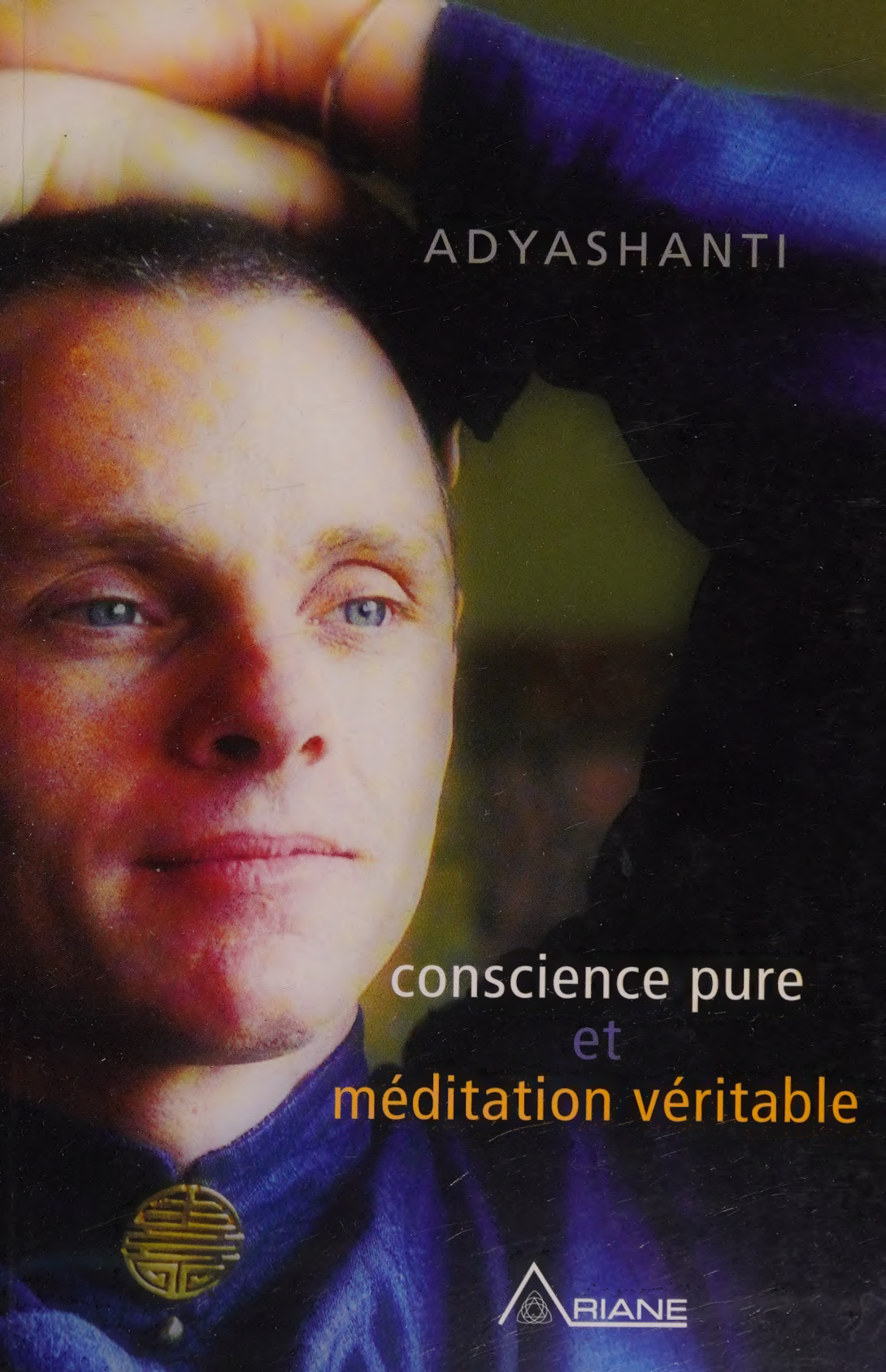


A close-up portrait of a man with light skin and blue eyes, looking slightly upwards. A hand is resting on his head from the top left. He is wearing a blue garment with a circular gold-colored ornament on the collar. The background is dark and out of focus.

ADYASHANTI

conscience pure
et
méditation véritable





Digitized by the Internet Archive
in 2024

Conscience pure
et
Méditation véritable

ADYASHANTI

Conscience pure
et
Méditation véritable



Titre original anglais :
Emptiness Dancing and True Meditation
Copyright © 2006 by Adyashanti
Publié par Sounds True Inc.
413 Arthur Avenue, Louisville, USA – CO 80027

© 2009 Ariane Édition Inc.
1209, av. Bernard O., bureau 110, Outremont, Qc, Canada H2V 1V7
Téléphone : 514-276-2949, télécopieur : 514-276-4121
Courrier électronique : info@ariane.qc.ca
Site Internet : www.ariane.qc.ca
Tous droits réservés

Traduction : Marie-Blanche Daigneault
Révision linguistique : Madeleine Arsenault, Michèle Bachand
Révision : Martine Vallée
Photo de la page couverture : Diane Kaye
Graphisme et mise en page : Carl Lemyre
Première impression : mai 2009

ISBN : 978-2-89626-057-7
Dépôt légal :
Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2009
Bibliothèque et Archives nationales du Canada, 2009
Bibliothèque nationale de Paris

Diffusion
Québec : ADA Diffusion – 450-929-0296
www.ada-inc.com
France et Belgique : D.G. Diffusion – 05.61.000.999
www.dgdiffusion.com
Suisse : Transat – 23.42.77.40

Gouvernement du Québec — Programme de crédit d'impôt
pour l'édition de livres — Gestion SODEC

Imprimé au Canada

*Dédié à mes parents avec amour,
Larry et Carol Gray.
Merci de m'avoir appris à rire.*

Table des matières

CONSCIENCE PURE

Remerciements	ix
Introduction	3
Préface	11
1. L'éveil	13
2. Satsang – Rencontre avec la Vérité	23
3. L'ouverture	29
4. L'innocence	37
5. Harmonisation	43
6. Liberté	49
7. Le noyau radieux	55
8. Le silence	61
9. La conscience	69
10. La profondeur	83
11. L'ego	91
12. L'amour	101
13. La dépendance spirituelle	107
14. L'illusion	119
15. Le contrôle	127
16. Le lâcher-prise	139
17. La compassion	145
18. La flamme de vérité	155
19. L'illumination	163
20. Implications	173
21. La relation dharmique	179
22. Le présent éternel	187
23. La fidélité	195
Une entrevue avec Adyashanti	201

M É D I T A T I O N V É R I T A B L E

Introduction	233
--------------------	-----

Première partie

Permettre à Tout ce qui Est d'être tel qu'il Est	237
Mettre un terme à la guerre avec le mental	238
Une attitude d'innocence	240
Abandonner le contrôle et la manipulation	242
Aller au-delà de celui qui médite	245
Les techniques méditatives ont-elles de la valeur ?	246
La méditation véritable :	
avant tout, reposer dans l'état naturel	248
L'ultime acte de foi	250
Posture et regard	252
L'effort facile	254
Notre tendance naturelle à l'Éveil	255
Consentez à ce que tout à l'intérieur se révèle à vous	256
La peur comme portail	258
S'extirper du mental et s'attacher à nos sens	259
La conscience dynamique	260
Vivez comme vous méditez	261

Deuxième partie

Introspection méditative	265
Ma découverte de l'introspection méditative	266
Les questions douées de pouvoir spirituel	269
Qui suis-je ou que suis-je ?	270
La méthode par la soustraction	272
Qui est conscient ?	275
Reconnaissance transcendante	277
L'harmonie naturelle	279
La grande inclusion	280
Notez ce qui demeure inchangé	282
Au fond du mystère	284
Entreprendre l'authentique parcours spirituel	285
Entrevue avec Adyashanti	287
À propos de l'auteur.....	301

R e m e r c i e m e n t s

Sincères remerciements aux personnes ayant contribué à la création de ce livre :

Révision : Bonnie Greenwell, Marjorie Bair, Prema Maja Rode.

Correction d'épreuves : Barbara Benjamin, Dwight Lucky, Tara Lucky, Priya Irrene Baker, Alison Gause, Gail Galanis, Ed West, Barbara Glinn, Gary Myers. Rédactrice adjointe : Dorothy Hunt, Stephan Bodian, Eric Schneider, Gary Wolf, Jenny Stitz, Shannon Dickson, Jerilyn Munyon. Enregistrement audio : Larry Gray, Peter Scarsdale, Nancy Lowe, Charlie Murphy.

Transcription : Hamsa Hilker, Rosanna Sun, Kamala Kadley, Marna Caballero, Dorothy Hunt, Valerie Sher, Peter Humber, Michael Coulter, Annie Gray. Administration bénévole : Pralaya.

Conseiller juridique : Gary Wolf.

Contributions graphiques et conception de l'édition originale : Susan Kurtz, Diane Kaye, Rita Bottari, Wil Nolan, Prema Maja Rode.

Et un merci tout spécial à tous les bénévoles et aux participants aux enseignements d'où sont tirées les allocutions dans ce livre.

CONSCIENCE PURE

ADYASHANTI





I n t r o d u c t i o n

*L'amour évolue sans objectif précis.
Il se meut simplement parce que sa nature est de se mouvoir.*

Ces paroles du maître spirituel Adyashanti expriment l'essence de ses entretiens avec des disciples sur la nature de l'éveil spirituel lors de rencontres hebdomadaires, de séminaires de week-end intensifs et de retraites silencieuses. Ce livre est un recueil de quelques-unes de ces allocutions remarquables, sélectionnées parce qu'elles constituent des thèmes pertinents et significatifs de grande valeur pour ses disciples.

« *Essentiellement, ce que je fais et essentiellement, ce qui vous amène ici, c'est le désir de vivre l'expérience directe de votre nature* », dit Adyashanti. « *Comment connaître l'Éveil si vous ne savez même pas qui vous êtes ?* » Sa transmission unique de la Vérité et de la liberté offre des tuyaux susceptibles de conduire les disciples à cette découverte : la réalisation de leur nature essentielle.

À propos d'Adyashanti

Adyashanti vit le jour en 1962 à Cupertino, en Californie, une petite ville dans la région de la baie de San Francisco ; on le baptisa Stephen Gray. D'après certaines anecdotes, il a connu une enfance

heureuse et il aimait sa famille nombreuse et haute en couleur, qui comptait deux sœurs, quatre grands-parents et une diversité d'autres proches.

Son grand-père aimait à exécuter des danses amérindiennes de bénédiction pour lui et ses cousins quand ils lui rendaient visite. Adolescent et jeune adulte, Adyashanti adorait les courses à vélo, mais à dix-neuf ans, il tomba sur le terme « Éveil » dans un livre et fut obnubilé par une soif ardente de connaître la Vérité ultime. Il a commencé un entraînement sous la direction de deux maîtres, Arvis Justi, disciple de Taizan Maezumi Roshi et Jakusho Kwong Roshi, disciple de Suzuki Roshi. Adyashanti s'est adonné au Zen de manière intensive pendant près de quinze ans et affirme qu'il a pratiquement connu le désespoir avant de s'éveiller à une série de réalisations profondes concernant sa nature essentielle et de voir se dissoudre tout attachement à une identité personnelle.

En 1996, son maître, Arvis Justi l'invita à enseigner le dharma. Ce qui au début n'était que des réunions sans prétention prit en quelques années la forme d'allocutions hebdomadaires sur le dharma s'adressant à des centaines de disciples. Le bouddhisme emploie le terme *Dharma* pour exprimer la Vérité ultime – la nature immanente de tous les phénomènes physiques et mentaux et la véritable destinée spirituelle de tous les êtres. Les discours sur le Dharma sont des enseignements offerts par celui qui vit cette vérité et connaît une réalisation évidente incontestée par une lignée de maîtres remontant jusqu'au Bouddha historique.

Un homme mince aux mouvements gracieux et au crâne rasé, Adya (tel que l'ont surnommé ses disciples) dégage une présence chaleureuse et est doué d'un formidable don pour établir des liens et s'exprimer avec clarté. Les disciples affirment que le regard sagace de ses yeux d'un bleu transparent désarme le mental et semble pénétrer jusqu'au cœur. Le style d'enseignement d'Adya est candide et direct, exempt du jargon zen, mais débordant de conseils indiquant la vérité universelle. Au fil des ans depuis son premier enseignement, plusieurs de ses disciples ont vécu des éveils grâce

aux révélations de ses enseignements et à la transmission qui anime ses satsangs et ses retraites.

Un maître extraordinaire

Le style d'enseignement du Dharma d'Adya (également nommé *satsang*) se compare à celui des premiers maîtres *chan* (zen) de Chine ancienne, ainsi qu'aux maîtres de la tradition *Advaita vedanta* (non-dualité) en Inde. Il présente une grande affinité avec le regretté sage *advaita*, Nisargadatta Maharaj et à d'autres maîtres réalisés des traditions de l'Orient et de l'Occident. Même si les retraites qu'il dirige pour les disciples allient la méditation silencieuse, les enseignements sur le Dharma et des dialogues avec les disciples, son approche à l'éveil ne se fonde pas sur le développement de pratiques spirituelles ; elle tente plutôt de désamorcer et de déconstruire l'identité personnelle.

Comme bon nombre de ses disciples, j'ai vécu en présence d'Adyashanti un puissant éveil, qui m'a convaincue qu'il était mon maître, même si j'avais délaissé ce concept et la quête d'un guide plusieurs années avant notre rencontre. J'ai ensuite découvert comment un guide est en mesure d'indiquer au mental en pagaille la porte de sortie et d'ouvrir le cœur directement à l'amour et à la vacuité* rayonnante qui sous-tend l'existence.

Cette expérience est extraordinaire, profonde et ineffable ; elle anéantit tout intérêt pour la quête spirituelle et connecte ceux qui l'ont connue à un espace intérieur d'une simplicité, d'une tranquillité et d'une ouverture remarquables. Je m'étais consacrée sérieusement à l'étude de plusieurs traditions spirituelles de l'Orient et j'étais enseignante et thérapeute pour ceux qui vivent

* Ici, il s'agit d'un espace de conscience pure et spontanée disponible à l'intérieur de chaque être. L'absence du soi qui permet une clarté comparable à celle du soleil qui éclaire les paysages et permet de voir les montagnes, les chemins et les précipices.

un processus spirituel ; pourtant, je n'avais jamais clairement perçu le potentiel de l'exceptionnelle relation maître-disciple jusqu'à ma rencontre de *ce* guide, ce guide qui résonnait pour moi. Je ressens une gratitude infinie d'avoir fait cette heureuse rencontre.

Adya incarne les infinies possibilités et la simplicité ordinaire d'une vie réalisée spirituellement. Pour moi, il habite pleinement la vacuité et la liberté et fait preuve de la relation dynamique entre source et spontanéité, cœur et humour, appréciation pour les aspects avec ou sans forme de l'existence.

Les enseignements de ce livre

Ce recueil d'enseignements d'Adya puise à des centaines d'allocutions sur le Dharma données entre 1996 et 2002 lors de satsangs, de week-ends intensifs et de retraites. Nous les rendons publiques afin que les conseils, l'amour et la transmission qu'elles offrent constituent un rappel continu pour ses disciples et pour qu'elles touchent ceux qui n'ont pas eu la chance de le voir en personne. Ces enseignements ont été sélectionnés parce qu'ils englobent les questions et thèmes initiaux qui surgissent lorsque les individus se penchent sur la nature de l'Éveil, de la libération et de l'incarnation avec un maître éveillé. Ils décrivent également quelques-unes des expériences directes d'Éveil qu'a connues Adyashanti et illustrent l'univers d'expérience qui s'ouvre à celui qui se réalise : les qualités telles que l'innocence, l'ouverture, l'amour, l'impermanence, l'harmonie, la paix, la profondeur et la liberté. Ses paroles, délicieux reflets de la vérité qui jaillit d'un profond silence intérieur, résonnent dans notre cœur parce qu'elles expriment notre nature essentielle.

Cette résonance est capable de bouleverser nos schémas habituels de pensée et de réactivité affective, pour ainsi démanteler la transe de l'ego et entrevoir la réalité qui sous-tend notre vie. De telles perceptions peuvent littéralement métamorphoser notre uni-

vers et nous affranchir des illusions du mental. Cette ouverture débouche sur une manière totalement inédite de vivre, d'être vivant et libre. Cette vivacité transparait dans l'expression et la vie de ce maître et de nombre de ses disciples.

Nul ne sait comment influencer sur le cours des événements, peu importe les efforts que nous déployons. Ce fait est source de souffrance et d'étonnement dans notre existence terrestre. Mais dans la vie spirituelle, c'est une grâce. Si nous sommes en mesure de reposer dans le non-savoir qui constitue la vérité profonde de notre être à chaque instant, alors ce qui est spontané peut apparaître et s'éveiller en nous. Adya répète à ses disciples de n'entretenir aucun concept, de ne croire à rien de ce qu'il leur dit et de ne s'accrocher à aucune expérience.

