu, il est question d'objet, et l'attention objective s'impose. Par contre, la vie est ce que l'on peut appeler « absence d'un soi-même ». Elle joue dans cette absence pleine de spontanéité ; le reste n'est que calcul en vue d'exister en tant que moi, en tant que personne. Cette absence est passive-active. Passive, en n'interférant pas avec notre personne qui est uniquement choix, comme nous le savons ; active, en étant alerte, ouvert à ce qui se passe à chaque instant : donc être présent à la présence. Nous ressentons cette présence, mais sans intermédiaire, elle se ressent pas elle-même.

*La question vient pourtant forcément de la personne ?*

Aussi longtemps que vous vous prenez pour une entité personnelle, il y aura désir de la maintenir. Quand vous aurez enfin compris que c'est un fantasme, une construction de votre esprit due à votre éducation, à la société, etc., cet échafaudage tombera, et vous vous trouverez dans votre nudité, dans votre absence éprouvée alors comme présence. C'est pourquoi nous

pouvons dire : être présent à la présence.

## II

7 OCTOBRE 1991

*Monsieur Klein, qu'appelle-t-on le temps ? Quel rapport a-t-il avec les objets et au fond, est-ce une illusion dont nous ne sommes du reste pas responsables ?*

Vous ne pouvez séparer l'espace et le temps des objets, puisqu'en dehors d'eux ils n'existeraient pas ! Sans objet, pas de pensées, pas d'espace ni de temps. Vous êtes, bien sûr, dans cet espace, mais non votre nature profonde. Vous avez besoin d'une succession de choses pour constater le déroulement des phénomènes ; seulement votre observation n'en fait pas partie, vous n'êtes pas identifié aux objets, vous êtes dans le non-temps.

L'espace/temps apparaît dans la conscience qui n'y est donc pas liée ; elle n'en dépend pas. Du reste, c'est notre réaction psychologique qui pose des problèmes, le temps chronologique est toujours dans la présence, sans soulever de difficultés, tandis que le psychisme va continûment du passé au futur, du futur au passé. Quelque chose apparaissant dans l'espace a bien entendu besoin de coups d'œil pour le mesurer. Tout ce qui est lié à l'espace/temps est en vous, est votre conscience, mais cette présence est hors de tout phénomène.

*Pourtant, suivant les moments, la perception de durée peut être très différente : une heure de yoga paraîtra une minute, et parfois, cinq minutes d'attente nous sembleront au contraire bien longues !*

Si vous êtes identifié avec les objets, vous l'êtes aussi avec l'espace/temps et vous vivez différemment la durée sur la plan psychologique et sur le plan chronologique, astronomique. Il en est de même dans le rêve, les événements ne se déroulent pas de la même manière que dans l'état de veille tant que vous restez à ce stade.

*Le lâcher-prise dépend-il d'un acte de foi ?*

Chaque compréhension amène un lâcher-prise ; ce qui en fait partie lâche, mais personne ne lâche dans ce cas, c'est un processus naturel. La véritable clairvoyance, la lucidité, est dans « être compréhension » où se trouve le laisser-faire complet, réel. C'est une dissolution absolue de tout ce qui est non-compréhension, dans notre silence, dans notre profonde tranquillité.

Il n'y a plus de représentation, tout se meurt dans l'espace. Si cette lucidité est d'ordre objectif, elle concerne les objets. Par contre, dans la question « Qui suis-je ? » ou « Qu'est-ce que la vie ? », il n'y a aucune référence à un monde objectif ; tout se résorbe automatiquement dans le silence, dans la conscience. Le « J'ai compris » du scientifique ou de celui qui cherche sa nature véritable se manifeste de façon bien différente. Nous ne pouvons qu'être surpris, en quelque sorte,

par la vraie compréhension : ce qui est faux nous pousse presque malgré lui vers le vrai.

*Qu'est-ce qui crée en nous ce mécanisme de nous confondre avec une apparence ?*

Au moment où vous avez posé cette question, que s'est-il passé ? Vous avez eu une pensée. Celui qui croit être une personne est aussi une pensée. Si vous ne réfléchissez pas, où se trouve cet individu ? Si vous ne mettez pas non plus l'accent sur l'absence de pensée, vous êtes « présence ».

Aucune entité ne peut dire : « Je suis dans un état de présence ». Au fond le Penseur de Rodin part peut-être d'une perception absolument erronée ! Car dans ce silence, vous vivez encore une absence de concepts, qui est toujours objective. Mettez l'accent plutôt sur la présence qui était là avant toute chose, avant la pensée, avant l'espace/temps.

*Je n'arrive pas à saisir ce qui peut déterminer une action avant qu'une émotion ou une sensation affleure à la conscience. Quand il n'y a plus de questions, il reste encore un mouvement mécanique créant une souffrance. Comment se débarrasser de cela, et, si je suis vos conseils ; j'ajouterais : Qui souffre ?*

Quel est le motif qui vous entraîne à penser, à agir ? Interrogez-vous déjà sur ce point. Lorsqu'une impulsion, une énergie vous pousse à agir, à réfléchir, quel est ce désir ? Au fond de vous-même, ce doit être celui de vous sentir libre,

libre d'objets. Le problème de la liberté se pose uniquement en ce sens : vous aspirez à la félicité.

Cette interrogation est une exploration, sans personne pour explorer, sinon vous restez dans le choix, la sélection, et ainsi vous créez la souffrance. La claire vision vient au moment où vous vous questionnez sur ce que vous désirez profondément, votre seul désir réel, et vous vous en rendez compte alors.

*Monsieur Klein, voulez-vous nous parler du seuil qui conduit à l'ouverture ? En ce moment, avec vous, j'ai la sensation de cette présence, et pourtant, à cette frontière précise existe encore un mécanisme résiduel. Est-ce lui qui empêche le déploiement dans l'ouverture ?*

Quand le mental a épuisé toutes ses possibilités, toutes ses ressources, il ne vous concerne plus ; vous avez éliminé le passé, le déjà vu et vous êtes alors ouvert à l'inconnu. C'est un peu comme le fait de tourner le bouton électrique et de vous trouver brusquement dans le noir. Vous n'êtes plus dans ce que vous connaissez, qui est en réalité un objet, et vous comprenez alors en un éclair que le connu est dans ce que vous appelez vous-même. Vous n'êtes plus dans ce qui est perçu, mais lui est en vous.

Votre question, me semble-t-il, était de vous sentir identifié, noyé dans les objets au lieu qu'ils soient noyés en vous. Vous êtes lucide, bien sûr, mais il s'agit d'être ouvert à l'ouverture, de vous savoir en elle, là où l'ouvert doit se savoir ouvert. Concernant les objets, cette approche est une expérience éminemment négative, puisqu'elle n'est pas objective ; d'un

autre côté, si nous la nommons positive, nous en faisons un objet ! En fait la vérité est éminemment subjective, éminemment négative.

Au fond, vous vous sentez enfermé dans une cage, et désespérément vous voulez en sortir. À un moment donné, vous verrez que celui qui veut sortir de la cage en fait partie, et vous serez totalement à l'extérieur de ce processus.

*L'intellect n'a donc rien à voir là-dedans, tout est au niveau de la sensation. Il n'y a que jeu et joie du jeu, personne ne joue.*

Absolument. Il n'y a pas d'entité dans le cosmos, il n'y a que mouvement, que jeu. Ce mouvement n'a pas de début, il est sa propre origine, il était déjà présent avant de jaillir, il est l'origine des origines.

Dans un acte spontané, l'idée d'en être l'auteur ne se présente même pas. Cet acte surgit de la totalité.

*Pouvez-vous nous dire quelques mots sur la prière ?*

On entend par prière, le plus souvent, le fait de demander. Or ce n'est pas une demande, il n'y a rien à donner. Quand vous éprouvez le besoin de prier, c'est plutôt une offrande à ce moment-là : offrir, donner, adorer, rendre grâce. C'est une façon de manifester sa reconnaissance, sa joie. On n'a personne à qui s'adresser, évidemment, mais on exprime sa gratitude, en quelque sorte à soi-même, d'être, d'avoir eu l'opportunité d'avoir pris naissance dans le corps d'un humain et non dans



celui d'un crocodile.

*Lorsque le mécanisme d'objectivation se manifeste après un moment de grâce, et s'il est vécu comme quelque chose qui passe, est-ce suffisant pour revenir à l'unité ?*

Le fait de se prendre pour quelqu'un est profondément enraciné en nous. Nous voulons nous voir dans cette construction en tant que M.Durand et en fonction de son environnement. C'est au moment où nous en prenons conscience, à l'instant même où nous le constatons spontanément, qu'un lâcher-prise se produit ; ce réflexe de nous prendre pour M. Durand nous quitte. Quelque chose se passe, les pions changent sur l'échiquier. On ne vit plus dans l'anticipation ; le processus de devenir est ramené dans le présent, ce présent dégagé en même temps du passé, du passé et du futur. On ne ressent plus une présence d'objet, mais une présence à la présence.

*Sans que ce soit une décision de lâcher prise, n'est-ce pas quand même une décision mentale, cette prise de conscience qui a suscité le processus, en sorte que les mots eux-mêmes deviennent vivants ? En somme, comme pour les symboles, ils apportent une modification seulement s'ils deviennent vivants ?*

On comprend profondément que les concepts ne sont pas ce qu'ils conceptualisent. Quant au symbole, vous devez avoir une grande imagination pour le transposer, comprendre son

principe et l'appliquer dans la vie de tous les jours, car il n'est pas ce qu'il représente.

*C'est l'énergie du symbole qui est à découvrir, j'ai la sensation alors que la vie devient une danse, un ballet, un mouvement permanent d'énergies.*

Le ballet se passe en vous, mais vous n'êtes plus compromis, noyé dans cette danse, identifié à elle. Vous êtes dans l'action, et en même temps celle-ci se, passe en vous. Vous avez la sensation, le sentiment que vraiment tout ce qui est mouvement apparaît dans votre position statique, vous ne pouvez pas l'appeler statique, elle est au-delà de l'un et de l'autre !

*C'est comme une lumière stable dans laquelle l'intelligence infinie travaille.*

Absolument, il y a intelligence lorsque vous n'êtes plus encombré par le concept « Je » en tant que personne. Votre mémoire s'élimine complètement, seule reste la mémoire fonctionnelle ; dans ce cas, quand elle est psychologique et maintient la personne, elle disparaît. C'est la vraie intelligence qui tombe du ciel ! Elle découle toujours du silence, du non-savoir, l'érudition n'est que mémoire. Lorsque vous devez réaliser une action dans l'espace/temps, commandée par le non-savoir, le mental intervient alors pour sa réalisation.

Une réorchestration de toutes vos énergies s'effectue. Puisque vous n'êtes plus dans un état de « devenir » axé sur

un objet, vous êtes projeté dès cet instant dans le « maintenant ». Là se réalise la rencontre entre le temporel et l'intemporel. C'est le symbole de la croix : « maintenant, ici. » Comprenez qu'il n'y a rien à trouver, rien à atteindre, sauf – si l'on peut s'exprimer ainsi – une nouvelle idée, une chose inhabituelle. À ce moment, toute l'énergie dépensée pour vivre en « devenir » s'éteint et se concentre uniquement dans le présent.

Le chercheur a arrêté sa quête à l'instant où il a saisi dans une véritable illumination qu'il n'y a rien à trouver, qu'il est lui-même le trouvé.

Prenez conscience du fait que les objets, les pensées, apparaissent en vous, apparaissent dans le silence. De même pour votre corps, vos émotions, votre nature psychosomatique, ils se manifestent dans votre silence-présence et se développent, s'expriment en succession dans un espace/temps. Tout prend forme et se meurt en vous.

Alors, qu'est-ce qui vous empêche de voir la présence, de la sentir ? C'est l'absence de pensée interprétée comme un vide. En explorant cela très profondément, vous arriverez à sentir que ce vide n'en est pas un, mais bien au contraire, qu'il est Présence.

Nous ne pouvons mémoriser cette conviction étant donné qu'elle n'est pas mentale, mais la conscience a sa propre mémoire. Nous avons une mémoire corporelle, une palette très riche de sensations, nous pouvons l'évoquer, mémoriser notre corporalité quand elle est transparente. Pour cela nous avons besoin du mental.

Par contre, quand vous avez connu une fois la prise de

conscience d'un vous-même, elle vous sollicite, vous trouve dans votre recherche, dans votre clarté, dans votre attente. C'est une perception instantanée, intégrez-la sciemment. Dans certains systèmes, on fait des rappels dans la journée ; ils sont tout à fait artificiels, tout à fait mentaux. Ici, « cela » vous rappelle, vous sollicite, et vous l'empêchez de se manifester par votre désir, votre demande. Soyez simplement ouvert à l'ouverture, et vous recevrez. Laissez faire, tout tranquillement. L'ouverture est la Présence.

*Le mental doit bien le comprendre, je suppose.*

Il arrive un moment où il n'a plus de souffle pour fonctionner.

*Est-ce une vision intuitive qui balaie cette mémoire ?*

Tout est mémoire. La vision n'en est pas une, mais celle-ci est liée à la vision, elle y trouve sa potentialité. L'observateur et l'observé ne font qu'un, et l'observé a sa réalité dans l'observation. Lorsqu'on a compris la nature de l'objet, et même dans son observation, celui-ci se réfère inévitablement au sujet. À un moment donné, il s'épuise et révèle le sujet. Vivez cela totalement, mais surtout sans le rendre objectif, et vous verrez que toute chose vous quitte. Il est plus juste de dire : se résorbe dans ce que vous êtes profondément, car en réalité, il n'y a pas de lieu où aller, mais un retour sur vous-même.