Les enseignements spirituels apaisent l'esprit et procurent une compréhension intellectuelle, mais quand l'Éveil transparait dans les paroles et l'être d'un maître authentique, cette présence éveillée attise un feu dans le cœur et focalise la conscience vers la réalisation du Soi. En fin de compte, chacun de nous doit se tourner vers l'intérieur et découvrir sa propre connexion directe avec la Vérité. Un maître peut offrir des conseils et des outils pour le parcours et, par sa présence, faire naître le courant intérieur. Mais en dernière analyse, tout conduit à un état conceptuellement bredouille et exempt de direction. Vous êtes la voie, et la voie évolue, totalement consacrée à se rendre manifeste. Elle vous éveillera à votre nature véritable. Assis en silence, nul besoin de faire quoi que ce soit ; il suffit de laisser l'état éveillé naturel s'élever. Le maître authentique est celui qui le sait parfaitement. Vivre cette vérité conduit à la cessation de la souffrance.

Une offrande communautaire

La tradition bouddhique nomme « Trois refuges » le bouddha (tout ce qui est), le *dharma* (les vérités de l'existence ou les enseignements) et le *sangha* (la communauté spirituelle) ; ces trois principes

étaient le processus transformationnel de réalisation spirituelle. Un maître est la présence vivante de la Vérité, il dispense des enseignements, mais il ne peut « offrir » la communauté, ni accomplir tous les efforts requis pour rendre possibles des dizaines de rencontres et de retraites destinées aux disciples pendant l'année.

À mesure que son travail évolue et que plusieurs découvrent leur capacité de liberté, un *sangha* s'élabore autour d'Adyashanti. Il a décrit sa relation au sangha comme un trajet dans le wagon de queue d'un train, en se demandant où le train se dirige, car lui-même n'a pas déterminé d'objectifs structurés ou d'intentions. L'état éveillé, ou l'Esprit, réagit tout simplement en lui à ce qui survient dans la communauté.

Plusieurs personnes très dévouées ont passé des centaines d'heures à enregistrer et à transcrire des enregistrements choisis pour cet ouvrage, produisant et postant des milliers de bulletins et de livres, organisant et animant des événements, répondant aux appels et aux courriels, et effectuant les mille et une tâches qui soutiennent le *Sangha Open Gate* comme organisme à but non lucratif.

Ce livre prend appui sur les épaules de ceux qui se livrent à ce travail altruiste et n'aurait pu voir le jour sans eux. Je suis particulièrement reconnaissante aux nombreuses personnes qui ont enregistré et transcrit ces rencontres et à ceux qui ont révisé et offert des suggestions : Marjorie Bair, qui a accordé plusieurs heures de son expertise en rédaction ; Dorothy Hunt et Stephan Bodian, qui ont offert des conseils pour la révision au début ; et Prema, conceptrice de ce volume dans sa forme originale, qui fut le pilier de *Open Gate Sangha* pendant quatre ans et qui travaille aujourd'hui comme directrice artistique, supervisant la publication des séries d'enregistrements, de livres et autres médias d'Adyashanti.

J'aimerais remercier les êtres extraordinaires qui œuvrent dans l'équipe d'*Open Gate Sangha*, les centaines de bénévoles qui les secondent et notamment, Annie, la femme d'Adya. Ces gens ont construit et alimenté une base solide et réceptive pour la communauté qui a permis à l'Éveil et à la Vérité de se diffuser dans le

monde. Pour plusieurs raisons, je suis reconnaissante qu'ils aient touché ma vie. Je suis heureuse notamment parce que j'ai été en mesure de compiler et de publier ces livres au service de la Vérité et dans une communauté où je savais qu'ils auraient de la valeur, seraient appréciés et soutenus. Voilà notre offrande en tant que communauté à elle-même et à la communauté plus vaste d'esprits et de cœurs qui s'éveillent un peu partout. Il s'agit de notre vacuité qui danse dans la vaste ouverture de la source afin d'éveiller l'ensemble de son être.

– Bonnie Greenwell, éditrice



P r é f a c e

Bienvenue à vous. Oui, vous, la personne qui parcourez ces lignes. Ce livre s'adresse à vous, il porte sur vous. Personne ne s'est jamais adressé à vous tel que vous êtes vraiment ? Ne vous êtes-vous jamais adressé à votre Être véritable ? Ou avez-vous été plutôt induite en erreur par ce qui constitue votre image, telle que : votre nom, votre sexe, votre affiliation familiale, votre personnalité, vos espoirs passés et secrets d'un avenir plus reluisant ou de devenir meilleur ? Je vous assure que ces futilités ne vous décrivent pas et ne vous révèlent pas tel que vous êtes vraiment. Pas même vaguement.

Avouez-le. N'avez-vous jamais soupçonné que vous étiez davantage, ou moindre, que l'image que vous renvoie le miroir ? Dans vos instants de tranquillité, n'avez-vous jamais souhaité secrètement apercevoir au-delà du voile des apparences, des vôtres et de celles d'autrui ?

Il existe en vous quelque chose de plus lumineux que le soleil et de plus mystérieux que le ciel nocturne. En secret, vous avez certainement soupçonné ces choses, mais vous êtes-vous immergé totalement dans votre essence mystérieuse ? J'accueille l'essence mystérieuse de votre être. Ce livre vous est destiné et vous concerne. Il traite de votre Éveil et de votre souvenance de ce que vous êtes vraiment. Ouvrez-le donc souvent, passez au chapitre qui vous frappe. Chaque chapitre est autonome, et approfondit à la fois

le chapitre précédent. Je suis persuadé que la sagesse de vos dispositions vous conduira précisément au chapitre ou à la page qui ouvriront vos yeux ou votre cœur à l'émerveillement de votre nature infinie.

Ce livre commence par un chapitre sur l'Éveil spirituel et se termine par un chapitre sur la fidélité à la Vérité éternelle. Si vous souhaitez toujours poursuivre, un autre livre* se consacre à la vie après l'Éveil. Mais assez de ce préambule et ces bribes de choses à venir. Le présent est suprême, et mon mot de bienvenue est désormais entre vos mains, sous la forme de ce livre. S'il vous apporte plaisir, poursuivez votre lecture, mais sachez que l'Éveil spirituel n'est pas ce que vous envisagiez.

—Adyashanti, San Jose, janvier 2006

* *La fin de votre monde, la vraie nature de l'Illumination*, à paraître aux Éditions Ariane au printemps 2010



L' é v e i l

Mon enseignement vise l'illumination, il cherche à éveiller du rêve de séparation de la réalité qui est l'Un. En bref, mon enseignement vise à vous inciter à réaliser *ce que vous êtes*. Vous y découvrirez peut-être d'autres éléments qui découlent simplement d'une réaction aux besoins particuliers des gens sur le moment, mais à la base, je ne m'intéresse qu'à votre Éveil.

L'illumination, c'est s'éveiller à ce que l'on Est vraiment et puis être ce que l'on est vraiment. *Réaliser et être, réaliser et être*. La réalisation seule ne suffit pas. Parachever la réalisation de Soi, c'est être, ce qui signifie agir, faire et exprimer ce que vous réalisez. La question est extrêmement profonde, il s'agit d'un mode de vie inédit – de vivre dans la réalité et comme réalité au lieu de vivre selon des idées, des croyances et des pulsions programmées de votre mental qui rêve.

En vérité, vous êtes déjà ce que vous cherchez. Vous cherchez Dieu avec ses propres yeux. Cette vérité est si simple, si bouleversante, si radicale et si tabou qu'il est facile de ne pas la voir au milieu de votre quête frénétique. Vous aurez peut-être déjà entendu ce type de propos et vous y accordez peut-être même foi, mais ma question est : *l'avez-vous réalisé de tout votre être ? Le vivez-vous ?*

Mes paroles visent à vous ébranler pour vous éveiller, non à vous dire comment mieux rêver. Vous savez comment mieux rêver.

Selon votre état mental ou émotionnel du moment, je serai très doux et souple avec vous, ou alors, ni très doux ni très souple. Après m'avoir lu, vous vous sentirez peut-être mieux, mais c'est accessoire à l'Éveil. Réveillez-vous ! Vous êtes tous des bouddhas vivants. Vous êtes la divine vacuité, cet espace de conscience pure, l'inexistence infinie. Je le sais parce que je suis ce que vous êtes, et vous êtes ce que je suis. Délaissez toutes les idées et images dans votre mental, elles vont et viennent et ne sont même pas générées par vous. Pourquoi donc prêter tant d'attention à votre imagination lorsque vous pouvez réaliser la réalité dès maintenant ?

Ne croyez pas que l'Éveil soit la fin. L'Éveil est la fin d'une quête, la cessation de celui qui cherche, mais c'est le début d'une vie vécue depuis votre nature essentielle. C'est une tout autre découverte – une vie vécue depuis l'unité, à incarner ce que vous êtes, à être l'expression humaine de l'unité. Il n'est pas question de devenir l'Un ; vous êtes l'Un. La question c'est, êtes-vous l'expression consciente de l'Un ? L'Un s'est-il éveillé à lui-même ? Vous êtes-vous souvenu de ce que vous êtes vraiment ? Et si vous vous en êtes souvenu, le vivez-vous ? Vivez-vous vraiment consciemment en tant que l'Un ? Tous mes propos concernent l'Éveil ou la vie après l'Éveil. Peu importe ce sur quoi semblent porter mes paroles, je ne parle essentiellement que de ces deux choses.

Il y a plusieurs années, avant mon Éveil ultime, je cherchais l'illumination à corps perdu. Il faut en effet être un peu cinglé pour s'adonner sérieusement au zen. Mon maître disait toujours, « *Seuls les fous restent.* » L'une des formes que prenait ma folie, c'était qu'avant d'aller méditer parmi le groupe de mon maître pendant une heure ou deux les dimanches matins, je me levais tôt, à 5 h ou à 5 h 30, pour une méditation supplémentaire. Je restais assis dans une pièce minuscule à méditer, transi de froid.

Assis là, un de ces matins, il se passa deux choses, l'une après l'autre ; deux événements en apparence très paradoxaux. La première, ce fut de constater spontanément que tout ne faisait qu'un. Pour moi, cela prit la forme d'un chant d'oiseau, un gazouillis dans le jardin et intérieurement, une question s'éleva, « *Qu'est-ce qui*

entend le son ? » Je ne m'étais jamais posé cette question auparavant. J'ai soudain réalisé que j'étais tout autant le son et l'oiseau, que celui qui entendait cet oiseau ; que le fait d'entendre le son et l'oiseau étaient les manifestations d'une *seule et même chose*. Je ne peux dire ce qu'elle est, sauf de dire que c'est une *seule* chose.

J'ai ouvert les yeux, et j'ai découvert que le même phénomène se produisait dans la pièce – le mur et celui qui voyait le mur étaient *une seule* chose. J'ai songé que c'était inouï et j'ai réalisé que celui qui avait cette pensée était une autre manifestation de cela. Je me suis levé et je me suis mis à me déplacer dans la maison en quête de quelque chose qui ne soit pas partie de l'Un. Mais tout était un reflet de cette chose unique. Tout était le divin. J'ai pénétré dans la salle de séjour. Au beau milieu d'un pas, la conscience ou la perception, s'évanouirent, objets matériels, physiques ou choses de ce monde.

En l'espace d'un pas, tout avait disparu. Ce qui s'éleva ensuite fut l'image de ce qui me semblait être un nombre infini d'incarnations passées, des têtes alignées les unes après les autres aussi loin que portait mon regard. Ma conscience comprit quelque chose du genre, « *Mon dieu, je me suis identifié à diverses formes pendant un nombre incalculable de vies !* » À cet instant, la conscience – l'Esprit – réalisa qu'elle s'était identifiée à toutes ces formes au point de croire qu'elle était une forme jusqu'à l'existence actuelle.

Soudainement, la conscience n'était plus confinée à une forme, elle existait indépendamment. Elle ne se définissait plus par une forme quelconque, que ce soit celle d'un corps, d'un mental, d'une existence, d'une pensée ou d'un souvenir. Bien que j'aie vu cela, je pouvais à peine le croire. Comme si l'on m'avait fourré un million de dollars dans la poche et que je devais le regarder sans cesse pour en croire mes yeux. C'était cependant impossible à nier. Même si j'emploie le terme « je », il n'y avait aucun « je », seulement l'Un.

Ces deux expériences se produisirent simultanément, la seconde suivant de près la première. Lors de la première, je suis devenu l'unité de tout, et lors de la seconde, je suis devenu la conscience ou l'Esprit qui s'est éveillé totalement de toute identification, même

de l'unité. Lorsque l'unité s'est estompée, cet état éveillé de base demeura, mais doté de deux aspects différents : *je suis Tout, et je ne suis absolument rien*. Voilà l'Éveil, la réalisation du Soi.

Ensuite, j'ai fait un pas, un pas tout à fait ordinaire. C'était un peu comme lorsqu'un bébé fait son premier vrai pas, sourit et regarde alentour comme pour dire : « *Vous avez vu ?* » Sa joie transparaît. J'ai donc fait ce pas, en songeant, « Formidable ! Le premier pas ! » Puis j'ai fait un autre pas, et encore un autre, me déplaçant en cercles, parce que chaque pas était le premier pas. C'était un miracle.

À chacun de ces « premiers » pas, la conscience sans forme et l'unité se mêlaient l'une à l'autre de sorte que l'état éveillé qui s'identifiait auparavant à la forme résidait désormais à l'intérieur de la forme, sans y être identifié. Elle ne percevait pas par l'entremise de pensées ou de souvenirs anciens, mais uniquement par les cinq facultés sensorielles. Sans antécédents ni mémoire, chaque pas donnait l'impression d'un premier pas.

Puis, une pensée fort amusante s'immisça dans mon esprit – après treize ans de pratique du zen, elle me fit bien rire : « *Oups. Je viens de m'éveiller du zen !* » Quand vous vous éveillez, vous comprenez que vous vous éveillez de tout, y compris de toutes ces pratiques qui vous y ont conduit. Par la suite, j'ai rédigé une note surprenante à l'intention de ma femme. Elle disait : « *Joyeux anniversaire. Aujourd'hui, c'est mon anniversaire. Je viens de naître.* » Je la lui ai laissée et, lorsque je suis passé en voiture devant la maison pour me rendre au groupe de méditation, je l'ai vue qui agitait la note dans sa main. J'ignore comment, mais elle savait exactement ce que celle-ci signifiait.

Pendant environ trois mois, je n'ai rien divulgué à mon maître au sujet de cette expérience parce que je n'en voyais pas la raison. Pourquoi quelqu'un devrait-il en prendre connaissance ? Je ne ressentais nul besoin de me confier à quiconque, ni de glaner des félicitations. L'expérience semblait se suffire à elle-même. Ce ne fut que plus tard que je compris qu'elle correspondait à ce dont parlait mon maître depuis le début. J'ai réalisé que tous ses enseignements

portaient sur cet Éveil. D'une manière bien tangible, cette expérience, qui se poursuit et demeure inchangée à ce jour, est la fondation sur laquelle reposent tous mes propos.

Lorsque nous examinons de près ce que nous croyons être, nous sommes sujets à la grâce. Nous constatons que les pensées, les croyances et les identités que nous entretenons ne définissent pas qui nous sommes, individuellement ni collectivement. Un mystère demeure : nous comprenons que lorsque nous nous observons clairement et minutieusement, il est étonnant de constater à quel point nous, les humains, nous définissons d'après le contenu de notre mental, de nos sentiments et de nos antécédents.

Plusieurs courants de spiritualité tentent de supprimer les pensées, les sentiments et les souvenirs – de rendre l'esprit vierge, comme si c'était là un état spirituel ou souhaitable. Mais avoir l'esprit vide n'est pas forcément sagesse. Il est plus utile de percer à jour les pensées et de reconnaître qu'une pensée n'est qu'une pensée, une croyance, un souvenir. Nous pouvons dès lors cesser d'associer la conscience, ou l'Esprit, à nos pensées ou à nos états mentaux. Avec ce premier pas, quand j'ai compris que ce qui voyait par mes yeux et mes sens était l'état éveillé, ou l'Esprit, plutôt qu'un conditionnement ou un souvenir, j'ai constaté que le même Esprit voyait par toutes les autres paires d'yeux. Il n'importait nullement qu'il voie au travers d'autres conditionnements ; *c'était exactement la même chose*. La conscience se percevait elle-même partout, pas uniquement dans les yeux, mais aussi dans les arbres, les pierres, le sol.

Il est paradoxal que plus cet Esprit ou cette conscience commence à avoir une perception de lui-même, non pas en tant que pensée, qu'idée ou que croyance, mais sous forme d'une simple présence éveillée, plus cette présence éveillée se reflète partout. Plus nous nous éveillons de notre corps, de notre mental et de notre identité, plus nous constatons que le corps et le mental ne sont que des manifestations d'un Esprit unique, de la même présence. Plus nous réalisons que ce que nous sommes est totalement intemporel, hors du monde et hors de tout ce qui advient, plus

nous réalisons que cette même présence est le monde – tout ce qui survient et tout ce qui existe. Il s'agit des deux faces d'une même pièce.

L'obstacle le plus important qui s'oppose à cet Éveil, c'est la conviction que c'est quelque chose de rare. Une fois cet obstacle dissipé, ou du moins lorsque vous songez enfin : *« J'ignore vraiment si ma conviction que l'Éveil est difficile à atteindre est réelle ou pas »*, alors tout se trouve instantanément à votre portée. Puisque c'est tout ce qui existe, il ne peut être rare et difficile à moins que nous nous en persuadions. La base de tout cela n'est pas théorique, elle repose sur l'expérience. Personne ne me l'a enseignée, et personne ne peut vous l'enseigner.

L'Éveil a ceci de merveilleux : lorsque vous ne fonctionnez plus suivant votre conditionnement, alors le sentiment du « moi » qui vivais cette vie disparaît. La plupart des gens ont ce sentiment d'un moi qui vit cette vie. Si on le perçoit à jour cependant, on s'aperçoit que ce qui régit et fait fonctionner cette vie c'est l'amour, et ce même amour résidé en chacun à tout instant. Lorsqu'il se manifeste par vos états d'âme personnels, il se dissipe, mais il est toujours présent. Personne ne détient cet amour. Chaque être est essentiellement une manifestation de cet amour.

Que vous en ayez conscience ou pas, vous avez vécu des instants où vous aviez oublié le « je » auquel vous vous identifiez. Cela peut se produire spontanément devant un paysage merveilleux, ou en raison d'un oubli de la part de l'ego. On ne tient généralement pas compte de tels événements. Après ces « instants merveilleux », votre sentiment d'identité familial se reconstitue. Ces occasions sont pourtant des trous permettant d'épier l'expérience authentique de la Vérité. Si vous y prêtez attention, vous les remarquerez. Soudainement, le mental cesse de penser à son histoire. Vous remarquerez peut-être que votre identité en soi ou que le sentiment d'un moi s'est estompé et que ce que vous êtes vraiment n'a pourtant pas disparu. Puis, interrogez-vous : *« Qu'est-ce que le vrai moi ? Si mon identité peut faire une pause et que je ne disparaîs pas, que suis-je donc ? Ou plutôt : Que suis-je quand je disparaîs ? »*

D'habitude, le mental réagit à la question : « *Que suis-je ?* » Il se met à réfléchir à ce sujet jusqu'à ce qu'une intelligence futée s'interpose encore et affirme : « *Attends un peu – ce ne sont encore que des pensées.* » Il peut alors y avoir un espace de quiétude entre deux pensées, et si vous êtes très présent à cet espace, votre identité habituelle disparaît. Aussitôt qu'elle s'empare de cet espace, vous n'êtes plus présent. *N'être personne* est normalement si déroutant pour le mental, qu'il se met à combler cet espace très rapidement. « *Comment puis-je n'être personne ?* » Pourtant, le combler avec un quelqu'un n'a aucun sens. Si vous voulez vraiment savoir ce que vous êtes, faites l'expérience de cet espace, de l'ouverture et laissez-la s'épanouir à l'intérieur. C'est le meilleur moyen de découvrir ce que vous êtes.

C'est alors que la spiritualité devient non seulement concrète, mais audacieuse et amusante. Vous vous interrogez : « *Cette ouverture, cette présence, – désignez-la à votre guise – c'est bien ce que je suis ?* » Vous commencez à ressentir ou à pressentir que vous approchez de quelque chose qui n'est pas une fabrication de la pensée, de la croyance ou de la foi. Et assimiler cette présence éveillée exempte de toute identité est ahurissant. La tradition zen l'appelle « l'incréé » ; c'est la seule chose que le mental ne fabrique pas.

Dans la Bible, cette magnifique parabole affirme qu'il est plus facile pour un chameau de passer au travers du chas d'une aiguille que pour un homme riche d'entrer au paradis. Tenter de vous accrocher à vos identités, même si ce sont les identités les plus spirituelles, les plus saintes, c'est comme tenter de pousser un chameau au travers du chas d'une aiguille. Elles sont trop grossières, trop grandes, trop fausses, trop fabriquées pour parvenir à la vérité. Une seule chose peut passer par le chas de l'aiguille la plus infime. L'espace, votre propre vacuité, peut passer directement aux cieux. Nul parmi nous ne pourra emporter avec lui-même la moindre parcelle d'identité centrée sur le moi.

Le paradis, c'est cette expérience qui survient après avoir pénétré notre propre vacuité. Nous réalisons notre propre état éveillé pur et constatons que nous sommes purs esprits exempts de

forme. Nous reconnaissons que l'Esprit dépourvu de forme est l'essence, la présence qui anime tout. Voilà ce qu'est le paradis, car, à chaque pas, l'Esprit et l'essence occupent notre corps. C'est le sens véritable de naître de nouveau. Renaître ne se limite pas à une conversion religieuse très émotionnelle. C'est peut-être agréable, mais ce n'est rien de plus que de changer de vêtements. Renaître c'est naître *encore*, pas de se procurer un nouveau vêtement spirituel. Plus précisément, c'est de ne pas être né encore au moment où nous réalisons que l'éternel néant vit cette vie nommée « ma vie ».

Néanmoins, ce n'est pas parce que vous réalisez votre vérité et que vous vous éveillez spirituellement que votre vie connaîtra des bonheurs sans fin. Ce ne serait pas la paix qui transcende toute compréhension. Tant que notre vie est heureuse, il est facile d'être en paix. La vie agit toutefois selon sa nature, tel un océan en mouvement. Que les vagues soient hautes ou petites, elle est toujours aussi sacrée. Au sein de cet état éveillé réside la paix qui transcende toute compréhension et votre vie n'a pas forcément à produire quelque chose de mieux. Elle fait ce que la vie fait ; elle s'écoule doucement. Cela n'a plus aucune importance pour vous.

Disciple : *Délaisser notre égocentrisme pour vivre l'expérience de l'Éveil – croyez-vous qu'on peut le peler, comme la peau d'une orange ?*

Adyashanti : Peler est comme rêver la nuit que vous allez consulter un thérapeute et que vous allez de mieux en mieux ; vous avez l'impression d'arriver à quelque chose. L'Éveil se passe plutôt ainsi : vous êtes assis sur le canapé à raconter votre histoire et vous êtes toujours complètement déboussolé – vous n'êtes pas parvenu à grand-chose. Puis, soudainement, vous comprenez qu'il s'agissait d'un rêve, que ce n'est pas réel, que vous avez tout fabriqué. Voilà l'Éveil. Il y a une énorme différence.

Disciple : *J'ai tout inventé ?*

Adyashanti : Absolument tout. Néanmoins, l'état éveillé en vous ne rêve pas. Seul le mental rêve. Il se raconte des histoires et cherche à savoir si vous progressez. Quand vous passez à l'état de veille, vous remarquez : *« Ah bon, c'était un rêve. Le mental crée cet état altéré de réalité, une réalité virtuelle, mais elle est fallacieuse – c'est une simple pensée. »*

La pensée fabriquera un million de fictions au sein de la conscience, et elle ne modifiera en rien cette conscience. La seule chose qui changera, c'est ce qu'éprouve le corps. Si vous échafaudez un scénario triste, le corps y réagira. Et si vous élaborez un scénario qui vous glorifie, le corps se gonflera d'orgueil, confiant. Si vous réalisez que ce ne sont que des fictions, alors survient un grand réveil du mental qui émerge du rêve. *Vous ne vous éveillez pas, mais ce qui est éveillé depuis toujours se réalise. Ce qui est éternellement éveillé, voilà ce que vous êtes.*

Satsang – Rencontre avec la Vérité

Nous nous retrouvons ici pour reconnaître la Vérité qui elle, est éternelle. Être en *satsang*, c'est être associé à la Vérité. Si nous le comprenons, nous nous retrouvons ici animés d'une même intention. Si vous venez au satsang pour vous associer à la Vérité, vous êtes disposé à vous interroger : « Qui suis-je ? » ou « Que suis-je ? » Librement, en l'absence de tout scénario ou rôle, en l'absence de la fiction à propos de qui vous êtes et ce que vous êtes, renonçant au scénario que vous croyez être votre vie. Tout sentiment d'identité s'accompagne de son scénario. Certains rôles dans ces romans sont ainsi : « *Je suis le type ou la fille qui réussit,* » ou « *Je suis celui/celle qui n'a pas de succès* » ou « *Je suis celui/celle dont les relations amoureuses sont vouées à l'échec* » ou « *Je suis le chercheur spirituel qui a eu plusieurs expériences mystiques.* » Nous avons chacun un rôle spécifique et nos scénarios au sujet de ce rôle. Toutefois, nos rôles et nos affabulations ne correspondent pas à ce que nous sommes.

Le satsang est merveilleux, car c'est une occasion de vous éveiller de votre scénario. Lorsque vous commencez à réaliser ce qu'est la Vérité, vous reconnaissez qu'elle n'est pas une abstraction, qu'elle n'est pas là au loin et ce n'est pas quelque chose qu'il faudra étudier demain. Vous découvrez que la Vérité est ce que vous êtes à l'instant même, sans votre histoire ni votre scénario.

La véritable bénédiction de cette rencontre, c'est l'occasion de vous éveiller dès maintenant, pas demain. L'Éveil à la vérité de votre être n'est pas un état à atteindre dans un avenir flou. Ce n'est pas une chose à laquelle vous vous préparez, que vous gagnez ou méritez. L'Éveil est une altération radicale de l'identité. Vous croyez être vous, mais vous ne l'êtes pas. Vous êtes un être éternel. Le moment de vous éveiller, c'est maintenant. Pas demain. *Maintenant.*

Lorsque le petit moi comprend pourquoi il est ici, au satsang, il songe : *« Ce n'est pas un endroit pour moi. Je suis venu ici en croyant pouvoir en tirer profit, mais il n'y a rien à obtenir. »* Pour n'importe qui, aller quelque part ou faire quelque chose sans qu'il y ait rien à gagner est une idée révolutionnaire. Il n'y a rien de mal à obtenir quelque chose de temps à autre. Toutefois, au satsang, nous en venons à voir que notre bonheur et notre liberté n'ont rien à voir avec quelque avantage que ce soit. Notre bonheur et notre liberté consistent à consentir à vivre à l'instant même le fait d'être complètement désarmé de notre stratégie, y compris de notre stratégie pour se défaire des stratégies. C'est l'occasion de faire cesser toutes les stratégies visant à *devenir*.

La bénédiction ici, c'est que nous accueillons l'expérience directe du petit *moi* dans son état désarmé. Pratiquement partout où vous allez, ce sentiment d'être désarmé est écarté, dissimulé, il n'est ni évoqué ni reconnu. Ici nous posons plutôt la question : *« Que suis-je et qui suis-je maintenant – sans ma fiction, sans mon attente de ce moment, sans mon espoir face à cet instant, sans mon scénario ? »* Le mental, s'il pouvait parler, répondrait : *« Je n'en sais rien. »* Parce qu'il ignore ce qu'il est quand il est désarmé, il ignore qui ou ce qu'il est sans son rôle ou son personnage à jouer.

L'acteur qui joue tous ces rôles se nomme « moi ». Même si nous répondons à l'appel du satsang, de la rencontre avec la Vérité, même si nous l'accueillons, l'acteur persiste et le mental a tendance à penser *« je suis ici »*. Pourtant, observer ce qu'il y a derrière le *« je suis ici »*, c'est comme crier dans une pièce vide ; il y a l'écho *« je suis ici »* et chaque fois que nous observons, nous ne trouvons que l'écho. Qui ? *« Je suis ici. »* Qui ?

Vous lâchez donc prise un peu plus, pour être désarmé du jeu plus subtil, qui consiste à croire que vous êtes un acteur derrière son rôle. Vous constatez ainsi que ce n'est qu'une autre affabulation. Si vous observez vraiment de près, vous aurez la merveilleuse possibilité d'être totalement désarmé, car vous ne découvrirez aucun acteur, ni personne d'autre.

Grâce à cet état désarmé, l'expérience ineffable peut se manifester. C'est l'expérience ineffable d'*être* que vous pouvez vivre par vous-même. Vous remarquerez qu'elle ne comporte aucun scénario ni rôle, qu'elle n'a aucune visée personnelle et qu'elle n'attend rien de l'instant présent. Elle n'est pas non plus l'acteur. Ce que vous êtes est antérieur à votre idée de *vous*. L'on suppose souvent que ce que l'on est en l'absence de ce rôle se dissimule quelque part. Donc, en délaissant votre rôle, en cherchant au-delà du personnage nommé « moi » la vérité de votre être, vous croirez peut-être qu'il y a quelqu'un à découvrir, un personnage en quelque sorte dissimulé. Dans un tel cas, en parvenant à cet état d'ouverture, vous songerez peut-être : *« Il n'y a personne ici, mais je vais tout de même chercher, chercher le Soi, la Vérité, le moi éveillé. »* Chercher l'identité éveillée n'est qu'un autre rôle, un autre scénario. Il appartient à la fiction du chercheur spirituel. Si vous laissez tomber ce scénario – eh bien, qu'êtes-vous donc ?

Naturellement, je vous incite à examiner ce que vous êtes parce qu'à l'instant même, vous vivez la réponse. Rien de ce que je peux vous dire n'est un substitut pour cette vivacité, cette réponse vécue. Voilà pourquoi on a souvent dit que seuls ceux qui ignorent qui ils sont sont éveillés. Tous les autres savent qui ils ou elles sont. Ils sont leur scénario, peu importe ce qu'il est, même si c'est : *« Je ne suis pas éveillé. »* L'Éveil, c'est de n'avoir aucun scénario, de savoir qu'ultimement, une fiction n'est qu'une fiction, qu'une histoire n'est qu'une histoire.

Il existe un état où le mental affirme : *« Je n'ai pas la moindre idée de qui je suis »*, parce qu'il n'arrive pas à trouver le bon scénario. L'Éveil, c'est la réalisation qui survient après que le mental ait dit : *« J'abandonne. Je n'ai pas la moindre idée de qui je suis. »* Quand vous

commencez à le comprendre, vous savez que si vous lâchez votre scénario d'être quelqu'un qui écoute, et si vous lâchez votre scénario d'être quelqu'un qui dit quelque chose, si vous laissez tomber ces rôles pendant un instant, vous n'êtes pas la personne que vous croyiez être. Venir au satsang est un geste révolutionnaire en ce qui a trait à cette idée du « moi », parce que ce *moi* croit qu'il trouvera le bonheur en changeant son roman, son rôle, son identité – même si cette identité, c'est d'être sans identité. Il fera ce qu'il faut pour perpétuer cette notion nommée « moi ».

Notre culture spirituelle est devenue très insidieuse. Nous avons des concepts spirituels de plus en plus subtils qu'il faut employer dans nos conversations. Plusieurs personnes ont substitué aux vieilles notions indigestes de *Dieu* et de *péché*, les termes *conscience* et *conditionnement*, qui semblent un peu plus légers. L'être spirituel contemporain entretient ces conceptions excessivement abstraites. Plus le concept est abstrait, plus il est transparent. Il est difficile de se former une image de la conscience et de la poser sur un autel. Votre autel passe son temps à se vider. Si vous cherchez la Vérité, n'y posez rien. L'autel le plus valable est celui sur lequel il n'y aura rien.

Si vous vous identifiez aux concepts abstraits cependant, ceux-ci sont susceptibles de s'emparer de vous et d'empêcher votre mental d'être désarmé. Même lorsqu'une expérience subite d'Éveil se produit, il est facile pour le mental d'entrer dans cet esprit vivant de présence éveillée, d'y apposer son estampille et d'en faire quelque chose : « *Voilà l'état éveillé, la lucidité, la conscience ou le Soi.* » Le mental lui trouvera un nom quelconque pour éviter d'être désarmé.

Si nous nous interrogeons : « *Qui suis-je sans le concept moi ? Que suis-je sans le moi ?* », l'ineffable peut s'ouvrir instantanément, l'absence de concept apparaîtra. Consentez à cette expérience, parce que c'est la réponse vivante aux questions « *Que suis-je ? Qui suis-je ?* » Ce n'est pas la réponse conceptuelle morte, mais la réponse vivante. Elle vit ! En cet instant d'Éveil rayonnant, le mystère se déploie sur lui-même, d'instant en instant. Cette condition vivante d'être – appelez-la comme vous voulez – est la seule chose que vous

n'avez jamais été, que vous ne serez jamais et que vous êtes maintenant. Vous n'êtes pas un être humain ; votre apparence est celle d'un être humain.

La véritable investigation est comparable à l'émerveillement d'un enfant. « *Est-ce vraiment ce que je suis ?* » Il ne s'agit pas de le penser, mais de vous laisser devenir de plus en plus désarmé par cette question. Plus vous pénétrez l'inconnu par le biais de l'expérience, plus vous devenez désarmé. Avez-vous remarqué que le mental ne sait plus quoi faire ? Invitez ce sentiment de ne pas savoir et ne vous préoccupez pas d'être désarmé. Observez qu'en son cœur même, il y a une présence éveillée vivide, rayonnante. Mystérieusement, en permettant de reconnaître cette présence éveillée, l'Éveil devient ainsi possible.