*Je crois qu'on est parfois cette présence sciemment, mais on a le réflexe de l'objectiver, une sorte d'auto-satisfaction : « ça y est, j'y suis ! », ce qui détruit inmanquablement tout. Comment échapper à cet automatisme ?*

Vous connaissez des moments où l'objet n'a plus de raison d'exister, vous êtes alors dans une parfaite tranquillité. Seulement vous voulez maintenir cet instant – cela se passe dans votre cérébralité –, vous le situez dans un lieu, et en le rendant objectif, vous vous en séparez. La réalité est un continuum, le silence est toujours là, derrière toute apparition. C'est une présence qui n'est ni extérieure ni intérieure. En elle, tout est perçu, tout est en elle, reste logé dans « libre-de-tout-espace/temps ».

*Comprendre la nature de l'objet ne se fait qu'à partir de la présence ?*

En fin de compte, on ne peut même plus parler d'objet, car ce qui apparaît et disparaît n'est pas autre chose qu'elle-même, que conscience.

*C'est une forme non nommée, en quelque sorte.*

Ni nommée, ni évaluée, ni comparée, ni possible à indiquer. Cultivez cette observation, une pure perception. Évidemment, nommer est normal pour notre cerveau, c'est culturel et nécessaire pour savoir que ceci est une chaise et non une table.

*Monsieur Klein, vous indiquez qu'on n'a aucune possibilité d'expérimenter la conscience de non-séparation. Pourtant, j'ai le souvenir qu'il y a vingt ans, j'ai vécu un état de non-séparation où le monde et les objets étaient en moi et où j'étais le monde ! J'avais conscience de l'être. Hélas, depuis vingt ans je recherche cet état et je ne sais comment le retrouver !*

Ne cherchez surtout pas à le retrouver. Sur un plan pratique, il semble utile d'évoquer à nouveau la scène, les circonstances, et de voir l'impact produit sur vous. C'est la seule façon d'éventuellement revivre ces moments, et surtout qu'eux-mêmes vous retrouvent ! En réalité, seul un moment de grâce vous le permettra.

*Nous éprouvons quelquefois de grandes joies, cela rejoint-il ces moments de grâce ?*

Arrive l'instant où ce qui est soi-disant cause de cette joie disparaît et où vous vivez une joie sans objet. Ceci vous arrive certainement très souvent, et dans ce cas, personne ni rien n'est présent ; il n'y a que bonheur. Cette félicité n'est pas un état, elle n'est pas mémoire et elle vous englobe entièrement. Seul cela est réel.

Après coup, vous attribuez la cause de cette expérience sans personne pour la vivre à tel ou tel objet. En vérité, quand vous l'avez vécue, il n'y avait ni cause ni soi-disant expérimentateur.

*Ce qui a rendu cet instant mémorable et solennel pour moi, c'est qu'il s'est présenté pendant une méditation, et aussi selon un processus constaté dans des écritures Shivaïtes, entendu d'un maître de méditation. Est-ce ma mémoire qui fixe une certaine forme à ce qui devrait être l'état non-séparé ?*

Cette situation vécue correspond à la relation personnelle que vous avez établie avec cette expérience. Enlevez la personne de cet instant et voyez-le alors. Le souhait de revivre cet état est sans objet ; vous voulez en réalité simplement être heureux, baigner dans la félicité. Toute aspiration particularisée à ceci ou cela se réduit à la recherche d'une compensation ; c'est une fuite. Si vous vivez pleinement, lucidement, ce désir, il s'éliminera et il restera seulement sa pureté. Donnez-vous alors à lui, il amènera ce que vous souhaitez vraiment.

*Mais, je reviens sur ma question : essayer de revivre une émotion connue il y a vingt ans, n'est-ce pas conceptualiser ce qui n'a pas à l'être ?*

Oui, mais dans cette situation, si vous la conceptualisez, vous la répartissez – si l'on peut dire – de deux façons différentes : vous allez vous voir en tant que personne, et automatiquement les émotions vécues vingt ans plus tôt vont ressurgir. Puis ensuite regardez ce que vous avez constaté de manière tout à fait impersonnelle. À ce moment-là, votre échafaudage tombera. L'émotion et la joie vécues à cette

époque n'étaient pas liées au moment vécu, c'était votre propre joie, votre propre émotion, indépendantes de tout objet. Par ailleurs, retourner en arrière ne signifie rien, vous obéissez à un besoin de vous trouver psychologiquement ; autrement vous ne le tenteriez pas.

*C'est vous, Monsieur Klein, qui avez parlé de mémoriser. Pour moi, c'est un truc qui m'est arrivé, et bien sûr, j'aimerais que ça recommence.*

Quand vous êtes identifié à une situation, cette sorte de joie n'a pas beaucoup d'extension, mais si cet instant se résorbe pleinement en vous, cette joie restera à jamais. Ce qui est vécu en vous est « vous », mais le désir de retrouver cette heure provient de la mémoire.

Du reste, tranquillisez-vous, ce que vous avez connu s'est purifié, s'est dégagé, a dégagé toutes les objectivités dans le sommeil qui a suivi – avez-vous dit – il est resté la pureté, la sérénité, l'expérience sans personne pour la vivre, et cela dure. Mais en réalité c'est vous qui avez quitté cette paix. Lorsque la joie est pleinement vécue, il n'y a plus d'expérimentateur, il se meurt, et c'est à ce moment-là que vous connaissez une non-expérience.



### III

8 OCTOBRE 1991

Avant tout, avez-vous bien compris que l'objet est gardé en vie par le mental discriminatif ? Quand le discernement, la discrimination, l'évaluation, la comparaison interviennent, vous maintenez son activité. Bien sûr, on nomme pour distinguer une chose d'une autre, c'est une fonction cérébrale nécessaire. Par contre, lorsque le sujet est dégagé de toute intention, l'objet se résorbe avec lui, et à ce moment-là, il reste uniquement regard, écoute, puisque plus personne n'écoute, et rien n'est écouté. Les yeux, les oreilles, sont ouverts, sans introversion. On pourrait dire « c'est une vision continue », mais ce n'est plus une vision, c'est une visibilité ; les choses sont entendues, rien n'est entendu, c'est une audibilité. Voilà pourquoi c'est une méditation libre d'introversion. De plus, cela n'exige aucune discipline, et même au contraire l'exclut, mais s'impose tout naturellement. Prenez le temps de le constater vous-même et vous verrez.

Entretenons-nous sur ce point important de votre recherche.

*Monsieur, est-ce bien un regard sans centre, donc sans limites : l'objet est encore vu, mais n'est plus qualifié. Seulement, peut-on fonctionner dans l'existence en se plaçant*

*à ce point de vue ?*

Voyons vos questions l'une après l'autre. Ne confondez pas cet état naturel avec une discipline, nous venons de l'évoquer, ce qu'on appelle le samadhi, par exemple, où il y a introversion des sens. C'est une occupation comme une autre, mais quand on est obligé d'agir dans la journée, il n'y a pas sa place.

La méditation est une observation spontanée qui s'impose à vous. Les sens restent en alerte, mais il n'y a plus rien de tangible à définir. L'objet n'est plus qualifié. Prononcer : « Je vois ceci ou cela » est déjà une qualification. Bien sûr, on ne prétend pas qu'il n'y a rien, mais vous ne nommez pas cet objet. Comprenez bien : ce n'est pas non plus un état de réflexion pour trouver quelque chose, apparemment le cerveau aussi est vide. C'est une fonction normale, sans discrimination, discernement, évaluation. Dans cette vision, on ne peut plus parler de l'autre et de vous-même, et vous fonctionnez vraiment dans le présent. C'est un regard pur.

*Ce regard n'est pas préhensif, il accueille et il reçoit. En fait il se laisse saisir. On pourrait presque ajouter : il se laisse désirer.*

Oui, il se cherche lui-même et on se trouve en lui. Ce n'est pas la concentration en quête d'un but, d'un résultat à obtenir dans un monde objectif. Ce regard est la conscience. Vous éprouvez toujours le besoin de qualifier, évaluer, comparer, d'établir une relation, ce qui n'est en réalité qu'un exercice de la mémoire !

*J'ai l'impression qu'à ce moment-là intervient le féminin de notre être, l'aspect passif.*

Nous ne sommes ni féminin, ni masculin dans cette écoute. Tout est réuni.

*Mais, juste avant la fusion, dans ce laisser-saisir, n'y a-t-il pas un aspect féminin, passif ?*

Pour vous, c'est une attitude féminine de se laisser saisir, visiter ? Évidemment, la femme est plus douée pour laisser venir, écouter, se laisser saisir que l'homme qui, lui, est souvent agressif. Voyez notre société mâle !

*Comment, Monsieur Klein, se subordonne à cette lucidité, qui n'est pas concentration mais notre état naturel, une activité qui, sur un plan général, demande beaucoup d'attention ?*

Commencez tout d'abord par observer et comprendre votre habitude de vous chercher toujours dans le connu. Il vous est parfaitement étranger d'être dans l'inconnu, et pourtant, c'est de là que toute la créativité surgit. Bien sûr, nous l'utilisons par le connu, nous sommes d'accord. Voyez votre réflexe : vous ne regardez jamais quelque chose simplement pour regarder. En l'occurrence, ce regard est maintenu par le sujet/objet, par le mental. Lorsque ce dynamisme de formulation, interprétation, vous quitte, que vous ne tombez plus sous son charme, le

sujet/objet se résorbe. Le désir du sujet de connaître l'objet le rend vivant – et une fusion se fait. À ce moment-là, il n'est plus question de regard, d'écoute, seule reste une présence attentive. Constatez notre fonctionnement habituel : nous sommes pleins de réflexes, de trucs !

*Constatez nos trucs, n'est-ce pas un premier pas vers la manière de voir que vous préconisez ?*

Le vrai est là et le faux s'élimine. Ce n'est ni une fonction ni une activité car celles-ci se produisent dans la conscience qui va, en quelque sorte, être en arrière-plan. Elle donnera un support à la manifestation, à l'activité. Ce n'est pas non plus un état, une pensée, puisque deux pensées ne peuvent exister simultanément ; ce n'est pas une sensation, qui se réfère forcément aux sens. Il est difficile d'employer un terme qui convienne bien : sentiment, semble le meilleur.

*Cela peut-il être suivi de manifestations corporelles d'énergie, par exemple, des vagues d'énergie ?*

Il n'y a pas un « moi » dans ce regard, les énergies sont au repos. Nous avons parlé de temps et d'espace : le temps n'y figure pas non plus. Comprenez la nécessité d'être dans cet inconnu, et à ce moment-là, cette vision intérieure (si l'on peut la qualifier ainsi) se souvient d'elle-même puisqu'elle n'est pas mentale, elle ne fait pas partie de votre mémoire ! Elle n'a pas de preuve, elle est sa propre preuve, son propre savoir, sa propre confirmation. Elle est amour.

C'est pourquoi toutes les actions qui en découlent – n'étant plus là pour confirmer quelqu'un ou quelque chose – sont libres. On se rend compte que ce que l'on faisait auparavant était « teinté de... » afin de préciser un sujet, un objet.

Se trouver dans notre être véritable est une naissance, la vraie naissance dans notre essence. Vous la vivrez d'abord en absence d'activité, puis à un moment donné, même au cours de vos occupations.

*Pour finir, c'est un regard-conscience, tandis qu'habituellement il est mental.*

Peut-être. Seulement lorsque vous l'occupez sciemment, il n'est plus question d'une présence de la conscience. Évidemment, nous sommes obligés d'objectiver, de rester dans la structure, dans la représentation, au cours de la vie de tous les jours, mais la compréhension en profondeur, réelle, si ces mots conviennent, a quitté son objectivité, sa construction, et tout se résorbe dans la conscience, dans la présence.

Pour clarifier, essayons de prendre des exemples : quelqu'un vous demande : « Qu'avez-vous dans la main ? » – « Rien », répondez-vous automatiquement ; néanmoins, la sensation de la main est là, son existence. Ou encore : « Qu'avez-vous dans votre bouche ? » – « Rien », et pourtant la sensation de la bouche est là. – Excusez-moi, ce ne sont pas de très bonnes images.

Au moment qui nous intéresse, en tout cas, vous êtes dans le vrai. En parlant de la main, de la bouche, la mémoire a joué son rôle, tandis que lorsqu'il ne reste rien, qu'il n'y a plus de

référence à laquelle se reporter, vous êtes en quelque sorte obligé d'être totalement un avec l'instant.

*Mais ce retour sur soi-même n'empêche pas les tensions, la souffrance, de se manifester dans l'objet qui est notre personnalité !*

Notre personnalité apparaît aussi dans la conscience qui est intemporelle, et c'est elle qui regarde les phénomènes auxquels nous ne nous identifions plus alors. La souffrance est une perception, elle trouvera sa solution, son épanouissement dans le regard qui est acceptation. Elle est, sinon provoquée, du moins augmentée par notre refus de la subir. Sa perception peut s'atténuer du fait de cet acquiescement, de cette acceptation réelle qui nous aide à recouvrer la santé.

Seulement, il ne suffit pas de dire ; « Je consens ». Ce n'est pas une discipline, ce n'est pas non plus un état. L'acceptation coiffe les deux, c'est un accueil libre de contraintes. En quelque sorte un double accord pour éliminer un accueil relatif. À ce moment-là, alors, vous coiffez l'un et l'autre.