Si vous laissez entrer l'état éveillé, vous découvrirez qu'il se livre à des jeux avec votre vie. Il n'agit pas selon les visées du petit *moi*, celui qui a toutes ces idées à propos de ce qui se passe quand on atteint l'Éveil. Il n'a que faire des ordres du jour que vous entreprenez. Il agit, et n'écoute pas ce que vous voulez ; et vous en êtes reconnaissant. Vous découvrez qu'il possède son propre mouvement, et suivre ce mouvement est, à mon sens, le véritable abandon. Voilà le vrai sens de « Que votre volonté soit faite. »

Le mental s'inquiètera du fait d'être désarmé et de lâcher ses concepts et ses scénarios. Il dira, « *Je n'obtiendrai peut-être pas ce que je veux.* » Et moi j'affirme que vous avez une chance folle si vous n'obtenez pas ce que vous voulez ! Je n'ai rien obtenu de ce que je voulais de l'Éveil. Je croyais qu'il résoudrait une foule de problèmes. J'avais toutes sortes d'idées sur ce qu'il devait m'apporter. N'y comptez pas ! Ce n'est pas tant que vous n'obtenez pas ce que vous voulez, mais vous vous fichez d'arriver à ce que vous voulez. Je n'ai pas reçu un seul des privilèges que je comptais en tirer. La seule chose qui s'est produite, c'est que cela m'était indifférent. Quel rêve hideux c'était – croire que ces bienfaits étaient nécessaires à mon bonheur.

Accueillir le mystère de votre être intime, voilà le satsang. Cela s'oppose à la forme que prend souvent la spiritualité – refouler

l'être intime, définir le mystère ou se parer de perles et de fleurs, etc., pour donner une impression de puissance au mystère. Le satsang est une ouverture, un formidable accueil, jusqu'à ce que l'identification relâche son emprise et que le mystère réalise : « Oh, voilà ce que je suis ! Je croyais que j'étais celui/celle-là avec son ordre du jour. Je croyais que j'étais l'acteur qui tenait des rôles. Je croyais être ces rôles. »

Rien de tout cela n'est vrai. La fin du rôle désigné « *Je suis un être humain* », nous l'appelons mort. Il est beaucoup plus facile de laisser mourir ce rôle avant que ne meure le corps, et l'ensevelir dès maintenant. *Grâce au satsang, vous pouvez vous éveiller à ce que vous êtes éternellement et mener une vie authentique.*



L'ouverture

Lorsque nous nous retrouvons pour explorer la Vérité, une partie importante du satsang est l'ouverture du cœur. L'ouverture d'esprit vient plus spontanément chez certains, tandis que pour d'autres l'ouverture du cœur est plus facile. Néanmoins, être vraiment dans l'ici-maintenant, c'est avoir les deux. Si vous êtes ouvert, vous ne filtrez pas votre expérience, vous ne vous barricadez pas. Vous ne tentez pas de vous défendre, mais vous vous ouvrez au mystère en remettant vos croyances en cause.

Quand vous vous accordez ce don merveilleux qui consiste à ne pas tenter de vous définir par un concept ou sentiment particulier, cela permet la création d'une ouverture jusqu'au moment où votre identité devienne cette ouverture, plutôt qu'un point de référence quelconque dans le mental appelée croyance ou à une sensation particulière dans le corps. Il ne s'agit pas de supprimer les pensées ou les sentiments, mais plutôt de ne pas se localiser à l'intérieur de ceux-ci.

L'ouverture n'a pas de site spécifique. Elle semble être partout. Elle a de l'espace pour tout. Elle admet la pensée, ou alors, l'absence de pensée. Il peut y avoir ou ne pas y avoir de sentiment. Elle admet qu'il y ait des sons ou le silence. Rien ne perturbe l'ouverture. Rien ne perturbe votre nature essentielle. Nous ne sommes perturbés que lorsque nous nous fermons en nous identifiant avec

un point de vue particulier, un concept définissant qui je suis, qui je crois être ou qui j'ai le sentiment d'être ; nous allons à l'encontre de ce qui se passe. Néanmoins, si nous reposons dans notre nature essentielle, dans cette ouverture, nous constatons que nous n'allons à l'encontre de rien.

Tout ce qui survient au sein de cette ouverture est parfait. Nous sommes ainsi en mesure de réagir à la vie d'une manière spontanée et pleine de sagesse. Le satsang appelle la réminiscence. Comme si vous aviez oublié que vous étiez cette ouverture et que vous aviez cru être quelque chose. Les humains ont échafaudé d'interminables mythologies pour expliquer comment nous avons oublié, mais il importe peu de savoir comment. Le cœur du satsang, ce n'est pas de vous changer, de vous modifier, mais de vous souvenir de ce que vous êtes. La Vérité, ce n'est que cette réminiscence, cette reconnaissance ou cette réalisation de votre nature essentielle.

Avez-vous déjà oublié une chose qui était là, dans votre esprit quelques instants auparavant ? Par ses efforts pour le retrouver, le mental empêche effectivement de se souvenir. Pour finir, qu'est-ce qui sera utile ? Vous vous détendez un peu. Vous oubliez que vous cherchez à vous rappeler et vous vous détendez. « *Ab oui, voilà !* » La réponse jaillit de nulle part. La réalisation de soi est tout simplement ainsi – juste maintenant. Elle jaillit lorsque vous êtes disposé à vous détendre et à ne pas savoir.

Une expérience de l'ouverture est à votre portée dès maintenant. Il n'est pas nécessaire de vous ouvrir ou de devenir plus ouvert. Juste de reconnaître que vous faites l'expérience de l'ouverture ici et maintenant. Vous le savez à l'intérieur, à l'extérieur et partout. Ressentez simplement cette expérience. Défaites-vous du terme « ouverture ». Laissez-le disparaître et l'expérience s'approfondira pour devenir de plus en plus ineffable. Existez simplement depuis un espace exempt de mots. Ainsi, ils ne vous confondent plus, et vous ne circonscrivez pas votre expérience en leur accordant foi. Aussitôt que vous apposez le mot « ouverture » toutefois, votre expérience prend une certaine couleur, qui n'est plus juste.

Ce sera peut-être une excellente approximation, mais ce n'est pas exactement ce qu'elle était quand vous n'aviez pas ce concept.

Ce lâcher-prise peut s'approfondir. Pour le mental, cet approfondissement sera telle une descente dans l'inconnu, car le mental a tendance à conceptualiser et à circonscrire l'expérience d'être en soi. Dans cette expérience plus profonde, la personne limitée que vous aviez cru être réalise peu à peu que vous êtes plutôt cette ouverture.

Vous constaterez que c'est ce que sont les autres également. Si vous vous libérez, ce n'est pas uniquement votre *moi* qui se libère, mais bien le *Soi*. Vous vous souvenez du *Soi* de tous les êtres, car il s'agit du même *Soi*. Cette réalisation permet la métamorphose totale des interactions humaines.

Esprit ouvert... cœur ouvert. Réalisez qu'il n'y a personne à protéger à l'intérieur. Toute barrière émotionnelle ou tout sentiment de séparation et d'isolement qui en découle sont superflus. Un malentendu tout à fait innocent est à l'origine de cette idée d'un besoin de protection. Il provient d'un concept vous définissant, que l'on vous a inculqué à la petite enfance ; vous avez aussi reçu une trousse avec laquelle ériger des murs pour sauvegarder ce concept. Au fil de diverses situations, vous avez appris à supplé-
menter cette trousse. Si une bonne dose de colère semblait requise, vous l'ajoutiez à votre trousse, ou peut-être un peu de rancœur, de honte, de blâme, de victimisation. Que l'image de soi à laquelle vous vous attachez soit celle d'une bonne personne ou celle d'un être dysfonctionnel, la trousse d'identité sert à protéger cette image.

Tout cela est très innocent et se produit à votre insu. Le phénomène se perpétue jusqu'à ce que vous réalisiez que la conviction d'avoir besoin de protection est inhérente à cette identification à un « moi » sous forme d'une image de soi dans le mental et dans le corps. L'un n'existe pas sans l'autre. Ils font partie d'une même trousse.

En baissant votre garde, la Vérité pénètre et efface l'image de soi. Voilà pourquoi celle-ci s'accompagne d'un mur, parce que sans

celui-ci, le souvenir de votre nature essentielle s'interposera rapidement et effacera l'image de soi, qu'elle soit positive ou négative. Toute image de soi comporte un mur et entraîne la souffrance. Non seulement entretenez-vous vos propres murs, mais vous en projetez sur les autres ; des images que vous entretenez à leur sujet et qui vous voilent leur nature essentielle.

Être disposé à voir qu'une image n'est pas réelle fracasse les murs. Lorsque tombe la barrière intellectuelle, vous devenez ouvert d'esprit. Si la muraille émotionnelle s'ouvre, vous avez le cœur ouvert. Quand la réalisation de la Vérité supprime le *moi* circonscrit, soudain, il n'y a plus d'image de soi – seulement une totale présence. Une totale présence ! Cette ouverture est présente et exempte d'image. Nul besoin de la protéger. On peut lui hurler dessus et ces sons passent au travers de l'espace. C'est parfait. On peut l'aimer. C'est agréable, mais cela n'y ajoute rien ni n'en soustrait quoi que ce soit.

Le plus drôle au sujet de la Vérité, de l'Illumination ou de l'Éveil, c'est que nous n'en avons nulle conscience même si elle n'est pas dissimulée. Elle n'est pas au loin là-bas à attendre que nous la méritions. Elle est difficile à découvrir, parce qu'elle est ici même. Cette ouverture a toujours été ici. Si elle avait une voix, elle s'exclamerait : *« Mais bon sang ! Je me demande combien de temps cette lubie d'image va durer ! »*

Ce Soi exempt d'image – que l'on dit état éveillé, conscience, ouverture, peu importe le terme qui en déclenchera le souvenir en vous – est parfaitement silencieux. Mais ne me croyez pas sur parole. Assimilez mes mots en vous. Découvrez par vous-même. Vous êtes expert en la matière. Je ne suis que le messager.

Plus vous réalisez que vous êtes l'ouverture, plus votre corps physique comprend qu'il n'y a rien à protéger. Alors, il peut s'ouvrir. Sur le plan affectif, cette sensation sera ressentie dans les muscles et les os. La fonction primordiale du corps peut s'épanouir ; il devient l'expression de l'ouverture que vous êtes sous forme physique, une expression de la vérité, non pas le protecteur du *moi*. Il devient une extension de l'ouverture en soi. Le mouve-

ment de votre main ou de votre pied exprime l'ouverture ; le contact avec un objet prolonge l'ouverture. Vous éprouvez une fascination d'enfant pour le mouvement, pour vos sens et ce que contient le monde. La différence est que lorsque l'Éveil spirituel s'approfondit et évolue, il vous offre ce qui manque à l'enfant : la sagesse. Avec le temps, l'enfant s'identifie aux objets de son attention et aux messages que d'autres lui communiquent à son sujet. Lorsque le corps-esprit adulte devient une extension de l'ouverture, de sa nature essentielle, il redécouvre l'innocence, une innocence douée d'une sagesse profonde, qui lui permet d'être fasciné sans jamais s'attacher à quoi que ce soit ni le rejeter ; c'est somme toute inutile. Le mouvement et la fascination ne sont donc pas infantiles. Ils appartiennent à l'enfant, mais sont d'une sagesse absolue. Cette ouverture recèle la sagesse la plus profonde. Vous êtes enfin capable d'être fasciné sans vous égarer dans une identité, et dépourvu du sentiment d'être menacé.

L'univers tout entier de l'enfant tourne autour du corps. Il est naturel qu'il en soit ainsi. En revanche, le sage innocent ne se préoccupe pas de préserver le corps. Celui-ci se perpétue, mais pas en raison de la peur qu'il ne survive pas. Voilà pourquoi dans cette ressouvenance, dans l'avènement de votre Soi, réside une liberté d'être réellement ici, de vivre cette vie sans peur.

L'intimité est un autre aspect de l'ouverture. L'accès le plus rapide à la Vérité, ainsi qu'à la beauté, c'est d'être totalement intime avec l'ensemble de toutes les expériences, intérieures comme extérieures, même si l'expérience n'est pas « positive ». Si vous êtes intime avec la totalité de l'expérience, le mental fragmenté doit délaissé son projet de l'heure. Au sein de cette intimité, l'être devient tout à fait ouvert et découvre son immensité. Que les caractéristiques de l'expérience soient désagréables ou merveilleuses, dès que vous êtes intime avec l'ensemble de l'expérience, il y a ouverture.

S'il y a intimité avec la totalité de l'expérience actuelle, la conscience n'est pas circonscrite à ce qui a cours dans votre corps émotionnel, dans votre corps physique, vos perceptions ou vos

pensées. Il n'existe qu'un tout qui se perçoit, se sent ou se pense, et ce qui se passe a tendance à se résoudre de soi-même. Quand le tout se perçoit lui-même, c'est très différent du *je* qui fait une expérience. Lâcher prise ainsi, comme le disait le maître zen Bankei : « *Tout est parfaitement géré dans le non né.* » Il se servait du terme Non né, pour ce que je nomme Vérité. Lorsque le tout se perçoit lui-même, il y a l'impression que le non né se gère complètement de lui-même.

Il ne s'attache jamais à l'expérience. Il se contente de s'harmoniser et de se délecter de lui-même. Et si vous renoncez à votre projet ou votre ordre du jour, l'on voit que tout est parfaitement géré dans le non né.

Vous avez parfois un projet en tête. Vous tentez de vous débarrasser de quelque chose, de comprendre une question et vous y réfléchissez. Accordez-vous un répit et cessez d'y penser pendant un moment. Einstein procédait ainsi. Il réfléchissait à un problème, puis il cessait d'y penser, persuadé d'avoir été aussi loin que possible et d'avoir épuisé le processus de pensée rationnel. Il y a une astuce ici. La plupart des gens trouvent que le processus de pensée rationnel les conduit à des confins, et au lieu de s'arrêter, ils effectuent un virage à 90 degrés vers la droite ou vers la gauche, et se déplacent le long de ces confins ; ils réfléchissent à l'horizontale, intégrant plus de faits, d'expériences et de souvenirs. C'est ce qu'on appelle une perte de temps. Le seul emploi de la pensée doué de pouvoir est un processus rationnel qui va jusqu'aux confins de la pensée, et qui s'arrête là. Il laisse autre chose apporter ce qu'il y a à apporter, à l'instar d'Einstein lorsqu'il poussait le processus de réflexion à ses limites, puis lui laissait libre cours. Par la suite, le non né gère parfaitement tout, juste parce qu'il est intime avec l'expérience.

L'ouverture la plus rapide à votre nature essentielle ne passe pas par la pensée, mais par les cinq facultés sensorielles. Par exemple, si vous écoutez l'ensemble de l'instant présent, et pas uniquement les sons parvenant à l'oreille, si vous *ressentez* la totalité du moment dans son intégrité, vous vous ouvrirez au-delà de l'espace circonscrit du moi. Une sensation particulière se manifeste dans

votre corps et vous vous contentez de l'éprouver : elle s'étend. Vous éprouvez la quiétude absolue.

Vous ressentez les oiseaux. Vous ressentez ce que peut être un son. Au-delà de la réalité virtuelle du mental, les cinq sens vous procurent un accès immédiat à quelque chose que le mental n'a pas créé. Laisser vos cinq sens s'ouvrir est extraordinaire. Vous réalisez que 99 pour cent du problème, c'était de tout confiner, d'orienter dans une seule direction et lorsque vous vous ouvrez à l'ensemble, tout devient limpide. Dès que vous commencez à souffrir, vous remarquerez que vos cinq sens ont cessé de se focaliser sur le tout et qu'ils se concentrent plutôt sur une seule chose, qui entraîne la souffrance.

Vous constatez peu à peu que tant de souffrance est causée par le fait que se focaliser sur un élément étrié de l'expérience permet difficilement au Non né de se gérer. Aussitôt que le point focal s'ouvre, le non né se gère lui-même et tout va bien, même s'il ne semble pas en être ainsi. Vous pouvez ensuite passer au-delà d'un point de vue circonscrit et voir que *vous* ne percevez pas vraiment toutes ces expériences, mais que c'est *le tout* qui se perçoit *lui-même*.

L'innocence

Lorsque j'ai vécu un profond Éveil, trois qualités se sont manifestées en moi : *sagesse, innocence et amour*. Bien qu'elles soient en réalité inhérentes au tout, cette plénitude peut s'exprimer par ces trois qualités.

L'Éveil déploie la sagesse. Quand je parle de sagesse, cela ne signifie pas que je suis devenu soudainement brillant. J'ai simplement réalisé la Vérité. Cette Vérité est ce que je suis. C'est ce que le monde est. Elle est ce qui *est*. La sagesse, c'est la réalisation de ce que vous êtes. C'est la réalisation de la Vérité, la seule, l'unique vérité. Cette Vérité ne relève pas de la philosophie, de la science, de la foi, de croyances ou de la religion. Elle va au-delà de tout cela – bien au-delà.

La seconde qualité découlant de cet Éveil fut l'innocence. Cette innocence prodigieuse suscite le sentiment d'une nouveauté à chaque instant. Depuis l'Éveil, le cerveau ne retient plus et ne compare plus, en sorte que chaque moment est perçu comme neuf, tout comme il l'est dans l'esprit d'un jeune enfant. L'esprit adulte tend à assimiler les choses, à comparer ses perceptions à une litanie d'événements antérieurs, et essentiellement à adopter l'attitude « Déjà vu, déjà fait. » C'est plutôt aride, ennuyeux et assommant. Le mental innocent se manifeste lorsque cette comparaison n'a plus cours. On peut aussi l'appeler humilité. Je préfère personnellement le terme *innocence* parce qu'il est plus près de l'expérience en soi.