*Ne peut-on pas dire aussi « vivre avec » ?*

Absolument. Mais faites la différence. Soit vous donnez votre accord à quelque chose, un concept, un percept, soit, dans une approche créative, vous ne mettez pas l'accent sur ce à quoi vous agréez. Dans cet accord, qui est presque devenu un souhait, vous recevez, vous êtes réceptif, tandis que sans cela, vous exprimez, vous ressentez une sorte d'agression, une

forme de refus de ce que vous ne pouvez éviter. Dans le premier cas, vous êtes disponible, vous avez toute latitude de connaître, c'est une sensation, d'une certaine manière. Vous êtes libre de la souffrance : elle est en vous, mais vous n'êtes pas noyé en elle.

*Qu'évoque pour vous la notion d'irrésolu ?*

Accueillir quelque chose, c'est comprendre sa nature, la nature de ce que vous accueillez, et si cette acceptation n'est pas psychologique, vous avez la solution ; c'est le moment même qui va vous diriger. Or la souffrance n'est pas une répétition de la mémoire, vous ne l'avez pas désirée non plus. Il y a du reste beaucoup de choses que vous n'avez pas voulues dans votre vie, même de naître et de mourir ! Alors, qu'y a-t-il que vous ayez vraiment voulu ? Absolument rien.

Seulement, distinguez bien une compréhension intellectuelle, psychologique, de celle qui consiste à saisir vraiment la nature de ce que vous acceptez. Elle est dans le regard, mais vous n'êtes plus dans la chose. C'est une sorte d'intimité avec vous-même, vous n'êtes plus dans la complémentarité positif/négatif, vous êtes dans le tout.

*Monsieur, dans mon expérience, cet accueil est un très grand moment de liberté, de vraie joie, que j'aime.*

Gardez le parfum de ce moment. Laissez-vous solliciter par cet éclairage. Vous n'avez pas la possibilité de le rappeler, mais il se rappelle, vous rappelle vous-même.

*Peut-on partager cette sérénité ?*

Il n'y a rien à partager, tous les êtres vivants l'ont en eux ! Vous ne pouvez « comprendre » cela, vous devez le vivre. Aussi longtemps que vous vous prenez pour quelqu'un, l'autre existe. Dans ce regard, il n'existe ni vous, ni l'autre ; vous êtes Un.

*Vous avez parlé de l'instant qui précède l'objectivation de cet automatisme, n'est-ce pas précisément dans la qualité du regard que cet instant a toute sa valeur ?*

Cette façon de voir, cette écoute, ne se qualifie pas. Ne laissez pas la personne interférer dans cet instant en dehors du temps. Vous savez bien que le moi vit uniquement par ce qui est objectif, il a besoin de sécurité affective ; il ne lui est possible de vivre que dans des situations, sinon, il n'a pas d'existence. Le « Je », le vrai vous-même, ne se laisse pas penser, il se réfère à votre verticalité.

Expérimentez d'abord cette écoute, vivez-la. Comment autrement vous libérer du moi ? Le mental discriminatif n'a alors plus de rôle à jouer, il n'est plus sollicité, et pour finir, vous l'ignorez. Il n'a plus de raison d'être pour vous, et si la personne, la société, veulent vous habiller avec ce vêtement, elles n'en ont plus la possibilité. Votre être véritable, votre vrai vous-même, n'est pas concerné. Vous êtes alors un élément positif pour la collectivité.

C'est une prise de conscience. Vous êtes renvoyé à vous-



même, renvoyé à « Je ne suis pas – Je ne sais pas ». Vous n'avez plus de relation d'objet à objet, mais une relation d'amour avec tout et tous.

*Je voudrais revenir sur les sensations de souffrance ; doivent-elles émerger ou être absorbées, réorchestrées, ou bien, si elles sont momentanées, quel processus adopter ?*

Quand les deux pôles de l'ultime souffrance et de l'ultime joie se touchent, ils s'annulent. C'est comme une conversion de ces deux extrêmes ; elle se fait uniquement dans le regard, dans cette ultime acceptation. Le corps est affecté par la douleur psychologique ; également s'il s'agit d'une douleur corporelle, vous êtes obligé, elle aussi, de l'accepter. Seulement, le mal psychologique est illusoire, tandis que le mal physique, corporel, provoqué et surtout démultiplié par notre imagination, peut être un poteau de direction, un poteau d'information. La peur que l'on éprouve parfois fait partie de la survie, du désir de survivre physiquement.

Lorsque le corps, dans certaines conditions est en danger, la peur ne surgit pas tout d'abord ; l'action juste se présente instinctivement. Vous dites ensuite : « J'ai été dans la forêt, il y avait tel ou tel serpent, s'il m'avait piqué, quelle abomination ! » La mémoire a enregistré l'acte, elle en a été le témoin, et c'est ici qu'intervient l'imagination.

La peur des parents est intéressante à observer : l'enfant tombe sans qu'il y ait forcément une douleur physique, et c'est souvent la réaction de ses parents qui le pousse à se mettre à pleurer. Dans bien des cas, c'est l'environnement qui crée la

peur, elle est une projection de notre imagination et n'a pas de réalité.

*Nous ne devrions pas plus nous identifier à nos enfants qu'à nos corps.*

Exactement, c'est alors une non-relation, c'est amour. Pourquoi se réduire à une mère, à un époux ? Une épouse est plus qu'une épouse, une mère beaucoup plus que la mère. Pourquoi se prendre comme tels ? C'est presque pathologique.

*Quand il n'y a plus d'image psychologique : par exemple, les cloches de la basilique sonnent en ce moment ; peut-on dire qu'elles n'existent plus comme cloches, mais qu'il y a simplement...*

(Jean Klein l'interrompant...)

Vous n'allez pas préciser : « Entendement, entendement... ces cloches me dérangent ». Vous auriez alors établi une relation personnelle avec elles. Tant que vos oreilles fonctionnent normalement, il y a entendement, mais rien n'est entendu, personne n'entend quoi que ce soit.

*Je pense qu'il y a lieu de préciser qu'il existe une différence entre la douleur et la souffrance, me semble-t-il. Pour moi, la souffrance est psychique, donc sujette à caution, et la douleur est réelle, physique.*

Même en leur donnant une signification spécifique, de toute

façon, elles sont perçues. Vous perdez un ami ou vous êtes piqué par une bête, ces deux douleurs sont perçues. Un objet connaît la souffrance, mais vous êtes le connaisseur de cet objet et de sa souffrance. En d'autres termes, cela pointe vers vous, votre vous réel, cela vous le rappelle, ce n'est qu'un poteau indicateur.

Merci.

## IV

13 SEPTEMBRE 1992

Nous sommes influencés par notre hérédité, notre système glandulaire, notre éducation, la collectivité dans laquelle nous évoluons, mais en tant qu'être véritable, en tant que « soi », nous les transcendons. Quand nous nous identifions à ce personnage, nous nous sentons éminemment inconfortables, et nous cherchons par tous les moyens à nous en dégager. Peu à peu, après une profonde investigation, nous finissons par comprendre que celui qui veut se sortir fait partie de ce dont il désire se dégager ! Ces préjugés vont tout d'abord continuer, pour s'affaiblir graduellement, puis nous les ignorerons, nous les oublierons. Dès que vous avez saisi lucidement que vous n'êtes pas dans le trou, mais en dehors de lui, votre façon de voir devient différente, tant pour vous-même que pour votre entourage.

Le conditionnement auquel vous vous étiez identifié ne vous avait permis qu'une vision fractionnelle, vous avait seulement amené à un point de vue qui ne vous laisse voir lui-même que des points de vue fragmentaires, par la force des choses, jamais harmonieux et en fin de compte représentant toujours un conflit.

Lorsque vous aurez intégré, ou, en tout cas, eu le pressentiment de ce qui transcende ce problème, qui

transcende cette identification négative, vous ne vous confondrez plus avec ce que vous n'êtes pas, vous vous situerez en tant que globalité. À ce moment-là, ne faisant plus d'amalgame avec ce fantasme, vous aurez une vision complète sur vous-même et sur ceux qui vous entourent.

Donc, en fait, après cette compréhension, celui qui connaît le conditionnement le transcende. Mais vous ne pouvez contacter objectivement celui qui connaît, puisqu'il n'est pas un objet : il est votre regard, votre lumière. Votre compréhension a donc amené le pressentiment de ce qui transcende tout. Il se crée en vous un état de disponibilité : être prêt à recevoir, à accueillir tout ce qui vous sollicite. Au fond de vous-même se trouve la bienvenue que vous souhaitez et vous lui souhaitez la bienvenue !

Cela pourrait être le sujet de notre dialogue.

Nous ne pourrions jamais aller à ce que nous sommes, il n'y a nulle part où aller et personne pour prendre ce chemin. Nous devons uniquement être en parfaite disponibilité pour recevoir la lumière et intégrer sciemment cette ouverture dans notre vie.

*À quoi correspond cette disponibilité dans notre vie quotidienne ? Voulez-vous développer ce point ?*

Vous ne jugez, ne comparez, n'affirmez pas. Tout à coup vous êtes ouvert ; certainement ouvert à quelque chose, seulement avec un déplacement de l'accent, ce qui est important. L'objet n'est plus affirmé, l'accent n'est plus mis sur lui mais sur le sujet, sur l'ouverture. Vous êtes alors

totallement absent en tant que personne, et en même temps pleinement présent. On pourrait vraiment dire « notre présence est absence ». Vous saisissez ?

*Monsieur Klein, est-ce qu'une vie régulière avec un travail régulier aide davantage à cette disponibilité ? Autrement dit : une vie tranquille plutôt qu'une vie pénible permet-elle d'entrer plus vite dans cette ouverture ?*

On se rend tout d'abord compte qu'on n'est pas disponible. C'est une première chose. Nous sommes toujours en train d'anticiper, de vivre dans une mémoire psychologique : passé/futur, dans un processus de devenir, d'atteindre. Voyez très clairement que vous ne pouvez atteindre que des objets ; peut-être que devenir meilleur acteur ou meilleur propriétaire, tout cela appartient au même domaine ! Lorsque vous constatez que votre structure musculaire, nerveuse, tend vers quelque chose, observez ce processus, ne vous y identifiez surtout pas, mais regardez avec perspicacité. À ce moment-là, l'étoffe, l'aliment que vous donniez à ces tensions va s'estomper, disparaître, et vous aurez la sensation d'indépendance, d'autonomie, d'être.

*Vous ne pensez donc pas que faire un travail en lui-même tranquille est plus adéquat que de bouger en tous sens, prendre l'avion, la voiture ?*

Transposez dans la vie de tous les jours ce que vous avez compris une fois. C'est toujours cette insécurité que nous

presentons qui nous amène à agir, à vouloir l'éviter, à vouloir s'en libérer. Quand vous faites un travail manuel ou autre, avec une très grande attention, sans anticiper, remarquez que le but est atteint à l'instant même. Ne projetez donc plus une finalité ! C'est un problème d'énergie, et votre cerveau fonctionne alors différemment. En projetant une idée, toute l'énergie dont vous disposez tend vers elle, c'est un mouvement concentrique constant. Vous conduisez une voiture de multiples façons, mais surtout, regardez si vous êtes alors dans un état d'agitation, et tenez-en compte, surtout !

D'ailleurs, qui est agité ? Celui qui n'avait pas la sécurité. C'est un problème de compréhension, mais cette dernière ne peut se faire par le raisonnement, elle vient après avoir vu très clairement notre fonctionnement. En ce cas, le mental discriminatif ne s'est pas interposé, car dans la discrimination, nous sommes toujours dans la structure du oui et du non, de la souffrance provoquée par le choix. Réservez-vous chaque jour des moments de tranquillité et plongez-vous dans le silence. Vous êtes en identité avec les moments où il n'y a plus de « plongeur ». Voilà de la matière pour votre observation.

*La vie dans la société nous demande souvent d'anticiper, de prévoir, ne serait-ce que pour les problèmes de la vie matérielle, créant également des tensions.*

Ces appréhensions viennent de la mémoire. Pourquoi ne pas observer les phénomènes courants ou autres, sans cette crainte, sans cette anticipation ? Vous verrez alors la situation d'une façon globale. Vous vous connaissez bien vous-même ;

vous avez certainement vécu, connu le fait que, dans une parfaite tranquillité, non seulement vous n'aviez pas examiné, mais vous aviez simplement constaté la situation qui a donné d'elle-même son élan à ce que vous aviez à faire pour l'actualiser.

Le jour où vous avez cette expérience dans la vie, votre fonctionnement s'avère complètement différent. La vie ne se répète jamais, c'est le moi qui veut la répétition, parce qu'il se fatigue, il est paresseux !

C'est une attitude passive/active : passive, soit libre du passé, active, dans le présent.

*Quand on manque d'expérience en quelques domaines, cela crée une sorte d'angoisse.*

Si vous voyez votre capital intellectuel insuffisant, documentez-vous. Sur le plan phénoménal, une certaine connaissance est utile, obligatoire. Ensuite voyez la situation, pleinement, libre de la personne. Vous êtes alors en état de silence, dans un état global devant le problème. À ce moment-là, vous avez l'impression que la vie s'articule différemment en vous, que vous la vivez dans un autre déploiement du temps et de l'espace. Vous voyez limpide en un seul instant la situation, et même son exécution. Vous l'exécuterez par la suite dans une espace/temps, mais pour vous, c'est réglé, il ne reste plus de difficultés.

Quand votre lumière est libre de la personne, votre vision est claire et globale. Vous procédez selon votre nature, mais votre action est toujours adéquate, votre façon d'agir,



appropriée à la situation. Cette action est dirigée, non par votre intelligence, mais par l'intelligence cosmique si vous voulez. Les cellules cérébrales n'étant plus à la disposition du passé individuel, de la mémoire, on est ouvert à la globalité.

*Serait-ce une façon instinctive de fonctionner ? Libéré du conditionnement, ne retrouve-t-on pas simplement l'instinct ? Quelle est sa place, du reste ?*

Tout dépend de ce que vous nommez « instinct ». Se sentir « soi » est aussi un instinct, mais il n'est pas biologique, il est universel.

*Je repense à ce que vous m'avez dit tout à l'heure : « Documentez-vous ». On ne trouve pas forcément la réponse dans un document, soit que l'on n'a pas celui qu'il faut sous la main, soit parce que la réponse n'y apparaît pas clairement.*

Vous vous rendez compte de ce qui manque à votre capital, lorsque vous êtes à l'œuvre. Alors, vous vous documentez, vous vous appropriez, et c'est normal. Par exemple : vous jouez du piano, et vous constatez ne pouvoir interpréter une composition à cause de votre technique insuffisante. Dans ce cas-là, apprenez la technique nécessaire pour exécuter le morceau. C'est très clair. Autrement, pourquoi s'encombrer de connaissances ! On doit le faire pour glorifier la vie, et non par anticipation d'une insécurité au fond de vous-même. Ce qui importe, c'est la connaissance de soi, c'est DE SE

## CONNAÎTRE !

*Monsieur Klein, parfois la question : « Qui, Qui veut, Qui ne veut pas ? » se dégage immédiatement de la personne, et d'autres fois, elle est impuissante. À quoi cela tient-il ? Est-ce lié à de vieilles résistances ?*

Si vous êtes concerné sérieusement, cela se fait. Ce doit être un problème vital pour vous, ce désir d'être !

Voyez en vous ce qui résiste : c'est généralement la peur de mourir. L'insécurité, la peur en proviennent directement. Comprenez profondément que « personne » ne vit, que « personne » ne veut mourir. Du reste, il faudrait d'abord qu'il y ait quelqu'un !

*Je comprendrais mieux : « Personne ne meurt, personne ne naît », mais « personne ne vit » laisse des points de suspension pour moi. Ah ! oui... parce que la vie est entre la naissance et la mort !*

Discernez tout d'abord en vous : « Qu'est-ce que la vie ? – Où se trouve-t-elle ? » Vous êtes en dehors de ses expressions, de ses prolongations. C'est une première démarche. Quand vous aurez compris que ses prolongations, ses expressions découlent de la vie elle-même, alors vous ne demanderez plus : « Que sont-elles d'autre ? ».

La personnalité est un outil très important dans l'existence, mais s'identifier à un outil semble bien ridicule quand on voit clairement en soi.

*S'il vous plaît : si ce n'est pas nous qui agissons – si j'ai bien compris – Qui est responsable de nos actes ? Est-ce le Tout ? Je n'ai pas à assumer la chose, l'effet, mais par contre le fait de ne pas être attentif ?*

Tout d'abord, aussi longtemps que vous vous considérez comme une entité personnelle, vous êtes fautif et responsable.

Constatez lucidement que vous n'êtes l'auteur de rien du tout ! Vous n'avez pas demandé à naître, vous n'avez pas demandé vos souffrances, personne ne vous ordonnera de mourir. Comprenez qu'il n'y a pas de libre-arbitre, ni de destinée. C'est après des années de méditation, des années « d'être avec... », que vous admettez qu'il n'y a pas de libre-arbitre.

*Alors, si un acte survient du silence, c'est l'univers qui en est responsable ! Au fond, il y a un paradoxe que je comprends : la responsabilité existe uniquement dans la personne, et en même temps, il n'y a pas de libre-arbitre. C'est une responsabilité dans l'irresponsabilité. Ce mot est-il juste ? N'est-ce pas plutôt « opacité » en opposition à « transparence » ?*

L'opacité vous empêche de voir clairement. Qui a créé cette opacité ? La personne est opaque ! Ce n'est pas affirmer qu'il n'y a pas de responsabilité, bien sûr, mais lorsqu'on a trouvé sa véritable demeure, qu'on est libre, ça ne nous concerne même pas. La personne est comptable évidemment d'un acte

exécuté d'une façon non-appropriée à la situation, non fonctionnelle.

Regardez de très haut le problème de la destinée, du libre-arbitre, du point de vue de la globalité, pour le saisir en profondeur. Vous n'aurez pas une réponse précise, seulement un stimulant pour voir en vous-même.

*Par moments, je connais effectivement cette clarté ; d'autres fois, j'ai l'impression de n'avoir rien fait pour que tout devienne clair. Quelquefois, cela se resserre aussi, mais on a l'impression de n'avoir rien fait dans ce but !*

Tout devient automatiquement clair dès que vous regardez en vous sur un plan non-objectif, totalement dégagé de la personne, impersonnel en un mot. Et donc en l'absence d'un vous, comment y aurait-il un autre ? Quelque chose s'est enclenché différemment avec lui... Par contre, tant que reste un « vous », vos relations avec la société se révéleront toujours identiques.

*Mais comment se débarrasser de la personne ?*

Saisissez sur le vif votre relation avec l'existence, avec votre entourage. Voyez en même temps ce que vous appelez « je » et la situation. C'est une position bi-polaire.

*Vous avez précisé tout à l'heure : on réalise que les phénomènes ne sont pas la vie, et ensuite qu'ils en sont une expression, donc qu'ils ne sont rien d'autres que la vie elle-*

*même. Vous avez ajouté « il y a intégration ». Qu'entendez-vous par ce mot ?*

Vous connaissez le poème bouddhiste : « Les montagnes ne sont plus des montagnes, et de nouveau des montagnes. »

*Oui, c'est parce que d'abord nous faisons la discrimination entre sujet et objet, observateur et observé ; puis on se rend compte que ce n'est rien d'autre que l'essence de l'esprit.*

La montagne est dans ce cas une expression de la conscience. Elle a un autre rôle à jouer dans cette existence phénoménale. L'objet en découle, et toute sa potentialité est dans la conscience. Lorsqu'il est « vu », il retourne à sa demeure ; il est sanctifié en quelque sorte. Il est réintégré, il est dissous dans... ou plutôt, rien n'est dissous, sauf la notion de dualité, en fait ! Donc la personne, s'il s'agit d'une personne, est complètement réintégrée dans son contexte qui est la conscience.

Et Tout ce qui fait partie de l'intégration répond au même processus. Quand on a vu que les montagnes et les eaux n'ont pas d'existence propre et dépendent toujours de celui qui les regarde, elles sont sanctifiées, en quelque sorte. Nous avons compris que celui qui les regarde les projette, qu'elles n'ont une réalité que dans notre œil. C'est vous qui les créez à chaque instant. C'est une vision, une explication très poétique, évidemment !

*Je suis souvent emporté par l'émotivité. Aux moments de*

*calme, j'arrive à rester avec les choses, à voir comment je fonctionne, puis l'émotivité l'emporte à nouveau, j'ai l'impression de retomber dans la colle ! Cette crise semble permanente ou presque pour moi.*

Mais non, ce n'est pas permanent, vous n'êtes pas constamment en crise. C'est une spirale ! Quelque chose explose à un moment, puis on assiste à la détente. Intervenez alors, ou plus exactement intégrez la fraîcheur de cette tranquillité reconquise. Voyez votre émotivité, c'est une réaction ; si vous êtes intime avec vous-même, il vous est possible de détecter ces rappels, et si vous en êtes, à ce moment-là, conscient, cette agitation va vous quitter très rapidement. C'est une énergie considérable que vous utiliserez pour autre chose de plus important.

Évidemment vous avez une nature très forte ! Alors les montagnes tremblent... Dans ce cas-là, il est préférable d'en descendre...

Merci.

## V

16 SEPTEMBRE 1992

*Monsieur Klein, s'il vous plaît, je voudrais savoir comment « prendre de l'espace » au moment où je sens un manque dans une situation, un problème, une tristesse. Comment surmonter cette situation, comment y faire face ?*

Le manque se localise quelque part en vous, en général sur le plan corporel. Vous êtes dans un état de « Je ne sais pas ». Donnez toute votre attention, tout votre amour, toute votre intelligence à cette perception : un recul se produira.

*Faut-il arriver à quelque chose ! On fait un effort, bien sûr, mais sans résultat. Un peu comme le tonneau des Danaïdes, on met de l'eau, de l'eau, et il est encore vide !*

Comme l'ombre projetée par un arbre vous ramènera à lui, écoutez ce manque, il peut vous amener à la plénitude. Seulement, voyez comment vous fonctionnez ; vous cherchez immédiatement une compensation : vous prenez un livre, allez au cinéma, au théâtre, téléphonez à un ami. Ce sont des fuites. Faites face sur le vif, à l'instant même, à ce qui se présente. Cela apportera la solution du problème. Évidemment, « sur le vif » est déjà du passé. Comment penser le présent ? C'est

impossible. Nous employons l'expression « sur le vif » pour indiquer l'instant où vous êtes vraiment « imprégné ».

L'impression de manque provient toujours de l'absence de la présence, et pour qu'il y ait vraiment présence, la disparition d'un vous-même est indispensable, sans oublier qu'elle non plus n'a pas sa place alors. Vous vous sentez à ce moment-là en face d'un « Je ne sais pas », votre esprit est libre, vous êtes prêt à recevoir, ouvert. Vous réalisez que vous êtes, à partir de là, disponible à la disponibilité, ouvert à l'ouverture. Le vide ressenti n'est pas l'absence d'un objet – celui-ci confirme forcément l'espace/temps – ce vide correspond à ce qui est au-delà de cet espace.

Ne tombez dans l'erreur de croire qu'il y a quelque chose à acquérir, à trouver, à atteindre, de croire à une évolution, à une progression, Ouvrez-vous, comprenez que vous n'atteindrez qu'un objet, peut-être fantastique (il peut l'être), mais ce que vous êtes profondément n'est pas fantastique. Bien pénétré de cette vérité, l'énergie dépensée en vue d'atteindre, de trouver, se heurtera à un mur. Elle sera renvoyée vers votre attention, votre réceptivité, dans une attente qui n'attend rien. Bien sûr, tout cela demande une grande intimité avec soi-même !

*Souhaiter connaître la réalité, avoir le désir du Soi est important. Mais aussi je veux prendre, je veux être !*

Vouloir être vient du Soi. Ce désir d'être, de prendre est une anticipation. Quand vous dites : « Je sens en moi un manque », c'est une nostalgie d'être qui vous étreint. Vous désirez être



autonome, être libre de tout ce que vous n'êtes pas. Donnez-vous totalement à ce besoin, il vous conduira certainement à ce que vous souhaitez au fond de vous-même. Donnez-vous entièrement à lui, donnez-lui votre cœur, votre intelligence, « vivez avec ».

Avoir la nostalgie d'être rejoint l'instant où, tout jeune homme, vous avez rencontré votre premier amour : vous avez regardé la photo de l'aimée toutes les dix, toutes les cinq minutes !

Sentez-vous concerné, soyez sérieux. Seulement, qu'entendons-nous par « être sérieux » ? C'est sentir l'importance de ce qui nous manque. Ne soyez pas violent avec cette sensation, sachez attendre sans attendre. Les autres désirs sont plus ou moins des fuites, des compensations.

*Je voudrais vous parler d'une blessure intérieure profonde qu'ont certains êtres souffrant de ce manque. Je reviens là-dessus parce que je me sens un peu frustré. Cette blessure est là, elle ne se referme pas, on a besoin d'action pour lutter contre ce vide permanent dans la vie.*

Croyez-moi ! Ce manque correspond à « vouloir être », être libre, être noble en quelque sorte. Être libre vis-à-vis de ce que nous n'êtes pas ! Votre corps, vos émotions, vos pensées, etc., pour vivre en ce qui est vraiment vous : en votre demeure.

*Oui, évidemment, mais je vais vous donner un exemple : celui de la femme qui ne peut avoir d'enfant, alors que c'est*

*son plus grand désir !*

La femme a besoin de connaître la maternité à des moments très précis, d'accord. Parfois, elle n'a pas la possibilité de procréer, elle doit alors résoudre ce problème en tant que femme, accepter cette condition, seulement sans que ce soit d'une manière fataliste, mais en mettant l'accent sur l'acceptation. Ce n'est pas une blessure, cette personne va comprendre que tous les enfants sont des enfants ! Dans ce cas, on ne peut ajouter « elle a compris », mais plutôt « cela s'est fait sans elle ».

*Quand on écoute la perception d'un manque, il se vide par moments de sa substance, mais quelquefois un résidu est encore perceptible.*

Vous avez tout d'abord une perception qui vous fait penser à un manque. Cette perception s'est présentée sous la forme d'une contraction, elle se localise quelque part dans votre corps. Lorsque vous l'explorez, l'entourez, peu à peu l'exploration cesse. Vous la regardez, et à ce moment-là elle se perd. Un peu comme un jour vous ressentiez un mal de tête : vous prenez le médicament approprié, et la douleur s'évade. Mais voilà, nous laissons la souffrance s'échapper, mais nous oublions aussi sa demeure, sa demeure dans notre conscience. Nous ignorons le « Je suis ». Débarrassés de la souffrance, nous l'ignorons. Or, un dernier geste est important, celui qui permet de voir la substance qui transforme, qui transmute. Ramener quelque chose à son essence est une transmutation,

mais cela passe par le feu !