L'amour fut la troisième qualité qui apparut en moi. Cet amour se tourne simplement vers l'existence. Ce qui naît de l'Éveil est l'amour de ce qui est – de tout ce qui est. Le fait que quoi que ce soit existe paraît merveilleux, car lorsque l'intuition de l'Éveil est très profonde, on réalise à quel point l'existence est ténue. Il ne s'agit pas de la fragilité de la vie humaine. Je veux dire que nous sommes témoins d'un miracle inouï, nous voyons à quel point il serait facile qu'absolument rien n'existe. (À vrai dire, absolument rien n'existe, mais c'est une autre histoire.)

Le fait que quoi que ce soit existe est perçu comme un miracle extraordinaire et parfait, et de cette perception naît un grand amour pour simplement ce qui est. Ce n'est pas l'amour qui découle du fait d'obtenir ce que nous voulons ou de trouver le partenaire idéal. C'est un amour pour le simple fait d'avoir des lacets ou pour le fait que les ongles d'orteil existent, ce genre d'amour. Un amour prodigieux jaillit simplement à l'endroit du miracle qu'est la vie, par la réalisation que tout constitue l'Un.

Si l'Éveil est très profond, nous ne fonctionnons plus à partir du *moi* personnel. Autrement dit, tout ne tourne plus autour de « moi ». Les pensées ne concernent plus *moi* ; les sentiments n'émanent pas du *moi* ; ce que les autres font ne concerne plus le *moi* ; et ce qui se passe dans le monde ne concerne pas le *moi*. Dans l'état de conscience *égocentré*, chaque petite chose qui survient arrive au *moi*, littéralement. Pas vrai ? C'est l'état de conscience « normal ».

Personne ne peut vraiment expliquer ce qu'est l'identité personnelle ; nous en avons simplement le sentiment. C'est une sensation viscérale. Il ne s'agit pas uniquement de nos actes ou de nos paroles ; il s'agit de notre fixation centrale sur le *moi*. Si nous le percevons à jour, nous comprenons que le *moi* personnel n'est pas ce que nous sommes et qu'il n'a jamais eu d'existence substantielle. Et quand nous examinons vraiment notre nature essentielle, un paradoxe survient : plus nous réalisons que le *moi* n'existe pas, plus nous sommes intimement présents. L'innocence et l'amour se substituent à l'identité personnelle dans mon expérience. Naturellement, ils étaient présents de tout temps, mais voilés par cette agglutina-

tion de pensées et de sentiments qui constituait le « moi ». Cette innocence m'étonne encore parce qu'elle ne cesse jamais. Elle continue d'être innocente, peu importe ce qu'elle voit, peu importe la profondeur de son intuition spirituelle ou si cette profondeur évolue ; et elle continue à devenir plus innocente. Dans le cas du sentiment *égocentré* d'identité, plus nos connaissances augmentent, moins nous sommes innocents. Pour notre nature essentielle néanmoins, plus nous savons, plus nous sommes innocents.

J'appelle innocence cette sensation, non seulement parce qu'elle donne l'impression de l'innocence à laquelle tout le monde peut s'identifier, mais aussi parce qu'elle est irréflectie. Si nous sommes spontanés, nous remarquons que cette innocence ne vient que d'elle-même. Voici comment l'envisager : si nous agissons depuis l'état de conscience *égocentré*, nous agissons essentiellement à partir d'une idée, d'un point de vue qui est un agglomérat de croyances ou de souvenirs. Si nous agissons à partir de l'innocence, nous n'agissons pas à partir d'une idée, d'un point de vue ou d'une croyance, mais de l'innocence en soi, qui n'a pas de point de vue particulier. Elle n'a pas d'idéologie ni de théologie, de liste de croyances ni d'ensemble d'idées. C'est l'unique chose au monde qui est persuadée de ne pas savoir ce qui se passe. Dans l'état d'innocence, il n'y a pas d'idée au sujet du cours des événements, c'est l'émerveillement. Quand je dis qu'elle ignore ce qui se passe, c'est qu'elle n'entre pas en rapport avec l'expérience par la pensée. Elle contourne la pensée en vivant l'expérience. Les événements ne sont nullement filtrés... voilà l'innocence.

Cet aspect de l'identité éveillée, cette innocence, est présente comme une saveur à découvrir en chaque être. Pour le mental, pour l'état de conscience *égocentré*, ce pourrait sembler un lieu agréable à visiter, mais c'est un endroit terrifiant où demeurer, parce qu'il rend superflus tous les instruments de l'état de conscience *égocentré*. Cet état de conscience aime à visiter cet espace, car c'est un soulagement bienvenu, comme d'aller dans les Caraïbes intérieurement pendant quelques minutes. Le mental n'est cependant pas très à l'aise s'il y demeure, parce qu'il n'est pas

fonctionnel dans cet état. Nous constatons que nous ne sommes pas ce que nous avons cru être et que le monde n'est pas tel que nous l'avions conçu. Tout est nouveau, ouvert et imprévisible, ce qui donne à l'ego un sentiment d'insécurité.

Il est difficile de comprendre à quel point cette innocence est méthodique. Si, par exemple, assis sur une chaise, une sensation s'élève dans votre corps sur laquelle le mental appose instantanément l'étiquette peur, l'innocence n'en saurait rien. L'innocence ne reconnaît pas même un sentiment que le mental appellerait la peur, parce qu'elle ne perçoit pas par l'intermédiaire du mental. Elle s'exclamerait : « Dis donc, qu'est-ce que c'est ? » Si vous vous intéressez à une chose, vous vous en rapprochez. Si un son paraît intéressant, vous vous penchez vers lui. Si une odeur est intéressante, vous reniflez l'air. L'innocence observe avec curiosité et s'enquiert : « Qu'est-ce que c'est ? » Et elle attire la sensation toute proche. Elle découvre la nature de cette sensation par l'expérience plutôt que par la conceptualisation. Il existe une vaste différence entre éprouver la sensation de la peur par l'expérience et l'éprouver par un concept. Parce qu'un terme comme peur se transmet depuis des générations – d'une génération à l'autre, il y a une transmission du mental – dès que la pensée « peur » apparaît dans votre tête, cela ne concerne pas que l'instant présent ; elle invoque d'innombrables générations de peur.

L'innocence ne procède toutefois pas par la pensée, elle contourne donc le scénario. Elle découvre fraîchement chaque instant. Ce n'est pas quelque chose que le mental *égocentré* choisit : *« D'accord, je vais être innocent, je vais découvrir chaque instant et je vais y prêter attention. »*

C'est mal comprendre, car une telle attitude en fait un projet pour l'état de conscience *égocentré*. L'innocence existe déjà, et elle aborde et vit chaque instant d'une manière totalement innocente. La toucher de plus près suscite en vous la curiosité d'un enfant ; vous constatez qu'elle va vers l'expérience, vers chaque chose. Voilà pourquoi plusieurs religions recommandent d'être tel un enfant (pas puéril, mais à l'image de l'enfant) parce que celui-ci s'intéresse

toujours vivement à ce qui est. C'est la fraîcheur que nous éprouvons lorsque nous vivons exempts d'un *moi* distinct.

Naturellement, nous avons toujours un cerveau et des pensées ; ainsi, nous apprenons des choses et les expériences s'accumulent. L'état de conscience *égocentré* perçoit systématiquement par l'intermédiaire de ce savoir accumulé. La seule différence dans le fait de vivre exempt d'un moi séparé, c'est que nous ne percevons pas au travers de cette accumulation, même si nous y avons accès, lorsque nécessaire. Percevoir plutôt par les yeux de l'innocence nous rend extraordinairement capables d'être sage au moment présent, car dans cet état se manifeste la sagesse la plus profonde de l'instant. Cette sagesse n'appartient qu'à l'instant même, et non à notre savoir accumulé. La tradition zen la nomme *prajña*, « sagesse du cœur », une sagesse qui émane du tout. Elle appartient à l'instant. Nous n'entrons plus en relation à partir d'un sentiment personnel de *moi*, mais à partir de l'ensemble de l'existence.

L'autre qualité que j'ai découverte dans l'Éveil fut l'amour de l'existence en soi. Ce n'était pas un amour produit par quoi que ce soit. Il ne dépendait pas d'une journée de bonheur, d'une personne aimable, d'une rencontre intéressante ou d'un sentiment agréable. À vrai dire, même si la journée était plutôt médiocre, la rencontre désagréable, la personne nulle ou le sentiment déplaisant, le même amour de l'existence persiste. C'est un amour qui aime à vivre cette vie parce que, vivant, il se rencontre d'instant en instant.

L'Éveil met en relief le fait qu'il n'y a pas d'identité personnelle et, qu'en même temps, tout est Moi. Cela semble paradoxal. Nous découvrons que nous ne sommes rien et tout, simultanément. En le constatant, nous réalisons qu'il n'existe rien d'autre que cet amour se rencontrant lui-même – autrement dit, que vous vous rencontrez vous-même, que la Vérité se rencontre elle-même ou que Dieu se rencontre lui-même. L'amour se rencontre lui-même à chaque instant, même si c'est un moment pourri. Cela ne peut jamais se produire dans l'état de conscience *égocentré*, filtré par le mental. Mais de l'état d'innocence, l'amour se rencontre tout simplement. Si vous m'aimez, c'est ce qu'il rencontre. Si vous me détestez, c'est ce

qu'il rencontre également. Et il aime à rencontrer cela. Je parle de l'Un qui se rencontre lui-même, qui se réalise lui-même, qui fait l'expérience de lui-même.

C'est un amour qui englobe les sentiments heureux que l'on associe à l'amour, et qui les transcende de loin. C'est un amour beaucoup plus profond qu'une expérience. Avez-vous remarqué, pour n'importe quel type d'amour, que s'il est véritable, il ouvrira votre esprit et vos émotions ? C'est une ouverture à tout ce qui se passe. L'état de conscience *égocentré* ferme systématiquement les portes. Sur les plans émotionnel et intellectuel, il referme les portes dès que le moment n'est pas le « bon » moment, c'est-à-dire, près de 99 pour cent du temps. L'innocence et l'amour ne ferment pas les portes, même pas face aux situations déplaisantes.

Remarquez que plus vous transcendez le sentiment d'identité personnelle, plus l'innocence s'imisce. Et plus l'innocence est vécue, plus l'amour fait l'expérience de la vie, vit cette vie et évolue dans cette vie. Cette sagesse est désormais accessible, car l'être est ouvert. Donc, la sagesse s'approfondit, et l'innocence de même. L'innocence permet plus d'amour, et plus il y a d'amour, plus il y a d'espace pour la sagesse, et ainsi de suite.

Ces qualités d'amour et d'innocence rendent possible la sagesse libératrice. *Elles sont l'épanouissement de votre nature essentielle* ; mais en outre, elles rendent possibles l'Éveil et l'incarnation de l'Éveil.

Harmonisation

A l'intérieur de la tradition Zen, une des définitions de l'illumination est : *l'harmonisation du corps et de l'esprit*. Ce qui signifie également l'harmonisation de l'esprit et de la matière. Selon le bouddhisme, lorsque l'esprit et la matière sont en harmonie, une troisième entité voit le jour – c'est la *Voie du milieu*. Cet espace n'a rien à voir avec la notion d'être à mi-chemin entre deux antithèses. La *Voie du milieu* implique l'harmonie de l'esprit et de la matière – lorsque *l'Unité est réalisée*. L'esprit et la matière ne sont pas deux états différents, ce sont deux aspects de l'Un. Voilà la réalisation de notre nature essentielle. En tant qu'humains, nous nous identifions à la matière, y compris à toute manifestation subtile ou grossière. La matière comprend tout ce qui peut être touché, vu, senti, perçu ou pensé. La sensation est matière, l'émotion est matière, à l'instar du corps, des voitures, du sol.

L'essence de la matière est l'esprit. La matière est animée par l'esprit, la force vitale ; *ils sont inséparables*. Même si on les considère comme deux choses distinctes, en l'absence de force vitale, la matière n'existe pas. Une matière morte est impossible. Elle ne peut exister.

La réalisation consiste en partie à passer de l'identification avec la matière (qui se manifeste sous forme de la personnalité ou du moi) à l'identification à l'Esprit. L'illumination véritable survient quand la matière et l'Esprit sont en harmonie. Cette harmonie c'est

l'*Unité*. Lorsque nous réalisons que nous sommes l'Esprit, l'harmonie est plus profonde qu'avant cette réalisation, bien que persiste une certaine disharmonie.

Il est donc utile de comprendre la valeur qu'il y a de s'exposer aux enseignements, car cela revient à nous exposer à ce qui *est*, à chaque instant. Nous devons nous y exposer comme nous nous bronçons au soleil. Au lieu de porter des vêtements, nous les retirons. Afin d'atteindre la libération, nous ne revêtons pas de concepts, d'idées ni d'opinions ; *nous nous en dévêtons*.

Quelque chose se produit assez naturellement. Pour approfondir cette harmonie, impossible d'entretenir de concepts, comme il serait impossible de garder une partie de nos vêtements et de bronzer intégralement. Nous ne nous transformerons pas. Mais une fois totalement nus et complètement exposés, nous serons métamorphosés ou éveillés d'une manière tout à fait naturelle.

Il y a plusieurs années, Kwong Rishi, l'un de mes deux maîtres, savait que j'allais voyager, sac au dos, dans les montagnes pendant quelques mois. Il m'a donc enseigné à découvrir l'endroit approprié pour dormir la nuit. Il ne m'a pas fourni de renseignements sur la manière d'y parvenir. Il se contenta d'en parler pendant un moment, et puis, soudainement, j'ai compris que je saurais sentir directement l'environnement qui me conviendrait. Tout comme nous pouvons pressentir nos environnements, nous pouvons pressentir le moment où il y a harmonisation de l'Esprit et de la matière dans ces environnements. Ce sont des lieux appropriés où demeurer, ils nous harmonisent tout naturellement.

Plus l'harmonisation progresse, plus il y a intensification de la Vérité, ou rayonnement, en nous. Le rayonnement est partout, il va sans dire. Impossible de s'en éloigner. Pendant quelque temps toutefois, il est utile qu'il soit intensifié dans notre environnement. Il est utile d'avoir un coup de pouce, parce qu'il est possible d'oublier ce sentiment que le rayonnement existe partout, en tout temps. En allant plus profondément, nous percevrons ce rayonnement en tous lieux, même s'il n'apparaît pas de manière concentrée, puissante ou intense. Nous l'atteignons en étant disposés à

nous exposer à des expériences et à des endroits qui le rendent plus puissant.

À chaque retraite que je dirige, je ressens la minute même où la retraite dans son ensemble – certains individus avant, d'autres plus tard – commence à harmoniser l'Esprit et la matière. Lors de ce déclic, quelques-uns sont heureux, tandis que d'autres s'effraient parce que l'énergie devient plus puissante. On affirme que si vous voulez vous éveiller, il faut fréquenter les êtres éveillés ; *l'harmonisation justifie cette thèse*. Il peut s'agir d'êtres humains éveillés, d'arbres éveillés, de montagnes éveillées, de rivières éveillées – peu importe l'environnement. Si nous sommes doués de sensibilité, alors nous pressentirons les environnements qui sont éveillés. Les êtres humains présentent divers degrés d'Éveil. Il en va de même pour les arbres, les montagnes, les canyons, les collines ou un coin de rue spécifique dans notre quartier. Nous exposer à cette présence éveillée, à cet environnement où l'Esprit et la matière sont harmonisés permet de nous éveiller. Ultimement, c'est le sens du satsang. C'est aussi ce qu'est la méditation en vérité. Nous nous exposons et par le fait même, tout naturellement, l'Esprit et la matière s'harmonisent. Soudainement, il y a un déclic, sans que vous ayez fait quoi que ce soit. D'ailleurs, moins vous en faites, mieux ça vaut.

En relaxant et en donnant libre cours à cette harmonisation naturelle, survient un profond éveil à la beauté de notre environnement juste tel qu'il est, et à la beauté de notre être. Voilà la *Voie du milieu* ; elle ne sillonne toutefois pas par un centre ; elle est omnipénétrante. Cette influence subtile peut s'avérer très puissante. Elle se glisse furtivement, comme une brume qui s'infiltre par les fissures et les crevasses de nos vies. Elle ne s'annonce pas avec une fanfare.

Je me souviens d'un jour où je faisais une retraite avec Kwong Roshi, et soudain, j'ai réalisé : « Je sais ce qui se passe ! » Pas dans ma tête, mais intérieurement. Cette influence, cette beauté, s'éveillèrent peu à peu en moi, et j'ai compris quelque chose de tacite, mais toujours présent. Lors des discours de Kwong pendant les retraites, j'étais parfois très intéressé et donc complètement

attentif; en d'autres occasions, ils me semblaient moins intéressants, et alors, je n'écoutais pas si attentivement. Comme il l'affirmait, « *Parfois, ce sont des paroles valables; parfois, les paroles ne sont pas si valables. Il en va ainsi de la parole.* » C'est arrivé lors de l'un de ces discours où j'écoutais vaguement. Je n'étais pas perdu dans un fantasme, mais je n'écoutais pas attentivement.