*Monsieur Klein, dans une affaire comme celle-ci, il me semble que si l'on regarde lucidement, on aperçoit moi et son manque. On veut agir en travaillant dans le mode dualiste, et on constate que la transformation est impossible par cette façon de se comporter. On examine d'un peu plus près, on s'aperçoit que le manque, c'est moi en réalité, que j'en suis l'expression. À ce moment-là, quelque chose se passe. Comme vous disiez tout à l'heure, le regard se transforme et amène le monde unifié de l'unité. La transformation survient alors !*

Oui, puisque vous acceptez, vous laissez vivre ce manque dans votre conscience, il est perçu par elle en elle, et il n'y a plus de place pour un moi. C'est l'instant où se produit la consommation. Dans une attention innocente, qui ne cherche pas à atteindre un but, un résultat ou un profit, « une attention innocente », comme disait Krishnamurti – dans ce sens du mot, il y a consommation.

*Monsieur, en vous écoutant, ma respiration s'amointrit, devient presque inexistante. Dans d'autres circonstances, en méditation ou la nuit, elle devient de plus en plus faible. Est-ce correct ?*

Vous suivez totalement l'acte de respirer. Tout d'abord, l'expiration meurt dans le silence avec son résidu. À un moment donné, expirer ou inspirer nous laissent indifférents. Cette indifférence éveille l'intervalle entre deux pensées, deux

perceptions, deux respirations. Là se trouve la méditation. Vous interprétez généralement cet intervalle comme une absence. En réalité, si ces mouvements sont bien compris, vous verrez : ce qui se trouve entre les deux est la présence.

Ce que vous interprétez comme une absence d'activité, une absence de fonction, est une présence. Seulement le mental doit le savoir. Il connaît uniquement six directions, et quand vous parlez d'une septième, il ne la reconnaît pas ! Si vous admettez cette possibilité, vous êtes ouvert. Donc le mental est ouvert à cet intervalle entre deux pensées. De même, quand le matin votre éveil n'est pas encore accompli, que vous êtes entre le sommeil profond et l'état de veille, ces moments sont des moments de présence.

*La perception des tensions se résorbe-t-elle également dans la conscience ?*

Oui, crispez votre main, la sensation est complètement paralysée. Laissez s'éveiller la sensation ; la compression à ce moment-là ne se maintient plus, et automatiquement la main s'ouvre. Nous avons un organe, une mémoire organique.

*Monsieur, je constate actuellement que chaque fois que je raisonne négativement, si je ne veux plus quelque chose ou si je n'ai pas envie d'une chose, c'est cela justement qui arrive !*

Ce qui est perçu doit être ramené vers le percipient où il trouve toute sa potentialité. Le perçu n'a pas de réalité, il n'existe que par la percipient, et c'est lorsqu'il est renvoyé à sa

demeure, donc à « Je suis ma nature véritable » qu'il y a transformation, permutation. Une pensée n'en change pas une autre, le mental ne modifie pas le mental, c'est uniquement un « principe » en nous qui métamorphose, transforme, si tant est qu'une transformation ait à s'accomplir, bien sûr !

*À travers ce qui est indiqué, n'est-on pas toujours renvoyé à l'acceptation ? N'est-ce pas le seul chemin par lequel on parvient au silence intérieur et à la liberté ? Seulement, faut-il accepter l'inacceptable ?*

Comprenez : si vous acceptez, vous n'êtes déjà plus collé à ce que vous accueillez ; un espace se crée entre l'observation et la chose observée. Par ailleurs, « acceptable, non-acceptable », pour qui ? Dans le regard, un transfert se fait, vous ne mettez plus l'accent sur la chose observée, mais sur l'acceptation. À ce moment-là, celle-ci est libre, vous êtes cet accueil libre de toute contrainte.

Lorsque vous refusez quelque chose, tout d'abord, vous occupez forcément un point de vue qui est donc une fraction et ne vous amènera jamais à comprendre, vous restez dans un conflit. Tandis qu'au moment où il y a vraiment acceptation, votre attention est multidimensionnelle. Vous remarquez alors ce que vous n'aviez pas encore vu dans la situation, mais qui, par contre, vous a vu. Tout est enfin harmonisé. Le grand pardon vient de cet accueil, puisque vous avez réellement compris le problème qui n'en est plus un. Là, vous êtes totalement libre, le choix n'a plus de raison d'être, l'objet et le sujet sont un, et ce besoin de choisir, de juger, de comparer est

coiffé en quelque sorte par votre plein et lucide consentement, rempli de joie, sans contrainte. Vous vivez une globalité, une totalité.

Vous ne comprenez pas en refusant, le refus est une réaction. Si vous ne réagissez pas, que vous admettez la chose telle qu'elle est, l'action juste commandé par la situation elle-même va obligatoirement se présenter.

*Monsieur Klein, s'il vous plaît, ne croyez-vous pas que le destin nous met en face de problèmes nécessaires pour nous transformer, nous dépasser ? À ce moment-là, tout change dans la vie, j'en ai fait l'expérience. C'est nous qui avons à changer, non les autres. Je parle d'un vécu en ce moment. Est-ce juste ?*

Cette transformation provient de vos expériences antérieures, ce n'est pas créatif. Je ne vais pas vous dire « juste ou faux », vous ne vous placez pas actuellement dans la perspective qui est la nôtre !

Lorsqu'on se trouve en unité, le mot acceptation n'a plus de signification. De plus, qu'y a-t-il à modifier et qui peut l'être ? Si vous assistez à une situation sans résister, vous voyez uniquement le fait des choses, libre d'un point de vue. Vous occupez la totalité et regardez : vous constatez n'avoir pas vu quelques détails, mais parfois ils vous ont vu. Ceux-ci s'ajouteront à ce que vous aviez compris pour résoudre le conflit, pour l'éliminer.

N'établissez pas de relation personnelle avec votre

problème. Vous devez quelquefois nommer, pour accepter, puis aussitôt, lâcher. Refuser la douleur l'augmente ; si vous l'accueillez sans la repousser, vous êtes alors en face d'une sensation, ce n'est plus une souffrance.

*Comment peut-on harmoniser le désir d'être qui vient de l'être et le désir de sortir de la prison qui, lui, appartient à la prison ?*

Le désir d'être vient directement de l'être. Dans l'autre cas, on se sent enfermé et on veut sortir. C'est en vous posant la question : « Qui veut sortir ? » que vous vous rendez compte que celui-ci fait partie du trou dans lequel il se trouve.

*Monsieur Klein, parfois j'éprouve un effroi tellement grand qu'il semble que plonger dans l'acceptation serait un non-retour ; l'acceptation d'une angoisse tellement épouvantable qu'on ne peut se laisser aller là-dedans, s'en désidentifier ou le voir. Faire un avec cet effroi ne m'amènerait-il pas personnellement à un point de non-retour, à une peur trop violente ?*

Quand vous n'acceptez pas votre entourage, vous avez une réaction. Ce mécanisme se déclenche parce que vous avez établi une relation personnelle avec ce qui, pour vous, est un problème. Vous avez regardé à travers votre personne. Vous devez avoir vis-à-vis de vous-même et de votre entourage une relation absolument non-objective. À ce moment-là, il n'y a plus vous et l'autre.

Votre contact est heureux, harmonieux, dès l'instant où l'autre est absent dans votre absence. Cette double absence est la présence. Le jour où vous êtes absent, l'autre n'a plus de prise sur vous. Il lâche, il ouvre les yeux et regarde. Ceci est un véritable acte social, tout le reste vous fait retomber dans la police, la terreur !

Ne donnez pas prise. Si c'est un acte de volonté, c'est encore faux. En fait, il n'y a plus de prise.

Merci.



## VI

17 SEPTEMBRE 1992

*Monsieur Klein, s'il vous plaît, je voudrais comprendre ce qu'est la grâce. Est-ce un travail sur soi, peut-on le provoquer par une attitude, est-ce un niveau de conscience ou un cadeau du ciel ?*

Chaque instant est grâce ! Lorsque les choses viennent à vous, sans les avoir provoquées, sans les avoir cherchées, c'est une grâce. Soyez ouvert, réceptif. Quand vous ne mettez pas l'accent – comme en ce moment – sur l'absence de la pensée, mais sur la Présence uniquement, ces instants ne sont pas pollués, et tout est grâce.

*À propos de cette pollution de la pensée, vous avez dit par ailleurs que le moi était l'expression du soi. La pensée serait-elle l'expression du silence ? Et à travers la pollution de cette pensée, y a-t-il malgré tout des éléments de la non-pensée d'où elle est issue ? Et puis, enfin, comment discerner cette non-pensée ?*

La pensée est une expression du silence, et ce besoin de vous exprimer est une forme de remerciement, seulement, sans personne à remercier. Quand elle surgit du silence, elle

est toujours une pensée, mais ne se trouve pas en association avec d'autres, elle apparaît d'une manière inédite. Nous la développons ensuite, mais nous nous référons toujours à celle qui apparaît initialement.

*Quel moyen employer pour retourner à la racine de cette pensée, de cette non-pensée ?*

Celle-ci surgit du silence. C'est vraiment ce qui vous concerne le plus, votre besoin le plus profond, elle vous transporte ! Vous la développez ensuite, mais ceci découle de la pensée initiale qui la secrète, la bénit, avant qu'elle se soulève. C'est elle qui inspire le poète. Elle passe par toutes les métamorphoses, sans qu'on ait à intervenir. C'est un besoin profond de remercier qu'il nous soit permis d'être. Nous sommes à ce moment-là libre de la pensée psychologique se référant au passé-futur, et jamais ouverte à l'inconnu. Celle-ci n'est plus ou moins que remplissage : forme d'ennui, désir d'être « meublé », peur de faire face à une absence totale.

*Peut-on « ramollir » un peu cette peur d'absence totale par la respiration, en essayant d'étendre l'intervalle entre expir et inspir ? Peut-il y avoir transposition ?*

Vous faites alors connaissance avec la vie. Respirer en est une expression, et lorsque ce mécanisme se résorbe totalement dans le silence, on trouve la vie ! Vous continuez par la suite à respirer, mais l'accent est mis sur ce silence, cette absence.

*Justement, en s'habituant « à cet endroit-là », peut-on établir un rapport avec la peur de l'absence dont vous parliez à l'instant ?*

Lorsque cette respiration qui en est une expression meurt totalement dans la vie, vous êtes sollicité pour vivre réellement dans votre vraie nature. Au début, vous la connaissez uniquement dans sa pureté, puis peu à peu constamment, dans la fonction, dans l'activité. Quand vous êtes absent très souvent de votre demeure, vous dites : « J'aimerais bien revenir chez moi ». C'est un peu ce sentiment-là. Vous êtes chez vous, mais ce vous est en dehors du sujet/objet. C'est une méditation ininterrompue. Qu'est-ce qui pourrait être plus près de vous que cela ?

*Pourquoi ne l'atteint-on pas, pourquoi est-on aveugle ?*

Apprenez à bien respirer. Soyez totalement en identité avec cette fonction : inspirer et expirer. Vous allez vous rendre compte en vous exerçant que l'expiration se meurt, que l'inspiration renaît dans le silence. Arrivera l'instant où vous ne mettrez plus l'accent sur ces activités mais sur la présence, un continuum ! La tranquillité est un continuum.

*Au bout de l'expiration, quand on est bien vidé, on a peur d'étouffer, on inspire ! Impossible de tenir cent sept ans.*

Oui, cela inspire, cela expire. Personne ne le fait : où se

trouve le vous ? Vous n'avez pas la possibilité de porter en même temps votre attention sur le vous et sur la respiration, c'est l'un ou l'autre.

Cet intervalle n'est pas un objet, une activité. C'est un des chemins qui permet de vous trouver. Bien sûr, il y a beaucoup d'autres accès ! Apparemment, c'est un exercice, mais vous allez vous y découvrir, et à un moment donné, vous serez dans cette arrière-plan au cours de toutes vos activités.

Seulement, abandonnez très vite cet exercice, ne vous y enfermez pas. Le sentiment du vrai est instantané. Même ailleurs dans le travail corporel, si nous sommes très attentifs à ce qui se passe au niveau du corps, il se produit un transfert d'énergies. Soyez conscient de cette attention sans objet ; elle a un parfum incomparable, impossible à rapprocher de la joie, de la félicité expérimentées dans l'objet. Mais « fabriquer » ce parfum vous empêcherait d'en avoir le vrai.

*S'il vous plaît, quel est le processus originel qui a exilé l'homme de son essence ou qui a « recouvert » l'homme originel ? S'il y en a un !*

Regardez attentivement le processus habituel, courant, se dérouler. La pensée, l'agitation surgissent, et c'est chaque fois au niveau du moi, de la personne. Constatez-le. Par contre si vous gardez le matin la fraîcheur du sommeil profond sans rêves, toute votre matinée sera encore teintée par cette expérience. Alors, le moi n'y a pas sa place, on vit dans cette plénitude ! On cire ses souliers, on fait son lit, on se coiffe, personne n'exécute cela, il n'y a que « faire son lit, cirer ses

souliers ». Alors, vous vous « savez », non de la même manière que vous « savez » cette chaise, vous savez ce que vous êtes, toute la fraîcheur du sommeil profond vous accompagne.

Malheureusement, à ce moment-là, vous vous identifiez immédiatement à l'entité que vous représentez : que dois-je faire aujourd'hui ? Téléphoner, écrire, gagner de l'argent, cirer mes souliers... Tout ça crée une émotivité, comme nous le remarquons à l'instant, et vous isole de votre vrai vous-même.

Si vous regardez le monde du point de vue du moi, vos peurs se manifestent, l'ennui également. La personne cherche la sécurité à chaque instant. C'est en « faisant » qu'on le découvre, non en écoutant. Bien sûr, vous devez d'abord écouter, mais c'est en chantant qu'on connaît le plaisir de chanter !

*Est-ce le guru qui nous montre la juste perspective ?*

Que peut-il faire ? Il vous montre le chemin, comme on conduit les chevaux à l'abreuvoir, mais on ne peut les obliger à boire !

*Mais il me semble que j'attendrais autre chose du disciple lui-même. J'ai l'impression d'un manque de volonté, de puissance intérieure pour obtenir ce que l'on souhaite, même de puissance intérieure de vouloir être aidé ! Je ne suis pas sûr qu'il y ait vraiment ce désir de salut parmi les gens que j'ai rencontrés.*

Vous n'avez pas qualité pour parler de ceux qui vous

entourent, le premier de tous auquel vous intéressez, c'est vous ! La démarche commence avec « vous », et l'autre que vous croyez être n'est qu'une projection. Il semble que l'admiration du beau crée un terrain pour vous rappeler ce « vous-même ». La beauté est l'objet par excellence pour vous y conduire : les yeux d'un enfant, son innocence, les yeux innocents d'une femme, sans parler de tant d'autres belles choses !

Rappelez-vous les moments vécus ici, non les individus rencontrés, mais ce qui a été ressenti et qui ne se perd pas, tandis que les paroles peuvent se perdre ou être mal interprétées !

*Monsieur Klein, ne croyez-vous pas qu'à force de vouloir « faire » quelque chose pour obtenir un résultat, on ne gaspille l'énergie dont on a besoin pour regarder en soi-même maintenant ce qui s'y passe ? Pour voir le mécanisme automatique qui nous projette dans un continuum « passé-présent-futur » ? Ce regard ne nous permet-il pas d'aller en profondeur ?*

Une certaine maturité est indispensable pour se regarder soi-même. Et comment l'atteindre ? En questionnant votre vie, sans donner une réponse, seulement questionner, prendre en considération ce que vous remarquez, sans jugement, sans conclusion, et vous serez alors dans votre totalité. Votre interrogation est globale, totale, au moment où elle ne suscite aucune conclusion. De plus le chercheur doit se rendre compte qu'il est lui-même le trouvé puisque le reste est objectif. Le

questionneur trouve dans ce cas le « joyau », car il s'est enfin rendu compte qu'il est ce qu'il cherche, qu'il est le trouvé. Là est l'absence, là est la présence ! Maître Eckhart disait quelque chose comme : « Dieu est dans votre absence, dans votre absence est la présence ».

*S'il vous plaît, y a-t-il des conditions d'hygiène de vie recommandées nous aidant à rester beaucoup plus présents pour arriver à ce résultat, une hygiène de vie plus prépondérante ? Est-ce important ?*

Avant tout, découvrez un rythme en vous. Mais le rythme utile consiste à vous sentir présent au moment où vous vous posez la question. ! Il semble que ce soit le matin, quand vous êtes encore imbibé de la félicité du sommeil profond. Ce doit être primordial pour vous, ne vous laissez pas déranger par quoi que ce soit. Vous n'éprouverez alors même pas le besoin de vous poser une question... Vous risqueriez d'empêcher la réponse, sauf si elle surgit directement de votre être réel. Seulement, en général, c'est l'intellect qui interroge. Or, c'est quand vous êtes parfaitement tranquille, uniquement dans une complète équanimité, que vous « savez ».

Notre vie, notre éducation, nous font évoluer dans un cadre de devenir, de possession. Il reste en nous ce résidu, au fond une projection. La présence ne se laisse pas penser, « on est présent », c'est un état d'être, pourrait-on dire. À certains moments dans la vie, la question apparaît spontanément, elle vient alors de la réponse, et cette réponse provient forcément du Réel. Mais asseyez-vous, ne posez pas la question. Et vous

verrez.

En fait, c'est une vibration du savoir, libérez-vous de lui pour être ouvert. Ne vous asseyez donc pas avec des intentions qui représentent toujours un but à atteindre, quelque chose, un profit. Rendez-vous compte que tout est atteint dans l'instant même, ni demain, ni hier, dans l'instant même !

Merci.



## VII

18 SEPTEMBRE 1992

*Monsieur Klein, sous l'angle de ce que vous évoquez dans vos entretiens, quand on se regarde dans un miroir, Qui se voit, Qui est vu ?*

Cela se voit, personne ne se voit, personne n'est vu.

*C'est donc une pensée. Quelle est sa substance pour lui donner une telle force ? Qu'est-ce qui nous pousse à nous rechercher justement dans ce miroir, à essayer de saisir notre image ?*

Tout d'abord, vous êtes victime d'une illusion. Sa force provient du désir de survivre psychologiquement. C'est seulement après l'acte, quand vous jetez les yeux sur la glace qu'il est possible d'ajouter : « Je me suis regardé. » Les deux pensées ne peuvent exister simultanément, vous expérimentez l'une ou l'autre. Leur succession très rapide permet cette illusion de continuité. À la limite, le problème de savoir qui observe ne se pose pas. Il n'y a que « regarder ». Lorsque vous vous dites : « Je suis bien coiffé », à ce moment-là vous objectiviez le fait de « se voir bien coiffé », simplement. Vous pouvez faire ce genre d'expérience en face d'un miroir,

en voiture ou sur des skis – dans ce cas, c'est plutôt peu recommandé !

*« Constaté sur le vif » est donc prendre conscience de ce jeu permanent entre ce qui se pense sans qu'il y ait personne pour ce faire, et la pensée « moi » qu'on a l'illusion de toujours supposer à l'arrière-plan.*

Vous êtes uniquement « présent ». L'instant où vous dites : « Je suis, j'ai été présent » fait déjà partie du passé. La présence se vit en identité.

*Vous avez dit hier : « Le maître n'est qu'un poteau indicateur, le poteau indicateur de la conscience universelle », mais cette conscience est doublée de la grâce.*

*Voilà le problème qui vient de se présenter à moi : tout le monde a cette conscience universelle, même avant la naissance, même après la mort, mais tout le monde n'a pas la grâce. Dans son humilité extrême, le maître ne parle jamais – ou rarement – de la grâce qu'il représente. Ce phénomène du charisme est, me semble-t-il, irremplaçable. Non seulement il indique le chemin – à la rigueur, après tout, les livres l'indiquent aussi – mais c'est la grâce représentée et concrétisée par lui qui nous guide. Swami Ramdas a même poussé l'affirmation jusqu'à assurer que le guru est supérieur à Dieu lui-même, puisque personnalisé !*

Cette affirmation est aussi dangereuse qu'osée. Plus sérieusement, comme vous le dites, l'enseignant est un

indicateur, il donne la perspective de notre vraie nature. Lorsque vous suivez ce raisonnement d'une qualité supérieure puisqu'il s'adresse uniquement à la conscience, il vous amène à la porte et chaque mot indiquant cette direction est une grâce. Il n'y a que grâce !

*Alors, les maîtres ne sont pas que l'indication d'une perspective, ils nous aident à cette deuxième naissance ?*

Si l'on parle de transmission – ce que vous suggérez par votre question – donc de transmettre la voie, du point de vue où nous nous plaçons, il n'y a pas de voie, il n'y a personne pour « aller ». Vous êtes assis ici, comment créer une voie pour vous y conduire ? Vous êtes assis, c'est tout. La transmission comme vous l'entendez se fait dans le silence, mais l'esprit doit être orienté, purifié des fausses pensées, cela s'adresse uniquement à la pensée juste.

*Monsieur Klein, la pensée juste, ne serait-ce pas le « Je suis » dans le « Connais-toi » ?*

Il est impossible pour l'esprit, pour le mental de prétendre « Je suis ». Cette précision vient de l'être même, sans passer par le mental, l'esprit. Lorsque les textes indiquent : « Méditez sur les paroles du guru, sur ce qui surgit “vivant” de ses lèvres, vous serez conduit directement à ce que vous cherchez. » Ils ajoutent : « Non par l'intermédiaire du raisonnement ». Or l'esprit, l'intellect passent uniquement par cette voie ! Quand vous connaîtrez une fois le parfum du « Je

suis », le problème de formulation, de conceptualisation disparaîtra, les choses seront simplement senties. Une vraie Sâdhanâ implique de vivre avec sa question et par un rappel intuitif d'Être. En éveillant en vous la question vitale « Je suis », bien ressentie, elle a un certain parfum, celui du Soi. Alors, ce « Je » n'ayant pas la capacité de devenir une pensée, automatiquement, on se trouve dans une parfaite nudité.

*En somme, c'est le Tao, où il n'y a ni enseignant ni enseigné. Je demeure quand même convaincu qu'on a besoin de sages-femmes pour enfanter quand nous sommes dans la douleur de la gestation, pour moi c'est incontestable. Comment se passer de ces poteaux indicateurs épanouis, accomplis !*

L'enseignant vous enlève toutes les qualités, vous êtes à un moment donné dans une parfaite nudité ! Lui-même, de par sa nature, est toujours dans cette nudité. C'est uniquement dans cette présence, où il n'y a ni vous ni lui, qu'on pourrait éventuellement parler de transmission. Vous avez cité Ramdas tout à l'heure, il assurait : « Vous pouvez l'avoir à n'importe quel moment, voyez simplement que vous le refusez. »

*Vous avez suggéré il y a un moment de vivre avec la question. Je ne comprends pas ce que vous voulez indiquer par ces mots.*

Ce dont nous parlons est la question : « Qui suis-je ? ». Lorsque vous vivez avec cette interrogation, vous vous rendez compte qu'on ne peut trouver la réponse dans aucune

direction, il n'y a ni direction, ni réponse ! La réponse est vécue, elle n'est pas trouvée. C'est la question elle-même qui apportera sa maturation. Vous vivez alors automatiquement la présence. Aucune direction n'est possible, puisque ce que vous êtes n'est pas positif, c'est l'ultime négativité, et si vous le rendez positif, vous créez aussitôt un objet.

L'énergie excentrique pour atteindre n'a plus de rôle à jouer, et se met donc en état de repos. Vous perdez toute tension, l'énergie n'étant plus concentrique ni excentrique.

*Monsieur Klein, quand vous dites « sur le vif », pour reprendre votre propre formulation, de temps en temps aussi « La vie est sa propre vision ». Cela détermine-t-il effectivement de voir les choses qui appartiennent déjà au passé – ce que vous évoquiez précédemment ?*

C'est sur le vif qu'il faut vous rendre compte que vous avez ce réflexe, et lorsque vous le constatez de cette façon, il n'apparaît plus : vous n'en êtes plus le complice. Vous sentez : « Je suis en réaction », cette réaction ne surgit qu'au moment où vous en êtes complice, et qui est ce vous ? C'est le moi, la personne. Dès que vous prenez conscience de cette situation, vous êtes derrière la barrière, vous transcendez le problème, et il s'élimine, se vide, se libère.

*Vouloir, n'est-ce pas passer par certaines émotions ? Si j'ai bien compris, je vais dans la direction opposée : je regarde l'émotion et je veux m'en débarrasser !*

Rendez-vous compte tout d'abord, sur le champ – sur le champ de bataille – que celui qui veut se débarrasser ne fait pas partie du Soi, ne transcende pas les tensions, c'est la personne qui réagit. Le vrai regard constate sur le vif, immédiatement. La réaction, il la transcende. Remarquez celui qui veut, il est en défense, il tremble, il est ennuyé, et il a la ferme intention de se dégager de cela. Soyez très lucide sur ce point, faites le nécessaire. Lorsque j'avais seize ou dix-sept ans, je fumais. Convoqué à l'oral d'un examen, mes joues, mes genoux tremblaient. J'ai attribué cela aux cigarettes. Peut-être avais-je raison ? En tout cas, je n'ai plus fumé !

Il est très important de constater à l'instant où rien n'a encore pu intervenir entre le regard et ce qui est vu.

*Nous devons, si je comprends bien, essayer de percevoir sans concevoir, en quelque sorte. Il ne s'agit pas simplement de décider, les yeux fermés : le monde n'existe pas.*

Non, non, c'est un retour à l'origine par le processus d'une énergie qui se réfère à sa demeure. Faire retourner le regardé à son regard est une expérience qui fait partie de la Sâdhanâ.

*L'observateur et l'observé disparaissent donc en même temps ?*

C'est l'observateur qui maintient l'observé en vie. Au moment où il est libre de tout but, où il ne cherche pas de résultat, un profit, où il est vraiment innocent comme un enfant à sa naissance, l'objet n'a plus de prise. Ils disparaissent

l'un et l'autre, et seule reste la présence. Pour finir, dans l'acte d'observation, il y a seulement observation.

En fait, tout est éliminé, tout a fondu, disparu ; le « Je suis » non prononcé, non passé par la discrimination, règne seul. Mais là aussi, vous devez aller très doucement, le risque de le prendre pour un objet existe encore. C'est pourquoi dans certaines approches, on procède d'abord par « ce que vous n'êtes pas ». Quand vous voyez clairement vos pensées vides, votre mental, votre corps vides, vos émotions inexistantes, vous vous êtes complètement défait de toutes vos qualités : que reste-t-il ? L'inexplicable, votre nudité. Remarquez bien cette autre approche que vous ne pouvez pas utiliser dans votre *Sâdhanâ*.

*Si je disais par exemple : « Je suis celui qui suis », comme le Christ, ce serait dangereux ?*

Oui, vous risquez d'avoir encore un objet avec vous. Notre désir profond est au fond de nous dégager de tout ce qui est objectif. « Être cette lumière » restera en arrière-plan constant ; tout ce qui est perçu est dans cette lumière, il n'y a que lumière. Mais nous jouons à nouveau avec des concepts, des sensations.