Soudain, un courant subtil de présence fut perçu, comme une fumée. J'ai su, « *Voilà ce qu'il fait. Il n'est pas question que des propos.* » J'ai compris que ce qui se passait n'était pas l'essentiel – ou si peu. Je me souviens d'avoir été là, le sourire aux lèvres, songeant qu'il était astucieux car, mystérieusement, sans choix délibéré de sa part ni de la nôtre, une amplification d'un fluide très subtil et pourtant omniprésent avait cours.

Mon maître a été très astucieux, car nous avions l'impression qu'il ne se passait rien. Par conséquent, nous n'attendions rien. Cela m'avait échappé jusqu'à ce jour et pendant ce discours particulier, lorsque j'ai fait l'expérience de cette source subtile qui rayonnait. Je l'ai vue et je l'ai sentie; par la suite, elle rayonnait en moi également. C'était la même chose intérieurement. J'ai commencé à voir : voilà ce que je suis ! Elle donne vie à tout. J'ai ressenti une harmonisation parfaite, merveilleuse du corps et du mental, de l'Esprit et de la matière. Cela s'est produit simplement grâce à l'exposition. Je ne dirais pas qu'il s'agit de l'Éveil authentique, mais c'en était un avant-goût : réaliser la présence sacrée.

Le charisme est une qualité merveilleuse. Pourtant, si le maître est trop charismatique, les disciples ont tendance à s'attacher à lui. Ils ne voient que le corps et pensent : « *Quel être merveilleux !* » Il/elle est peut-être sublime, mais il ne s'agit pas d'être une personne formidable. Ce fut un énorme avantage pour moi que ni l'un ni l'autre de mes maîtres n'était doté d'une personnalité charismatique. Dès que nous vénérons le charisme, ou quoi que ce soit d'autre, inconsciemment nous nous détournons de la véritable présence, la présence qui transparaît par les personnalités fortes, tout autant que par les personnalités dociles et atténuées. Elle affleure d'un fort charisme, de même que dans l'absence presque totale de

charisme. Nul d'entre nous n'a de choix à ce propos. Elle passe par la grand-mère tout autant que par la gourou Mère divine.

Quand nous réalisons ce que nous sommes par cette harmonisation, que faire alors ? Notre évolution se poursuit. Si nous cessons d'évoluer et déclarons : « Ça y est ! », subitement, l'harmonisation de l'Esprit et de la matière s'évanouit. On le ressent très rapidement. Comme le disait souvent Suzuki Roshi, « *Si vous souffrez, vous devenez un peu avide.* » Il faut capituler sans relâche de sorte que l'harmonisation se perpétue.

Les taoïstes appelaient naguère cette perpétuelle capitulation, « rectifier le *qi* ». Dans les temps anciens, et probablement aujourd'hui en de rares lieux, on faisait appel au prêtre taoïste si un problème survenait dans le village. Si la communauté ne s'entendait pas ou s'il y avait un problème quelconque, on le convoquait. Il sortait donc de son ermitage pour se rendre à la ville ; il réclamait : « *Donnez-moi un espace tranquille, donnez-moi une hutte et laissez-moi seul.* » Il s'y installait et s'ouvrait au *qi* des lieux, à l'énergie. C'est là une forme de compassion intense, parce que si vous vous ouvrez à un environnement qui est détraqué, ce dérèglement pénétrera dans votre être. Le tumulte aura cours à l'intérieur, tout comme extérieurement. Si vous avez une stabilité suffisante néanmoins, si votre intuition est fine, rien en vous ne se souciera d'une telle éventualité. Cela ne constituera pas un problème. Vous n'en souffrirez pas, mais l'agitation surviendra. Cette témérité n'est possible que lorsque vous vous réalisez pleinement. Dans le cas contraire, si vous vous ouvrez, vous vous égarerez totalement.

Le prêtre taoïste s'asseyait dans la hutte et s'ouvrait au *qi*, à l'énergie de l'environnement – il le sentait, l'éprouvait, puis ouvrait le *qi* à la lumière de sa propre conscience. Il lui fallait un jour, une semaine, parfois un mois ; il exposait le *qi* à la lumière de sa propre conscience et l'énergie se rectifiait. Les gens dans le village se sentaient mieux et s'entendaient pendant un moment.

Voilà pourquoi les textes sacrés nous conseillent de fréquenter les êtres éveillés. L'être éveillé prend la forme d'un être humain, de l'être d'un arbre, de l'être d'un coin de rue. Exposez-vous à eux. Ne

leur vouez pas un culte, ne les placez pas sur un piédestal. Exposez-vous et cette rectification agira ; cette harmonisation découle de leur état de conscience. Il ne faut toutefois pas devenir dépendant. C'est vous qui êtes responsable de votre Éveil.

La lumière de la conscience n'a nulle intention de changer ni d'altérer quoi que ce soit. Elle n'a pas ce sentiment que quelque chose requiert un changement, toutefois il y a transformation. Du coup, le prêtre pourrait se contenter de rester là, et tout se rectifierait. Tout le monde se sentirait beaucoup mieux. Naturellement, l'effet serait éphémère, parce que s'ils n'ont pas perçu le soleil en eux-mêmes, une fois que la conscience éveillée quitte l'environnement, tout le monde redevient fou. Le prêtre, lui, reste détendu. Le soleil ne discute pas de l'endroit où il jette ses rayons ni de la raison pour laquelle il brille. Les gens s'éveillent et se transforment seulement s'ils le désirent vraiment. Jusqu'alors, tout changement ne sera qu'éphémère. Personne ne peut vous imposer l'éveil permanent.

Quand vous commencez à voir la lumière de votre être véritable, cette lumière s'éveillant en vous, ce rayonnement, vous réalisez qu'elle n'a aucune intention de vous changer. Elle n'a nulle intention d'harmoniser. Elle n'a pas d'ordre du jour. Elle se produit, tout simplement. La Vérité, c'est la seule chose qui ne possède aucun ordre du jour. Tout le reste en possède un. Tout. Voilà pourquoi la Vérité est si puissante. Renoncez à vos ordres du jour et continuez à vous exposer ; l'harmonisation surviendra spontanément.

Liberté

On demanda un jour au sage Nisargadatta Maharaj comment il avait atteint l'illumination. Il répondit : « *Mon gourou m'a dit que je suis la source suprême de tout ; je suis le suprême. J'y ai réfléchi jusqu'à ce que je sache que c'était vrai, jusqu'à ce que je le devienne.* » Il ajouta : « *J'ai de la chance, parce que j'avais foi en ce que l'on me disait.* »

La liberté, c'est réaliser que vous êtes cette paix immensément profonde et cet inconnu. Tout le reste n'est qu'une extension de cet inconnu. Les corps ne sont qu'une extension de cet inconnu. Les arbres ne sont qu'une extension de l'inconnu dans le temps, à l'intérieur d'une forme. Les pensées et les sentiments sont aussi des extensions de l'inconnu dans le temps. L'univers visible tout entier, à vrai dire, n'est qu'une extension dans le temps de cet inconnu, de cette montagne de quiétude.

Il est donc de toute première importance d'atteindre un degré de maturité où vous êtes disposé à examiner l'essentiel. Il y a une différence entre extirper les mauvaises herbes de la confusion et aller droit à la racine de la Vérité. Avez-vous déjà désherbé une pelouse en n'arrachant que le bout des herbes, pour constater peu après qu'elles ont déjà repoussé comme si la pelouse n'a jamais été désherbée ? Dégager l'identification est ainsi.

Pour éradiquer votre identification à un moi circonscrit, il faut la percevoir dans son essence la plus fondamentale. Cela exige de

regarder au-delà de votre préoccupation habituelle dans la résolution de problèmes personnels. S'attarder aux questions personnelles équivaut à arracher le bout des mauvaises herbes : elles sont aussitôt de retour. Les ennuis de la journée seront peut-être apaisés, mais la racine est toujours là, complètement intacte. Les expériences spirituelles, même si elles résolvent les problèmes ou offrent de merveilleuses intuitions, sont fort différentes de la découverte de la racine de qui vous êtes. Si vous n'allez pas jusqu'à la racine, vous n'aurez extirpé qu'une autre mauvaise herbe.

Nous nous interrogeons donc : « *Quelle est la racine de cet espace nommé 'moi' ?* » Il faut connaître la racine originelle, la genèse du moi. À un moment, votre essence, cette fascination innocente et muette, et cet amour, passèrent de la fascination innocente et bienveillante à l'identification aux produits de la pensée. La liberté se perd dans ce passage de la fascination innocente à l'identification. Cela s'est produit au début des temps et persiste à ce jour. L'innocence, la fascination pour ce qui est, tel que c'est, sont présentes à chaque instant. Mais le mental se manifeste et dit « mien ». « *C'est à moi. C'est ma pensée. C'est mon problème.* » Ou alors, il dira le contraire, que la pensée ou le problème sont « les vôtres ». C'est précisément à ce point que réside la genèse, la racine de toute souffrance et de toute fragmentation.

Être votre moi véritable, votre nature essentielle, c'est différent que d'en faire l'expérience par la pensée. Comprenez que vous êtes le mystère ; un mystère très éveillé, très vivant et aimant existe et c'est lui qui voit par votre regard actuellement. C'est lui qui entend par vos oreilles maintenant. Au lieu de tenter de tout élucider, une tâche impossible, je suggère que vous vous demandiez : « *Qu'est-ce qui, ultimement, est derrière ce regard ?* » Retournez-vous pour voir ce qui regarde. Faites la rencontre du pur mystère, du pur Esprit et éveillez-vous à ce que vous Êtes.

Le mystère s'occupe toujours de lui-même – tant que nous ne sommes pas asservis à obéir aux concepts. Cette dépendance vous prive de l'accès au mystère. Comme d'avoir un joyau dans la poche sans toutefois être capable d'y glisser la main pour le saisir. Si vous

savez avec certitude que vous êtes le mystère qui fait l'expérience de lui-même, vous comprenez que c'est tout ce qui a jamais existé. Que vous nommiez une expérience un *moi* ou un *vous*, une belle journée ou une journée pourrie, beauté ou laideur, compassion ou cruauté – ce n'est toujours que le mystère faisant l'expérience de lui-même, s'étendant dans le temps et la forme. C'est tout ce qui se produit.

Si cette compréhension ne se situe que dans votre tête, vous le savez sans toutefois le vivre. Le mental dit : « *Oh, je sais, je suis le mystère.* » Et malgré tout, votre corps agit comme s'il n'avait pas perçu le message. Il affirme : « *Je suis toujours quelqu'un et j'ai toutes ces pensées anxieuses, ces besoins et ces désirs.* » Si nous le vivons en toute conscience, l'être tout entier capte le message. Et lorsque le corps tout entier reçoit le message, c'est comme l'air qui fuit d'un ballon. Quand se dégonflent toutes ces contradictions, ces tumultes et ces quêtes de ceci ou cela, voilà l'expérience du corps comme extension du mystère. Le corps peut alors être facilement mû par le mystère, par le pur Esprit. Imaginez que vous, le mystère, pénétriez dans un corps, un corps autre que le vôtre et peut-être affligé de contradictions intérieures – miné de désirs, de besoins et d'attachements contradictoires en conflit les uns avec les autres. En ressentant cet « autre » corps, vous constatez que les concepts qu'il entretient sont faux.

Imaginez que ce nouveau corps ne sait pas qu'il est le mystère ; il s'accroche donc à son identité en tant que corps. Et vous, le mystère, allez l'animer et le faire bouger. Cependant puisque celui-ci croit qu'il doit être aux commandes, il lutte contre vous tant qu'il le peut. Ainsi, chaque fois que vous tentez de bouger le bras, il y a tension ; chaque fois que vous ouvrez la bouche, vous bégayez ; si vous, le mystère, souhaitez éprouver la fascination, il vous faut franchir les contradictions et les résistances du corps. Même si animé des meilleures intentions du monde et même si l'énergie affluait en vous et dans le corps, celui-ci ne sait aborder cet amour qu'en le transformant en contradiction. Il devient si rigide en réaction à l'énergie de ce mystère qu'il peut à peine bouger, marcher, parler ou réfléchir.

Imaginez maintenant que vous sortiez de ce corps pour pénétrer dans un autre corps qui, sur le plan cellulaire, sait sans l'ombre d'un doute qu'il est le mystère. Il ressemble à un corps, fait tout ce que les corps font, mais ce n'en est pas vraiment un ; il est conscient d'être simplement le mystère ayant pris forme. Quand le mystère pénètre en lui donc, ce serait comme du beurre se fondant dans du beurre. « *Ah ! d'accord. Maintenant je peux bouger.* » Et vous sentez précisément ce que ce serait de vivre dans ce type de corps, celui qui sait qu'il est mystère.

Pour que le corps s'abandonne si pleinement à sa nature essentielle, il lui faut voir profondément et totalement qu'il est mystère et que son image de soi disparaisse. S'il y demeure quelque résidu d'une image de soi, il se crispe. Dès qu'un jugement apparaîtra ou qu'il percevra quoi que ce soit d'autre que lui-même, il y aura rigidité, comme des articulations rouillées. S'il se soucie du lendemain, il devient rigide. Donc, pour que ce corps vive totalement le mystère en toute conscience, son ordre du jour personnel doit se dissoudre complètement.

Le corps-esprit ne peut dissoudre l'ordre du jour simplement parce qu'il considère que c'est une excellente idée, mais cette dissolution survient naturellement à mesure que l'immanence voit de plus en plus parfaitement que la seule chose qui existe, c'est lui-même.

C'est viscéral. Commencez-vous à saisir un peu de quoi il retourne ? Il n'existe rien à quoi s'accrocher. Aucun point de vue à entretenir. Aucune séparation.

Voilà pourquoi on a toujours affirmé que la Vérité est libératrice. Il faut pourtant que l'être *tout entier* réalise la Vérité. Il doit *être* la Vérité, en toute conscience. Voilà ce que j'entends en disant qu'arracher les mauvaises herbes a ses limites, de même que le fruit, qui consiste à substituer à une pensée ou à une croyance illusoires, d'autres pensées ou croyances « meilleures ». Si vous introduisez une pensée orientée vers le moi, le mécanisme se verra contredit. Et si vous tentez de bouger dans ce corps, il ne bougera pas très bien. Peu importe les idées que vous introduirez. Quelques-unes

vous permettront peut-être de manœuvrer plus facilement, puisque certaines pensées sont moins discordantes que d'autres et certaines images de soi sont un peu moins contradictoires que d'autres. Si vous *encadrez* votre image personnelle sur quelque chose de plus positif, l'énergie discordante s'altèrera, mais elle ne s'affranchira pas des identifications ; elle n'a pas la chance de danser. Il faut savoir que le corps se libère uniquement en percevant sa nature essentielle. Ce n'est possible qu'en allant droit à la racine, au lieu de se contenter d'arracher la cime des mauvaises herbes. Cela signifie s'éveiller et découvrir ce que vous êtes éternellement au lieu de tenter de gérer vos névroses.

La tendance naturelle de tout ce qui existe, c'est de se libérer. Voilà une excellente nouvelle. *Tout ce à quoi l'on s'attache empêche la réalisation totale.* Si donc vous ne semblez pas parvenir à cette libération de vous-même, c'est que vous vous attachez à quelque chose de statique, à des idées ou des souvenirs. C'était peut-être un grand moment, il y a vingt ans, ou un minuscule instant hier. S'attacher à une identité, une idée, une opinion, un jugement, à un blâme, à l'état de victime, à la culpabilité, etc., entrave votre libération. Vous pouvez cesser de vous attacher à ces histoires en les libérant de leur cadre, non pas en continuant à les encadrer.

Il n'y a pas de mal à encadrer, mais défaire l'encadrement est tabou. Cette habitude d'encadrer l'expérience en nous racontant une fiction à son sujet est bien ancrée en nous, comme si de placer l'expérience dans un meilleur contexte allait nous aider. Ce sera peut-être vaguement utile dans certains cas, mais ultimement, ce n'est que lorsque nous nous libérons du *cadre* totalement et que nous déconstruisons nos vues fallacieuses que nous nous éveillons de l'état de rêve qu'est la séparation.

L'inconnu, notre nature essentielle, a la capacité de s'éveiller de lui-même au moment où l'on commence véritablement à lâcher prise sur toutes les structures mentales auxquelles nous nous sommes attachées. Réfléchissez à ceci : *il n'existe pas de croyance exacte.*

Le noyau radieux

L'hiver est une période de l'année fort intéressante. Plusieurs de nos jours sacrés se situent en hiver. C'est la saison des vacances spirituelles comme le ramadan, Hanoukka et Noël ; le jour de l'Éveil du Bouddha se célèbre en cette période de l'année. L'hiver est un portail sacré, une occasion. Les feuilles tombent des arbres ; les fruits tombent au sol ; les branches se dénudent ; et tout retourne à son état le plus essentiel. Un dépouillement naturel se produit non seulement dans le monde extérieur, mais également dans l'univers intérieur.