Si vous êtes uni dans votre vie avec l'émotion de la beauté, vous comprendrez cette absence de qualification qui est nudité. Seulement, cela ne se raisonne pas, la pensée ne joue pas de rôle dans votre recherche.

Il n'est pas question ici, bien sûr, de la beauté esthétique qui nous maintiendrait dans les sens, mais de celle qui nous

bouleverse, qui est au-delà des sensations. Cette beauté ne s'explique pas, c'est probablement un moment qui supprime toute contrainte. Quand celles-ci sont complètement éliminées, seule reste cette beauté. D'ailleurs, on peut en dire autant pour deux êtres qui vivent ensemble, sans contraintes, ils sont dans la beauté, l'amour, la joie.



## VIII

19 SEPTEMBRE 1992

Nous pouvons dialoguer.

*Monsieur Klein, la pensée Moi semble avoir une substance particulière qui lui donne une force beaucoup plus grande que n'importe quelle autre ! Pourquoi ai-je cette impression ? Et puis, le « Moi » et le « Je », ne sont-ils pas en fait identiques ?*

La pensée « Moi » représente un objet, comme toutes les autres du reste, à moins que ce Moi se réfère à la présence pour vous, et non à la personne, ce qui est rare, et entraîne aussi un risque de confusion ! C'est votre présence en tant qu'entité personnelle qui couvre, masque, ne permet pas au véritable vous-même de se manifester. Par ailleurs, il est très important, par un rappel chaque jour, d'intégrer cette pensée Je, qui alors n'en est plus une...

Une pensée se présente toujours dans un espace/temps, c'est elle qui crée le temps, tandis que le Je est un vécu, et transcende parfaitement tout ce qui est objectif, en succession, en discontinuité. Cette expérience sans expérimentateur est un *continuum*.

Évidemment, le Moi est parfois utilisé comme un grand Un, se référant alors au Soi, au Je. Seulement, constatez ce qui se

passé généralement en vous... Ce Moi se rapporte souvent à une qualité : être un homme, être intelligent, être ceci, cela, et vous confrontez votre entourage à cette image ; or, il y a bien au moins 3 689 « Moi » !

Le pronom « Je » vous place, lui, immédiatement sur une ligne verticale, en dehors de l'espace/temps. Il ne se laisse pas penser, puisqu'il est impossible de le concrétiser pour ce faire ! Il se résorbe donc immédiatement dans votre totalité, dans votre silence, dans votre plénitude et dans cette tranquillité, vous n'êtes nulle part.

Suivez la ligne de la pensée, lorsque nous conversons. Quand vous suivez une ombre, elle vous conduit à la substance qui la projette. De la même manière, cette ligne vous conduira à l'expérience. Vivez avec votre question, elle a été entendue dans le silence, et la réponse surgit également du silence. Ne le mettez surtout pas en doute.

*D'où vient la spontanéité ? par ailleurs la vigilance est notre arme contre l'ego qui se manifeste tout le temps, mais elle s'affaiblit dans la journée, et nous sommes alors désarmés. Qu'y pouvons-nous ?*

En l'absence de la personne, il y a spontanéité. Vous regardez en vous, et l'action est conduite par ce regard qui se retourne vers lui-même. C'est une transmutation en quelque sorte. L'acte spontané ne se pense pas, il surgit de notre totalité.

Le mot vigilance employé ici ne convient pas. Il s'accompagne d'un certain effort, une anticipation pour être

vigilant à quelque chose. La présence véritable découle d'une attention non orientée, ouverte, non dirigée, multidimensionnelle.

Si notre attention diminue, soit par un processus physiologique, soit par une usure qui l'amointrit peu à peu – entre autres, la nuit pendant le sommeil paradoxal ou au cours de rêves qu'on ne dirige pas – nous sommes désarmés.

Dans ce dernier cas, avant de vous coucher, libérez-vous de toutes les affectivités, ce sont des parasites, résidus accumulés dans la journée ; ne les laissez pas entrer dans votre sommeil, et vous aurez un réveil d'une autre qualité le lendemain.

Le plus important est donc de lâcher prise, non seulement sur le plan intellectuel, mais aussi corporel : la peur, l'anxiété, la résistance sont inscrites dans le corps ! Ayez très souvent dans la journée le rappel du « Je suis », cela ne demande pas d'effort. Par ailleurs, n'oubliez pas que le rêveur est de même nature que le rêve. Tout cela est de la même famille !

Entre le sommeil profond, sans rêves et l'éveil, se situe un moment privilégié qui ne s'explique pas. Il fait pourtant partie de l'espace/temps, peut-être est-il au-delà...

*Monsieur Klein, s'il vous plaît, vous nous dites souvent que la présence se trouve entre deux pensées, ne pourrait-on dire plutôt : entre la pensée et l'absence de pensée ?*

Lorsque cette absence ne se réfère pas à une pensée, il y a présence. En d'autres mots, il faut une double absence : absence de pensée et absence de cette absence – vous

saisissez ? Sinon, vous continuez à vivre dans un cercle vicieux de souffrance et de plaisir, vous n'évitez pas la dualité.

*Je voulais vous poser une autre question. Vous mentionnez souvent la mémoire, le conditionnement. Cela représente le film de notre existence. Est-ce que ce retournement du regard que vous indiquiez tout à l'heure entre dans le scénario du film ?*

Le regard n'est pas inclus dans la bobine, elle se déroule, et il lui donne la possibilité de devenir film. Laissez-la se dérouler et soyez la lumière qui le lui permet. En d'autres mots, restez au cinquième rang des fauteuils d'orchestre, ne montez pas sur l'estrade.

*Je voudrais savoir si un maître ouvre les chakra de son disciple, ou si c'est par son mérite et son éveil qu'ils se sont ouverts ? De plus qu'advient-il de la montée de la Kundalini, comment est-elle provoquée ?*

Les chakra sont des objets, ils font partie de notre corporalité. Parmi quelques exercices corporels, les chakra peuvent amener une certaine imagination, une certaine expérience. Mais ce n'est pas de cette expérience-là dont il est question entre nous. Alors laissez les chakra, laissez tout ! Fouillez seulement, fouillez en vous-même. Explorez, détectez profondément ce qui ne change jamais et n'a jamais changé évidemment en vous. La petite fille devient une grande fille, mais sa conscience n'a pas changé.

Quant à la *Kundalini*, c'est également une porte ouverte pour vous évader en ne faisant pas face à ce qui est important.

Cela vous éloigne, c'est un autre jouet, un morceau de sucre donné à l'enfant pour lui faire avaler un médicament. Lorsqu'il y a compréhension profonde, celle-ci amène un tout autre « étoffement » dans votre esprit et vous conduit aux changements aussi bien psychiques que physiques.

*En somme la seule référence que nous ayons est notre sensibilité ?*

Hum ! la compréhension seule vous amène au silence. Plus exactement, « être compréhension ». À ce moment-là, il n'y a plus de représentation. La non compréhension, très souvent visualisée comme une structure, est éliminée, absorbée ; c'est ce qui déplace complètement les pions sur l'échiquier. On peut se servir de temps à autre, lorsqu'on est enseignant, de certaines choses empruntées à la non dualité et même à la dualité, mais toujours en sachant bien que la non dualité seule est réelle, et ne s'exprime pas.

*Comment « être compréhension » ? A-t-on besoin de l'intelligence ? Qu'est-ce au fond, et qui comprend ?*

Cette certitude vient directement de ce que vous devez comprendre. Elle ne passe ni par l'intelligence – telle que nous la concevons – ni par le mental qui ne peut intervenir. Elle jaillit comme un éclair !

Examinez attentivement votre évolution, ne serait-ce que pour bien réaliser qu'un objet n'a aucune existence en soi, il n'est pas autonome puisqu'il a besoin d'un sujet pour se faire

connaître. Le sujet, lui, ne peut être perçu. Vous traverserez bien des étapes avant d'arriver à cette lucidité profonde. Gardez toute votre attention en éveil, et suivez, jour après jour... le déclic jaillira !

*Est-il possible de comparer la Sâdhanâ à un combat ? Je veux dire, je me perds bien souvent dans ce qui m'entoure, et d'une certaine façon le pouvoir du Je disparaît, puis à d'autres moments, il réapparaît et permet la dissociation. J'ai l'impression qu'il y a une séparation entre le Je et l'objet ?*

Ne croyez-vous pas plutôt que le Je s'est perdu dans l'objet et qu'il vous reste à faire le chemin inverse ?

*Oui, quelque chose, cette possibilité s'actualise de plus en plus en moi, et en même temps, on a l'impression – comme pour le champ de bataille dont il était question hier – que cette possibilité est en danger... je ne sais trop comment exprimer ce que je ressens...*

Rendez-vous compte que vous êtes très souvent noyé dans l'objet. Comprenez qu'il a une existence en soi, indépendamment de celui qui le voit, mais il dépend toujours du sujet qui est celui de tous les objets, et qui ne change jamais.

Ramenez chaque chose à sa demeure, elle y a sa substance, sa potentialité, puisqu'elle n'est qu'une émanation du connaisseur, du sujet. Vous vivrez alors votre totalité, votre globalité. Seulement, il est indispensable pour cela d'atteindre

une certaine maturité, une certaine expérience, sinon c'est un jeu intellectuel.

*Vous nous indiquez souvent que le connaisseur ne peut être le connu, et d'autre part le sujet et l'objet sont un, dans un certain sens, alors il me semble que c'est dans le dépassement de ces deux propositions qui sont paradoxales au fond que se trouve la compréhension.*

Tout ce qui est perçu n'a pas de réalité en soi parce qu'ayant besoin d'un connaisseur pour être connu, tandis que le sujet, lui, ne peut jamais l'être ! Alors la question se pose ; comment le reconnaître puisqu'il est impossible de le saisir ?

N'étant plus dans le domaine de notre langage, on suggère une intuition, une aperception... Soyez très lucide, c'est essentiel à ce moment-là. Vous savez que tant qu'il vous semble y avoir quelque chose à atteindre, cette conception ouvrira les *chakra*, le Moi sera en lumière, mais ensuite... cette avidité bloque l'énergie, et vous en restez là ! Vous saisissez alors réellement qu'il n'y a rien à atteindre (Vos lunettes sont sur votre nez, pourquoi les chercher partout ?). Il se fait un transfert d'énergie – si l'on peut employer le mot transfert – de l'objet vers le sujet. Tout s'abandonne, tout lâche prise. Toutes les fonctions sont restituées à leur emploi normal.

Constatez cette avidité, par exemple en allant dans une salle de jeux à Montecarlo. On suit la boule avec une tension extrême, et quand elle tombe à la juste place, « Ouf ! », quel soulagement... Vous voyez alors combien vous étiez

entièrement impliqué ! (entre parenthèses, je n'ai jamais été dans un casino à Monte-Carlo).

*Il y a quelque chose de paradoxal. Pour vous suivre, on est obligé de faire appel à l'intellect, lequel n'est pas indispensable pour cette compréhension. Alors, comment en sortir ? Les intellectuels qui vous écoutent sont désarmés, car, il faut bien le dire, c'est un travail aride, de longue haleine, et qui n'est pas gratifiant, loin de là ! Voilà où je voulais en venir : c'est l'instructeur qui nous fait franchir le Rubicon spontanément et brûler les étapes. Pour ce qu'on appelle l'éveil, l'illumination. Le dédale cérébral s'éclaircit, et on comprend facilement.*

*Tant qu'on n'a pas eu cet éveil, on ne sait pas ! C'est la grâce prépondérante d'un maître qui nous éveille à notre nature profonde, à cette aperception qui n'est pas passée par les déductions du cerveau. Ensuite, on revient à l'intellect qui est alors un ami, un éclaireur.*

Vous posez spontanément la question « Qui suis-je ? ». Cette question vous amène à voir quelqu'un que vous supposez « savoir ». Cette personne va vous montrer ce que vous n'êtes pas, puisqu'elle n'a pas la possibilité de vous montrer ce que vous êtes. Lorsqu'elle vous l'a exposé judicieusement, vous êtes virtuellement, potentiellement, ce que vous êtes. Seulement, ce n'est pas une démarche intellectuelle puisqu'on ne peut nommer, expliquer. À vous de saisir. Souvenez-vous que vous pouvez offrir un bol de lait à un chat, mais vous ne l'obligerez pas à boire s'il n'a pas soif.



*Ne croyez-vous pas, Monsieur Klein, que chaque fois qu'on attend quelque chose d'un autre, on déclenche un processus qui mène à une frustration ? Pourtant on le fait d'une manière un peu inconsciente, on a une tendance naturelle à penser que quelqu'un peut résoudre nos problèmes à notre place !*

Lorsqu'une personne s'éveille à la question « Qui suis-je ? », elle ne voit pas un autre, elle voit seulement un canal en quelque sorte, par lequel passe l'enseignement. Celui qui est en face lui montrera éventuellement l'itinéraire qu'il a suivi lui-même. C'est tout ce qu'il peut faire.

Vous devez tout d'abord accepter ce savoir a priori, et cette acceptation vous donnera le pouvoir de demander : « Comment êtes-vous arrivé à cela ? ». Vous êtes dans un laboratoire, un collègue vous explique l'expérience qu'il vient de faire. Vous le croyez, mais c'est une expérience de seconde main ; pour qu'elle devienne réelle pour vous, il vous faut la faire vous-même. De même, après votre question, il vous sera donc indiqué le chemin suivi, et si vous acceptez la démarche, vous emprunterez cette voie. Seulement suivez-la bien. Lorsqu'on vous a expliqué la perspective, vous avez déjà senti la vérité, et vous avez alors confiance pour continuer. Vous arriverez.

*Quand je regarde en moi-même, je constate qu'inconsciemment j'attends toujours que l'instructeur fasse quelque chose à ma place. C'est presque mécanique.*

L'instructeur veut vous voir libre. Il ne met pas d'étiquette sur vous, et quand vous le quittez, vous êtes libre d'en mettre ou de ne pas en mettre. C'est son attitude qui vous le rend sympathique. Alors soyez cette liberté, ne restez surtout pas dans la relation sujet/objet. Dans le rapport de l'enseignant avec son disciple, il ne prend pas celui-ci pour quelqu'un qui ne sait pas, il s'adresse à ce qu'il est vraiment, et comme il ne se considère pas comme un maître, la relation finit par ne plus en être une. C'est dans votre absence uniquement que vous connaissez l'absence de l'autre qui est votre essence, comme la sienne : l'essence de tout. À un moment donné, il s'instaure une stimulation pour vous dans ce contact.

Vous discutez avec un ami et arrivez à un résultat parfaitement clair, l'instant devient alors vivant, lumineux. Vous avez certainement vécu cet accord, et son rappel vous aidera à mieux saisir.

*Si j'ai bien compris, il n'y a pas de distance entre maître et élève, entre sujet et sujet, pour finir !*

Chez l'un, le sujet virtuel, potentiel, se présente ; chez l'autre, il est actualisé. C'est la seule différence. Leur être véritable est le même, il est un.

*La lumière qui éclaire le film est-elle de l'énergie ?*

La lumière, en son essence, transcende l'énergie. Sa perception est dans la conscience, et tout ce qui est perçu l'est

dans la conscience par elle-même. Elle contient tout. C'est une expérience sans expérimentateur, une non-expérience. Impossible de la connaître à travers les éléments qui sont à notre disposition, c'est plutôt une intuition en quelque sorte.

Merci.

## IX

20 SEPTEMBRE 1992

Nous allons commencer cet entretien par une recommandation : faites attention à ne pas vous localiser ici ou là, situez-vous plutôt dans la non-localisation. Remarquez cette mauvaise habitude chaque fois que vous le faites, cela vous aidera à l'éliminer.

*Qu'entendez-vous par localisation : dans le physique, dans la tête ?*

C'est une énergie fixée, un blocage ; nous nous situons surtout dans la tête, cette machine à penser en est stimulée ; quelque part dans l'organisme également. Pour quitter cette crispation, rendez-la d'abord globale, répartissez-la si possible dans tout votre corps, puis emboîtez-vous dans l'espace. Essayez ensuite de n'être nulle part.

*Y a-t-il un lien entre le moment où l'énergie, le blocage se libèrent et la prise de conscience de notre véritable nature ?*

Lorsque votre énergie se libère, vous en êtes conscient, et votre cerveau alors ne fonctionne plus de la même manière. Cette constatation vous permet de transcender en quelque

sorte ce mode de fonctionnement. Sortez du mécanisme plaisir/déplaisir, positif/négatif, et surtout sans effort, sinon vous nourrissez ce cercle vicieux.

Au moment où cette libération s'effectue, vous avez l'impression de sentir des ampoules électriques sous vos aisselles, l'impression d'éclairer l'espace, et ceci entraîne une immense détente dans tout le corps. Ouvrez aussi les mains facilement crispées, et essayez de maintenir sciemment cette détente, cet abandon de la contraction.

*Monsieur Klein, dans la non-localisation, y a-t-il perception de l'espace, et que devient le temps ?*

Pour l'espace, ce n'est que sensation. Quant au temps, sans pensée, qu'en reste-t-il ?

Rendez-vous compte que vous vous situez très fréquemment dans des régions telles que les aisselles, la région buccale, le masséter, les mains, la glotte ou autre... tandis qu'il ne faudrait être que regard, et regard sans chose regardée.

*Pour arriver à cette compréhension, il y a bien eu quelque chose à faire pour en prendre conscience, une attention ?*

Non, la conscience n'est pas localisée, vous l'objectiviez. Au moment où vous remarquez que vous restez toujours dans ce même cercle vicieux, que ça tourne sans arrêt, vous vous trouvez automatiquement à l'extérieur de ce mécanisme. Abandonnez ces défenses, soyez Cela !

*Au fond, si j'ai bien compris, on plonge dans des concepts issus complètement de nos projections, on s'y perd !*

Si je dis : « Je suis un homme », je me sépare de la femme, et je me suis déjà trouvé une place ! De plus, si on a le sentiment de la présence, ne l'a-t-on pas déjà située quelque part ?

Vous êtes Présence sans le savoir, et vous l'êtes en identité. Ce n'est pas une relation sujet/objet. Seulement, en prononçant : « Je suis présent », vous objectiviez votre présence. Dans ce mécanisme, vous choisissez constamment. Vous êtes déjà en dehors lorsque vous en êtes conscient, nous sommes d'accord ?

Quand on comprend ce qu'est ce cercle vicieux, on sent qu'on n'est plus impliqué, on se sent « en identité à l'extérieur ». Ce n'est pas une pensée, plutôt le sentiment d'être dégagé, d'être libre. En fin de compte, le plus important est d'être libre vis-à-vis de soi-même, vis-à-vis de tout ce qui est objectif. Il est donc indispensable de ne pas vous objectiver, non plus que votre entourage, bien entendu. Vous obéissez à une très mauvaise habitude en relativisant ainsi ceux qui vous entourent : c'est une femme, un homme, un italien, un allemand, c'est un acteur, un médecin. Vous voulez toujours contacter l'autre en le qualifiant : bon, avare, etc. Il vous semble nécessaire de lui mettre une étiquette, et c'est ainsi que vous projetez des entraves dans vos relations ! En réalité l'autre et moi-même n'existent pas, c'est un point de rencontre – si on peut encore parler de rencontre – où la conversation s'établit. Ce contact a quelque chose de

merveilleux : ne rien attendre, connaître uniquement la joie d'être ensemble. On ne peut rien s'approprier, on ne programme rien ! Vous ne cherchez plus à être bon, à être gentil !

*Cette désappropriation complète fait peur, très peur. Il m'a semblé parfois à la campagne être seul, je n'avais plus qu'à me laisser aller. J'avais trop peur, je ne pouvais pas. Il me semblait que j'allais plonger dans une autre dimension !*

Alors posez-vous la question : Qui a peur ?

*Oui, je ne me la suis pas encore posée assez profondément. Je vous avoue que j'ai un peu, même terriblement, peur de votre regard qui est pourtant assez révélateur. Je ne sais pas si je rejoins la même chose, mais...*

Pourquoi toujours conceptualiser ! Quand vous êtes dans la nature, soyez totalement regard. Regardez les arbres, l'ombre qu'ils projettent, la beauté de chacun d'eux. Soyez regard, mais surtout sans objectiver. Le faire vraiment exige l'éveil, sinon vous serez ramené à quelque chose de conceptuel.

*Vous parlez comme les livres des sages où il est question de personnes éveillées. Encore faut-il l'être !*

Quand vous êtes à la campagne, vous éprouvez un intérêt pour le paysage, le feuillage des arbres, la lumière, la couleur, la perspective des rapports. Vous-même en rapport avec ce

qui vous entoure. N'est-ce pas exact ? Seulement faites-le sans penser, sans nommer, ce doit être une pure perception.

*Pour arriver à cette compréhension, n'y a-t-il pas quelque part un mérite ? Un travail personnel a dû s'accomplir pour s'ouvrir à l'amour de la vie, s'ouvrir à la nature, pour connaître un sentiment d'unité ?*

Nous méritons tous la compréhension. Rendez-vous compte que vous conceptualisez constamment, cela suffit à provoquer un arrêt. À ce moment-là vous le ressentez, et vous vous recentrez alors dans le moment de ce stop. Ce constat vous a déjà mis automatiquement à l'extérieur du fantasme. Soyez Cela !

*Mais pourquoi cette différence : on peut éprouver un sentiment de peur, ou alors un sentiment de plénitude, en regardant la même chose ? Qui ou quoi dans ce cas a provoqué cette paix enviable ?*

Sans pensée, la peur n'apparaît pas, c'est vous qui la créez. Quant à la plénitude, vous êtes cette plénitude, c'est votre nature réelle. Au fond de vous-même, vous êtes perfection, laissez-la se faire ! Vous approprier des qualités pour être parfait serait purement extérieur, superficiel. La perfection est le résultat de votre compréhension. Il en est du reste de même pour l'attention. On ne peut pas dire : « Je veux être attentif », ça n'existe pas. Constatez que vous ne l'êtes pas, c'est tout. Le cerveau fonctionnera d'une manière tout à fait



différente.

*Pourtant nous devons parfois faire un effort pour ne pas oublier notre clef, par exemple. Sans attention, on est à la porte de la maison.*

Que faire alors ? Vous avez perdu votre clef... On est généralement fixé sur des images : j'ai été ici, là, ensuite ailleurs... On se crispe... et sans rien trouver. Puis, en désespoir de cause, vous ouvrez les mains, votre mâchoire se décrispe, vous quittez votre tête, et la clef revient ! Sachez vivre dans la journée des moments de non-attention, il y en a, en dehors des impératifs de la vie de tous les jours. Familiarisez-vous davantage avec ces instants de tranquillité.

*Peut-on se dire que tout ce qui nous arrive est juste, que la vie n'est jamais injuste. Certaines personnes sont privilégiées par rapport à d'autres : l'un est malade, l'autre bien portant. Avons-nous le choix ?*

La vie est toujours parfaite. Tout dépend de votre façon de l'aborder. Lorsque vous la regardez avec anticipation ou récapitulation du passé, elle ne peut s'articuler, se prononcer, s'actualiser en vous. Remarquez ce que vous appelez choisir. Au fond, vous le faites pour obtenir, pour atteindre quelque chose : vous saisissez ce qui vous apporte la sécurité et repoussez ce qui apparemment vous laisse inquiet.

*Monsieur Klein, s'il vous plaît, nous nous demandons*

*comment sortir de ce dilemme. Il me semble que le regard, à ce moment-là, devrait se fixer sur le « faiseur d'efforts » qui veut faire quelque chose, car finalement, si on est très attentif, on voit que cette attitude nous met dans un fonctionnement dualiste qui maintient le mouvement. Par cette constatation, on s'aperçoit qu'on est reparti dans une projection !*

Vous imaginez à un moment donné « être dans un trou », et vous voulez en sortir. Celui qui cherche à sortir fait partie du trou. Lorsque vous le comprenez, vous êtes donc à l'extérieur, et le problème a disparu !

*Autrement dit, quand on est dans un conflit, parce qu'on est dans le trou, on est dans le noir ! S'il y a souffrance, ce n'est tout de même pas imaginaire, et le problème ne disparaît pas !*

Vous croire dans un trou noir est imaginaire. Pour la souffrance, quand vous regardez la situation de manière – dans notre langage – impersonnelle, vous êtes en dehors, le côté psychique important de la souffrance a disparu. Voir le fait des choses vous situe à l'extérieur de ces choses.

Constatez que vous cherchez constamment une prise, cela suffit ; vos tensions se relâcheront, et vous vous sentirez libre. Regardez bien votre fonctionnement, comment vous lâchez prise. On ne peut pas vous donner une morale codifiée, ce n'est pas possible, et non-approprié du reste.

*Pouvez-vous expliquer un peu ce que vous entendez par :  
« Celui qui veut sortir du trou en fait partie... » ?*

Vous aimeriez une explication. Il serait préférable que vous trouviez vous-même. Le regard est toujours en dehors de la situation. Vous sentir dans un puits, c'est être un objet. Or celui qui constate n'en est pas un, il est le sujet qui ne sera jamais dans ce vide. Vous allez, après cette constatation, vous réveiller de ce non-confort.

Pour en sortir vous apprenez généralement des techniques, vous suivez des séminaires, vous lisez, etc. afin de vous libérer. Comprenez que celui qui voit ne peut jamais être dans le trou, qu'il est toujours à l'extérieur. Soyez-le, c'est suffisant.

*Ce regard est donc toujours le même, il est permanent. Ce qui me frappe, c'est qu'en étant dans l'instant présent, on a l'impression de percevoir l'unicité des choses, chaque moment semble avoir sa saveur propre, cela me paraît mystérieux !*

Vous sanctifiez, vous ennoblissez toute chose en la voyant avec innocence. Vous aviez ce même regard à votre naissance, à trois ans, à seize, à trente ans. Avec cette compréhension, vous avez la certitude de n'être jamais dans le trou, qui, de toute façon, n'est qu'une création de votre imagination, il n'existe pas.

*S'il y a création, on pourrait dire « moi-je » invente la décréation ?*

Même ce que vous appelez décréation est créé constamment. Nous créons le monde à tout instant lorsque nous le pensons. Chaque fois qu'un objet se présente à vous, contemplez-le sans vouloir analyser, comparer. La comparaison s'appuie sur le passé, et vous ne comprendrez pas une situation à l'aide du passé. Tout surgit dans l'instant, et ce surgissement est toujours nouveau.

Ne concluez pas, ne « tirez » pas de résultats de cette semaine passée ici, laissez-la vivre en vous.

© Éditions Almora, 2009

ISBN 978-2-35118-036-5

---

[1] Jean Klein, Qui suis-je ? La quête sacrée. Le Relié poche, 2007, page 173.

[2] Sinon dans la perspective indiquée par la note 1 de cette préface.

[3] Roger Godel, Essais sur l'Expérience libératrice, Almora, 2008.

[4] Image divine qu'un Hindou choisit comme support de méditation. Litt. « forme préférée  
»