L'hiver, c'est aussi l'époque de pluies torrentielles et de la neige. Chaque année, les montagnes Sierra diminuent un peu par rapport à l'année précédente. Une partie est emportée par les ruisseaux lorsque l'eau s'écoule et retourne à sa source, les lacs et les océans. Malgré ses tempêtes, l'hiver est l'époque la plus tranquille dans l'année. Il n'y a rien de tel que le calme après la tempête. Si vous avez déjà eu le privilège de vous trouver dans les montagnes immédiatement après une chute de neige quand aucun vent ne souffle, que rien ne bouge, que la neige étouffe tous les sons et qu'un silence pénétrant recouvre tout, vous connaissez la puissance de ce silence.

Concrètement, l'introspection est une forme d'hibernation spirituelle. Il ne s'agit pas de chercher la réponse juste, mais plutôt de se dénuder et de voir ce qui est superflu, ce dont on peut se passer,

ce que vous êtes sans vos feuilles. Chez les êtres humains, on ne les nomme pas feuilles, mais plutôt idées, concepts, attachements et conditionnements. Tout cela forme votre identité. Ne serait-il pas terrible que les arbres s'identifient à leur feuillage ? Ce sont des choses fort ténues auxquelles s'attacher.

L'introspection est un moyen de tout dénuder jusqu'à la racine, jusqu'à son noyau. Si nous consentons à nous mettre à nu et à pénétrer vraiment l'hiver intérieur, à voir chuter les feuilles et les pensées du mental, alors nous nous retirerons peut-être, comme l'exprime le zen, dans ce que nous étions avant la naissance de nos parents. Il s'agit là d'une retraite vers la racine la plus essentielle de l'être.

À mon sens, il n'y a rien à quoi nous, en tant qu'êtres humains, ne résistions davantage qu'à un hiver spirituel. Si les humains ne s'opposaient pas à ce dépouillement de leur identité et s'ils consentaient à vivre l'hiver, nous serions tous éveillés. En laissant simplement l'hiver poindre en nous, une mise à nu naturelle survient, semblable à un dépouillement. Dans la quiétude et le silence, elle se produit spontanément. Si vous ne tentez pas de contrôler quoi que ce soit, vous sentez que certains schémas de pensée et certaines qualités énergétiques se détachent, comme les feuilles ou la neige qui tombe ; c'est une chute toute délicate. Voilà ce à quoi sert l'introspection spirituelle. S'interroger : « *Qui suis-je ?* », c'est être présent dans l'espace du non-savoir et de remise en cause de vos croyances et de vos hypothèses. La réalisation de la vérité éternelle vient au détriment de vos illusions.

Il va sans dire, nous les humains sommes doués de capacités que les arbres ne possèdent pas. Si les arbres étaient comme nous, ils tendraient leurs branches et ratisseraient leurs feuilles pour les garder, au cas où. Il serait déplorable de voir les arbres se cramponner à leur feuillage comme s'ils traversaient une crise existentielle.

C'est pourtant notre tendance – ramasser les feuilles de nos croyances et nos théories favorites, pour nous y cramponner fermement. Cette mise à nu est parfois semblable à une tempête déchaînée qui arrache les feuilles de l'arbre. Vous êtes doué d'une identité

sacrée, puis un vent se lève – généralement, un autre être humain – et cette identité s'envole. Vous pensez : « *Je suis tellement réalisé. Je n'en peux plus, c'est éblouissant.* » Un vent souffle alors et déracine cette pensée. Un ami ou un collègue de travail déclare, « *Ça ne me semble pas tellement éclairé.* » Et vous constatez que ce n'était qu'une autre identité superflue. Si vous n'essayez pas de vous y cramponner, c'est alors une identité sacrée. Lorsqu'elle tombe, vous voyez que vous n'avez nul besoin de cette identité. C'est une illusion, encore un poids mort à jeter par-dessus bord.

Revenir au noyau, à la racine de votre Être, et percer à jour tout ce que vous croyez être permet à vos identités, même les plus intouchables, de disparaître. Il est merveilleux de découvrir ce dont nous pouvons nous passer. Ultimement, le don le plus magnifique de cet hiver intérieur est ineffable ; *on ne peut que le vivre*. En vérité, l'hiver vous supplie de lâcher prise, tout simplement, et puis de délaissier le lâcher-prise. Laissez survenir ce retour naturel et spontané à la racine de votre existence propre. Le retour à l'indéfinissable.

Un homme décrit son Éveil dans un sublime poème évoquant un arbre solitaire en hiver, sans branches et perché au bord d'un précipice. Une fissure s'ouvre et lézarde l'écorce, qui se détache. Imaginez fendre un arbre ou un rondin pour voir ce que le noyau contient. Il faut le fendre pour en apercevoir l'intérieur. Qu'y découvririez-vous ? Le vide complètement radieux de l'hiver. Imaginez un rayonnement émanant de nulle part, un rayonnement qui rayonne tout simplement, émanant de nulle part, d'absolument nulle part. Lorsque vous atteignez le noyau, qui apparaît après avoir consenti à vous dépouiller de tout, vous êtes naturellement fissuré. Dans ce noyau réside un cœur spirituel. Vous découvrez non seulement cet espace de conscience pure de l'esprit rayonnant, mais également la brillance et la chaleur du cœur spirituel.

Si vous reposez en silence absolu, vous pouvez sentir l'esprit vide et rayonnant – ce n'est pas un concept, vous êtes la non-existence de votre identité, de toutes les identités. Vous éprouvez aussi la plénitude rayonnante du cœur et réalisez que ce vide, cette

vacuité n'est pas terne, au contraire, elle a du cœur. Et lorsque cet « espace » s'éveille, vous savez que c'est également le cœur compactant. La chaleur de votre cœur spirituel prend vie.

L'hiver paraît parfois glacé, solitaire et il isole. Vous êtes en silence, au repos et serein, et vous vous demandez toutefois : « *Où est l'inspiration ? Où est la vie ?* » Vous êtes très calme, très serein, voire assez vide, pour ainsi dire, et votre écorce est toujours intacte, sans une seule fissure. Vous êtes dans une espèce de vacuité, dans cet espace ultime où se trouve la conscience pure.

Lorsque l'écorce se lézarde, lorsque vous atteignez le noyau, vous percevez la fausseté des idées à votre sujet et au sujet d'autrui, elles ne sont que pure invention. Vous les voyez comme des choses que l'on vous a inculquées et que vous avez assimilées, que vous avez revêtues comme des vêtements qui affirment « *Voilà ce que je suis.* »

Lorsque le cœur va au-delà de l'émotion, sans toutefois être indifférent, ni mort, le soleil brille au milieu de l'hiver. Vous avez déjà fait une balade un matin glacé où l'air est gelé même si le soleil brille, et vous songez : « *Comment peut-il faire si froid par une belle journée ensoleillée ?* » Au soleil qui brille intérieurement, il y a toujours chaleur. La conscience véritable rayonne de vie.

Quelques-uns me demandent : « *Si je réalise que moi, en tant qu'entité distincte, je n'existe pas tel que je l'avais conçu, alors qui donc va vivre cette vie ?* » Une fois que vous touchez ce cœur rayonnant de vacuité, vous savez ce qui vit cette vie, ce qui l'a toujours vécue et ce qui la vivra à partir de maintenant. Vous réalisez que vous ne vivez pas cette vie ; ce cœur rayonnant vit cette vie – ainsi que cet esprit rayonnant et vide. Quand vous renoncez à être celui/celle que vous aviez cru être et que vous consentez à être qui vous êtes vraiment, alors ce cœur radieux vit votre vie. La non-existence devient votre réalité, et la conscience non duelle sera ce que vous êtes.

On peut envisager et expliquer la nature essentielle en chaque être (le concept d'illumination ne réfère qu'à cette nature) en disant que lorsqu'elle naît dans la pleine conscience, votre esprit se

déploie au maximum. Cela ne signifie pas que vos pensées s'étendent au cosmos, mais bien que votre esprit est tellement ouvert qu'il n'a plus de contours. Vous remarquez que dès que vous vous attachez à une pensée et que vous y accordez foi, le mental se referme sur cette pensée. L'esprit naturel est un esprit ouvert, et le cœur naturel est ouvert, quoi qu'il advienne. C'est le choc de notre condition naturelle – l'esprit et le cœur sont naturellement ouverts et ne savent pas comment se fermer, en aucune circonstance. Et, simultanément, vous êtes au-delà même du cœur et de l'esprit ouverts. Ce que vous êtes englobe tout.

Le mental conditionné joue continuellement le rôle de Dieu ; il se demande ce que font les gens et pourquoi. Cela ne vous regarde pourtant en rien. Vous pouvez simplement commencer à évoluer dans la vie avec cette ouverture naturelle à ce qui est et être ainsi en toutes circonstances, en tout temps. C'est ainsi qu'agit le véritable Soi depuis toujours. Réaliser votre nature essentielle, ce n'est pas avoir une expérience extraordinaire qui vous fait dire : *« D'accord, je suis prêt/e. »* L'expérience la plus profonde, est de réaliser que cet esprit ouvert, rayonnant, vide, et ce cœur ouvert l'ont en fait toujours été. Il n'est pas nécessaire de les ouvrir ; ils ne vont pas s'ouvrir. L'ouverture est présente depuis toujours. Vous ne percevez plus la dualité, vous percevez l'Un en tout et en tant que tout.

Les gens se sentent vulnérables, ils érigent des défenses. Pourtant, ériger des défenses, c'est comme avancer dans la nuit étoilée et tenter d'emmitoufler la voûte céleste infinie dans un minuscule manteau. La vastitude s'échappe par les bras et le col. Vous portez ce petit manteau ridicule dans le vaste espace et vous vous protégez avec celui-ci en croyant que, peut-être un jour, vous détacherez les boutons et serez libéré spirituellement. Probablement pas. Il est plus probable qu'un de ces jours, vous cesserez de vous identifier à ce ridicule petit manteau. Affranchissez-vous des identités contraignantes et accueillez l'infini. *Ce qui permet à cette ouverture de se produire en profondeur, c'est de réaliser que nous sommes déjà l'ouverture à laquelle nous nous ouvrons.* Si nous continuons à nous identifier à l'aspect humain de nous-mêmes, nous

pensons : « *Oh la la, je m'ouvre à quelque chose de trop grand pour moi.* » Quand nous lâchons vraiment prise et nous immergeons dans ce silence ouvert, il est impossible d'en découvrir la fin. Il est ici de toute éternité, avant même le commencement et, en cela, notre nature humaine parvient à s'ouvrir. C'est ainsi parce que nous ne nous ouvrons pas à un mystère qui est étranger, extérieur ou autre, mais à que nous avons toujours été.

Si vous touchez la qualité sacrée de l'hiver en vous – cette qualité où tout revient à sa forme la plus essentielle – vous dégringolez alors du bout du mental, vers l'ouverture. Cette ouverture, vous en ferez l'expérience, non pas en y résistant, mais plutôt, en suivant le cours de l'hiver qui est en vous. Il peut être formidablement révélateur de simplement revenir... revenir... revenir. Il faut du courage. Vous vous demanderez sûrement : « *Qui serai-je alors ? Est-ce que tout ira bien ?* » Contentez-vous toutefois de revenir à l'essentiel. Si vous trouvez le courage de revenir à l'essentiel, vous retournez à la racine même de votre Être. Voilà la plénitude qu'offre l'hiver.

Un peu comme de revenir jusqu'à la semence et que seulement en cet endroit, vous vous aperceviez que la semence contenait la vérité tout entière. Le noyau de votre être en soi, qui paraissait très vide quand vous l'avez ouvert, est rempli du potentiel de tout ce qui est. Tout comme la graine de l'arbre contient tout ce que l'arbre ne sera jamais. Un printemps complet ne devient possible qu'avec un retour complet.

Je ne parle pas d'idéaux, d'objectifs ou de potentiels. Cette ouverture est en vérité le noyau de l'identité de chaque être. Cessez d'attendre de lâcher prise sur tout et alors, votre nature essentielle sera réalisée. Une fois réalisée, vivez-la. Lorsque vous la vivez, la vie s'écoule spontanément. Puis enfin, pour une fois dans notre vie, nous pourrions dire avec honnêteté et en toute intégrité que c'est le mystère le plus inouï. Il est insondable. Impossible à connaître. On peut seulement être ce mystère, consciemment ou inconsciemment. L'être consciemment est toutefois beaucoup plus facile que l'être inconsciemment. *Réalisez-vous et soyez libre.*



Le silence

*Les vagues de l'esprit exigent tant du silence.
Mais il ne répond pas,
ne fournit ni réponses,
ni arguments.
Il est l'auteur caché
de chaque pensée,
chaque sentiment,
chaque instant.*

Silence.

*Il ne dit qu'un seul mot.
Et ce mot est l'existence même.
Aucun nom alloué
ne le touche,
ni ne le cerne.
Nulle compréhension
ne le saisit.*

*Le mental se jette dans le silence,
exigeant qu'on le laisse entrer.
Mais aucun mental ne peut pénétrer
son obscurité rayonnante.
Sa vacuité pure et souriante.*

*Le mental se jette
sur des questions sacrées.
Mais le silence demeure
indifférent aux caprices.
Il ne demande rien.*

Rien.

*Mais vous ne le lui accorderez pas
car c'est la dernière pièce
dans votre poche.
Et vous lui donneriez
plutôt vos attentes
que vos mains vides et sacrées.*

*Tout jaillit pour célébrer le mystère,
mais seule la non-existence pénètre la source sacrée,
la substance silencieuse.
Seule la non-existence est touchée et devient sacrée,
elle réalise sa propre nature divine,
ce qu'elle est sans l'aide de la pensée.
Le silence est mon secret.
Non dissimulé.
Non dissimulé.*

— Adyashanti

Le silence véritable a tout à voir avec notre état de conscience. Nous connaissons tous ce que je nomme le silence manufacturé, un type de silence mort. Si vous avez fréquenté des groupes de méditation, vous aurez probablement goûté à ce silence fabriqué. C'est le genre de silence produit par la

manipulation du mental. C'est un faux silence parce qu'il est fabriqué, contrôlé. Le silence véritable n'a rien à voir avec aucune forme de contrôle ou de manipulation de vous-même ou de votre expérience. Cessez donc de contrôler le mental. Je suis ici pour parler de l'illumination spirituelle et de liberté.

Nous sommes entourés par une conscience grossière. Ce type de conscience est lourd, épais et dense. C'est cette conscience grossière que l'on voit à la télé, pour l'essentiel. La plupart des films sont animés par celle-ci. Grossier, en ce sens, signifie endormi, dans l'état de rêve.

De cet état de conscience grossier, le silence est perçu comme objet. La quiétude est conçue comme quelque chose qui vous arrive. Ce n'est pas le véritable silence. Le véritable silence est votre nature essentielle. Il est absurde de dire «*je suis silencieux*». En l'examinant, ce n'est pas tant être *silencieux*, qu'être le *silence*. Sur le plan conceptuel, il y a en apparence peu de différence entre l'expérience «*je suis silencieux*» et «*je suis le silence*». C'est pourtant toute la différence entre l'asservissement et la liberté, entre le paradis et l'enfer.

Cessez de considérer le silence comme une absence de bruit – bruit mental, bruit émotionnel ou bruit extérieur. Tant que vous concevrez le silence comme une entité objective, comme quelque chose qui n'est pas vous, mais qui peut venir à la manière d'une expérience émotionnelle, vous pourchassez une idée projetée par vous-même.

Chercher le silence, c'est comme être dans un bateau à moteur sur un lac, en quête d'un coin placide où règne le silence, et vous foncez, *vroum*, tenaillé par une angoisse croissante que vous n'allez jamais le découvrir. Peu importe que vous voguiez sur ce lac pendant des siècles, vous ne trouverez jamais le silence. En vérité, tout ce que vous avez à faire, c'est de mettre le moteur au ralenti, de fermer les gaz et vous y voilà. Alors, tout devient immobile, très silencieux. Si vous êtes réceptif et ouvert, vous revenez peu à peu à votre état naturel, qui est serein. Être réceptif, c'est comme de ralentir le moteur. C'est un état de quiétude naturel.

Il y a plusieurs années, j'ai eu la chance de faire une merveilleuse découverte, non en raison de mon intelligence, mais à cause d'un échec total. Les disciples du zen font beaucoup de méditation concentrée sur le souffle. Cette pratique paraît très concentrée, mais souvent vous croyez surveiller votre respiration et vous apercevez que vous suivez une histoire concoctée par le mental. C'est comme de tenter de discipliner un chien qui refuse d'être entraîné.

Quelques personnes semblent douées pour ce genre de pratique. Elles maintiennent leur concentration, demeurent sans pensées et elles calment le mental. Pour ma part, je n'ai jamais eu la capacité de maintenir ainsi mon mental, je n'étais pas très doué. Après quelques échecs répétés, j'entendis mon maître dire : « *Tu dois trouver ta propre voie.* » Au lieu de me bloquer sur une concentration étroite, j'ai découvert que ma propre voie était d'être simplement présent, de devenir totalement ouvert. Il s'agit davantage d'écouter que de se concentrer.

Dans cet état d'écoute, j'ai découvert un espace tout à fait naturel, un espace qui est le seul à n'être pas contraint. Dans cet état analogue à l'écoute, j'ai constaté peu à peu que tout effort pour contraindre engendrait un autre état. Dès que je faisais un effort, un état fabriqué surgissait de nulle part. Je pouvais faire naître des états merveilleux, terribles ou concentrés, toutes sortes d'états ; mais il n'y avait qu'un seul état qui soit totalement naturel et absolument sans effort. Dans cet état, j'ai découvert l'accès au Soi le plus profond, à la liberté.

De par sa nature même, cet état ne doit exiger aucun effort. Il ne doit pas exiger d'être maintenu. Un mental silencieux auquel on a accédé par la concentration finit par être un esprit morne, ce n'est pas un esprit libéré. Il donne une impression de calme, il est agréable, parce que silencieux, mais il n'est pas libéré et dans votre être, vous n'êtes pas libéré non plus. C'est le genre de paix mentale à laquelle on accède après avoir appris à méditer par la concentration ; vous dites ensuite à votre maître : « *Oui, j'ai trouvé la paix, mais quand je cesse de méditer, la situation est catastrophique.* » Cela

révèle au maître exactement le type de méditation à laquelle vous vous livrez – vous contrôlez votre expérience. En quittant le coussin de méditation pour vaquer à vos occupations, lorsque votre attention se tourne vers l'extérieur, vous ne prêtez plus attention à votre concentration, donc votre paix mentale disparaît parce qu'elle est fabriquée.

La moitié de la pratique d'investigation spirituelle consiste à vous conduire instantanément au silence. À l'interrogation : « *Qui suis-je ?* », une réponse honnête vous conduira directement au silence. Le cerveau n'a pas de réponse, donc soudain il n'y a que le silence. La question est censée vous mener à cet état de silence qui n'est pas fabriqué, où la pensée, la quête de l'expérience émotionnelle appropriées échouent. Vous remarquerez que les interrogations « *Qui suis-je ?* » ou « *Quelle est la vérité ?* » vous ramènent instantanément au silence.

Si vous êtes allergique au silence, et la plupart des gens le sont sérieusement, alors dès que vous revenez à cet état silencieux, le mental est semblable à des gouttes d'eau dans une poêle à frire brûlante – il s'agite dans tous les sens en quête de quelque chose d'autre, d'une image ou d'une réponse conceptuelle.

Le type de silence naturel, spontané et non contrôlé est un silence du cœur ; il est fertile et vaste. Le silence contrôlé est pétrifié et étroit. En ne contrôlant pas le silence, vous vous sentez très ouvert, réceptif et le mental ne s'impose pas. Un retour naturel à votre nature essentielle s'opère. Votre nature essentielle n'est pas le silence ; c'est l'état de tranquillité. On peut aussi l'appeler l'absence de l'être ou la non-existence. Lorsque vous parvenez au véritable silence, vous avez transcendé l'état de silence.

Tant que vous croyez que le silence est l'antithèse du bruit, ce n'est pas le silence véritable. Dans l'état de silence véritable, vous réalisez qu'entendre un marteau-piqueur, c'est aussi le silence – il n'a fait que prendre forme. Le silence véritable est absolument englobant. Il transcende toute idée dualiste de ce qu'est le silence. Si nous pénétrons l'immobilité, nous constatons qu'elle n'est pas différente du mouvement. Après avoir médité, vous commencez la

journée en pensant : « *Pourquoi ne puis-je préserver cette incroyable tranquillité ?* » Si tel est le cas, c'est parce que vous avez connu l'immobilité contrôlée, pas le silence naturel et non maîtrisé. En vous détendant dans l'immobilité véritable, lorsque votre corps se lève pour bouger, la tranquillité elle aussi, bouge.

Si vous consentez à revenir à votre nature essentielle, vous n'avez de désir pour rien en particulier dans cette tranquillité. Souvent, lorsque les gens sont en silence, ils attendent que quelque chose survienne, une attitude qui intrinsèquement les maintient à la périphérie, nageant sur place, au lieu de simplement lâcher prise. Si vous n'attendez rien en particulier, une immersion et un approfondissement naturels dans la source de votre être intime surviennent.

Tout est silencieux et seulement alors, vous commencez à ressentir la présence. Ce silence recèle une présence très tangible. Voilà pourquoi je dis que ce n'est pas un silence mort. On sent une vivacité. C'est une présence qui réside dans votre corps et à l'extérieur. Elle imprègne tout. Si vous la cherchez, vous cherchez une présence grossière, une présence lourde qui vous tombera dessus. N'y songez pas ! Le silence véritable est une lueur. Vous vous sentez lumineux. Il contient une présence éveillée, un intense sentiment d'être vivant.

Lorsque vous atteignez le silence, vous vous détendez dans l'instant, dans votre nature essentielle. Ainsi, vous réalisez qu'il est impossible d'éviter un aspect quelconque de votre expérience. Si vous cherchez le silence pour fuir un sentiment, alors vous ne goûterez pas le silence véritable. Le dépouillement du silence ou la présence vous désarment de sorte que vous ne puissiez contourner aucune expérience, aucun événement, rien. Vous parviendrez peut-être à esquiver certaines choses en produisant un type de silence engourdi, mais dans le silence de votre nature essentielle, cette fuite est impossible. Tout est là, en attente.

Plusieurs affabulations ou mythes spirituels que l'on perpétue décrivent ce retour à notre nature essentielle comme un champ de bataille, comme si quelque chose refusait de revenir à soi-même. Qu'on l'appelle l'ego, le *moi* ou le mental qui refuse d'être silen-

cieux, les gens sur une voie spirituelle adhèrent à ce mythe voulant que quelque chose en eux refuse de s'éveiller et qu'il doit y avoir une lutte.

Quand vous êtes vraiment silencieux, vous comprenez que c'est une complète absurdité. Vous voyez que la pensée apparaît dans l'esprit depuis la vacuité et que c'est seulement si vous acceptez qu'elle est vraie qu'elle engendre le conflit. En revanche, vous constatez aussi clairement que c'est faux : *ce n'est qu'une pensée spontanément produite*. Elle n'est vraie que si vous y accordez foi et l'ajoutez à votre scénario du combat du chercheur spirituel héroïque. Dès que vous vous impliquez dans la lutte du chercheur, vous avez perdu la guerre.

Grâce au silence, vous constaterez que peu importe le mouvement du mental, ce n'est qu'un mouvement de la pensée, qui n'a aucune réalité et qui ne devient réel que si vous y accordez foi. Les pensées ne font que traverser la conscience. Elles n'ont aucun pouvoir. Rien n'est réel jusqu'à ce que vous le touchiez, le saisissiez et l'imprégniez du pouvoir de la croyance.

Vous ne pénétrez le silence qu'à ses propres conditions. Impossible d'y accéder avec quelque chose, uniquement avec rien. Impossible d'être quelqu'un, seulement personne. Alors, l'accès est facile. Néanmoins, ce rien est en vérité le prix le plus fort que nous ne paierons jamais. C'est notre matière première la plus sacrée. Nous offrirons nos idées, nos croyances, notre cœur, notre corps, notre mental et notre âme. Mais la dernière chose que nous donnerons, c'est «rien». Nous nous cramponnons à notre non-existence parce que c'est notre matière la plus sacrée, et au fond de nous-mêmes, nous le savons. Seul le «rien» accède au silence ; c'est la seule chose qui y pénètre. Le reste de ce que nous sommes ne fait que frapper à une porte inexistante. Dès que vous voulez obtenir quelque chose du silence, vous vous retrouvez à nouveau hors du silence.

Le silence ne se révèle qu'à lui-même. Le silence dévoile son secret uniquement lorsque nous y pénétrons en tant que rien et y demeurons en tant que rien. Son secret, c'est lui-même. Voilà

pourquoi je dis que toutes les paroles, les livres, les enseignements et tous les maîtres ne peuvent vous conduire qu'à la porte, et peut-être vous inciter à franchir le seuil. Une fois là, vous sentez la présence du silence avec force. Vous êtes alors spontanément disposé à y pénétrer sans être quelqu'un. Voilà l'invitation sacrée. À l'intérieur, vous découvrez que le silence est le maître ultime et définitif, et l'enseignement ultime et définitif. C'est le seul maître qui ne vous parle pas. Le silence est le seul maître et le seul enseignement qui garde notre nature humaine sur les genoux en tout temps. Avec tout autre enseignement ou tout autre maître, nous pouvons nous relever. Nous pouvons penser, « *Oh, j'ai entendu Adya dire... bla-bla-bla, et ça me paraît bien.* » Et nous nous relevons du sol de l'abandon. Nous nous détournons de notre humilité la plus sacrée et merveilleuse. Le silence est le maître ultime, le meilleur maître, car il est l'invitation sans fin à accomplir ce que désire vraiment notre cœur humain : être toujours à genoux au sol, vouer à jamais une dévotion à la Vérité.

Le silence est le seul enseignement et le seul maître présents en tout temps. Chaque minute où vous êtes éveillé, chaque minute que vous vivez, chaque minute que vous respirez, il est là.

La conscience

Si la conscience ou l'Esprit décide de se manifester sous forme d'un objet – un arbre, un rocher, un écureuil ou une voiture –, ce n'est pas vraiment un problème. Néanmoins, quand elle se manifeste et s'efforce de devenir consciente d'elle-même, ou d'atteindre une conscience de soi, l'affaire est plus délicate. Je parle de l'existence humaine, lorsque la conscience ou l'Esprit se manifeste sous forme d'être humain. Au cours de ce processus, la conscience s'égare presque systématiquement. Par nature, les êtres humains ont conscience d'eux-mêmes, mais il semble que le prix à payer pour que la conscience devienne consciente est presque toujours la perte de l'identité véritable.

La conscience devient manifestation, ce n'est pas un problème ; mais elle tente ensuite de prendre conscience d'elle-même. Au cours de ce processus, elle commet presque toujours ce que l'on pourrait appeler une erreur. Davantage qu'une erreur, c'est une petite anomalie dans l'évolution vers la conscience de soi. Du fait de cette anomalie, la conscience s'égare dans ce qu'elle a créé et s'identifie à cette création. Cette anomalie, c'est la condition humaine.

Quand la conscience s'oublie, elle commet toutes sortes d'erreurs. La première, c'est qu'elle tente presque systématiquement de s'identifier à ce qu'elle a créé – en l'occurrence, un être humain. Comme une vague oubliant qu'elle appartient à l'océan. Elle oublie sa source. Au lieu d'être l'océan tout entier, elle souffre sous l'effet

de la terrible illusion qu'elle n'est qu'une vague à la surface de l'océan. De ce fait, son expérience d'elle-même n'est que très superficielle. Naturellement, elle demeure consciente d'elle-même, mais elle est consciente de ce qui est incroyablement superficiel et circonscrit. Si elle ne s'identifie qu'à une minuscule vague, elle engendre toutes sortes de confusions parce que cette identité est fallacieuse. Tout ce qui n'est pas vrai conduit naturellement à la souffrance ; et la seule raison de la souffrance ou du conflit, c'est l'ignorance. L'identité est, à ses débuts, une erreur tout innocente. Elle est d'abord incroyablement innocente, mais comme plusieurs méprises qui débudent ainsi, avec le temps, les conséquences ne sont pas anodines.

C'est un fait inhérent à la condition humaine. On dirait qu'il fait partie du développement évolutif que la conscience connaît au travers de l'être humain. Par exemple, le développement de l'être humain implique la naissance, puis le stade de l'enfance, de l'adolescence et, il faut l'espérer, si l'on en sort, ce qui est discutable, l'âge adulte. Songeant au passé, on peut se dire : *« Eh bien, j'étais vraiment stupide à l'âge de dix ans, et plus encore quand j'avais dix-sept ans. Et, quelque part entre vingt-cinq et quarante-cinq ans, j'ai l'impression de m'être assagi. »* Jetant un regard en arrière, vous pouvez voir tous ces stades de développement comme des erreurs, comme des passages qui n'étaient pas censés survenir. C'est toutefois une fausse interprétation des faits, car il ne s'agissait que d'une phase naturelle de la croissance.

Sur le plan spirituel, la condition humaine est une phase naturelle de l'évolution de la conscience, qui tente de devenir consciente par l'intermédiaire de la forme. Elle croit être la forme plutôt que la source de la forme. En raison de cette identification fallacieuse, elle souffre, car elle a engendré la terrible illusion de la dissociation. Voilà la cause de ce sentiment d'isolement que la plupart des êtres humains éprouvent, peu importe le nombre de personnes dont ils s'entourent, peu importe l'amour qu'ils reçoivent. Ils se sentent très seuls, car ils sont persuadés qu'ils sont différents et distincts de tout le monde.

Heureusement, ce n'est qu'une petite anomalie dans le développement de la conscience. La condition humaine, depuis le nombre d'éons qu'elle se perpétue, n'est en réalité qu'une petite anomalie. Quand quelqu'un s'éveille de cette petite anomalie, ce qui signifie que la conscience évolue grâce à la forme humaine, il évolue tellement que cet être croît au-delà de l'anomalie de la séparation, comme l'enfant qui devient adulte. Nous disons alors de lui que c'est un être humain libéré. Libéré de quoi ? La conscience est libérée de la méprise, de l'identification fallacieuse et de la dissociation. La conscience, ou l'Esprit, est plutôt futée et sage. En tant qu'être humain, elle possède beaucoup à sa disposition. Chez les créatures vivantes dénuées de perception consciente, l'évolution ne peut ni accélérer ni ralentir ; elle ira simplement à son rythme. Néanmoins, lorsque la conscience prend conscience d'elle-même chez l'être humain, elle déclenche une dynamique fort intéressante qui demeure impossible à toute autre forme de vie sur cette planète. Suivant cette dynamique, lorsque cette conscience s'éveille de l'illusion qu'elle est un être distinct, elle peut dès lors se servir de cette forme pour s'éveiller dans un sens beaucoup plus vaste. Lorsqu'elle prend conscience du fait qu'elle n'est pas une vague, mais qu'elle est l'océan de l'existence, elle peut se servir de la vague pour livrer le message, pour inciter d'autres vagues à réfléchir à cette possibilité de l'Éveil.

Chez les êtres humains, cette évolution peut s'accélérer énormément, car elle participe à une conspiration. Une fois qu'elle s'éveille au sein d'une forme, elle n'a pas à attendre qu'une maturation naturelle survienne chez toutes les autres formes. Quand cette forme établit un rapport avec une autre forme, la conscience éveillée est en relation avec une conscience endormie. Désormais, il sera plus probable que cette dernière fasse le grand saut vers l'Éveil. Voilà le jeu auquel se livre la conscience lors du satsang. Voilà de quoi il retourne.

Disciple : *Depuis la dernière retraite, j'ai vécu des moments difficiles. J'examine plusieurs émotions douloureuses que j'avais refoulées depuis des*

années et elles sont désagréables. J'en suis le témoin, j'apprends à leur sujet et je les dissous. Ce n'est pas la joie.

Adyashanti : Ce n'était pas ce que vous attendiez, n'est-ce pas ?

Disciple : *Exact. J'ai fait ce que vous aviez suggéré ; j'ai déniché cette partie en moi qui sait absolument que tout est parfait. Et j'ai plongé dans cette certitude à cent pour cent. J'ai découvert un formidable sentiment de pouvoir et j'ai senti que tout était vraiment parfait, mais mêlé à des émotions odieuses, colère, chagrin, qui continuaient à jaillir en moi. Maintenant que je me sens un peu mieux, j'ai remarqué que je suis déphasé. Un peu comme un adolescent maladroit, un garçon dont la voix mue – quelquefois cette voix résonne d'une manière, parfois d'une autre. Autrefois, je n'ai jamais eu besoin d'une montre. Peu importait que je sois à l'heure ou en retard ; j'arrivais toujours au moment précis où tout était parfait. Et si une situation se présentait, je comprenais toujours instantanément sa raison d'être, ce que j'avais à faire et comment cela profitait à chacun ; je percevais clairement l'ensemble de la situation.*

Cette synchronicité fait désormais défaut, même si l'énergie, les sentiments positifs et la confiance sont toujours là. Si vous avez été en meilleur état et que les choses se gâtent pendant un petit moment, c'est douloureux parce que vous avez vécu des états plus heureux et que vous n'y êtes plus.

Y a-t-il un conseil pour quelqu'un qui traverse ce stade d'incarnation de l'adolescent maladroit ?

Adyashanti : Il est d'abord important d'avoir une compréhension limpide du contexte. Nous atteignons parfois un espace de réalisation profonde, un état merveilleux et très libérateur, mais nous commettons souvent l'erreur de croire que lorsque la synchronicité, ou toute autre expérience heureuse ne se produisent pas, nous avons perdu quelque chose. À vrai dire, il s'agit d'une interprétation particulière sur laquelle on se penche rarement.

Ce qui se passe en vérité est similaire à l'expérience humaine qui consiste à franchir des stades de développement. Rappelez-vous

vosre passage par l'adolescence ; *vous aviez douze ans et demi et n'y étiez pas encore tout à fait et pourtant, vous laissiez l'enfance derrière.* Les prodiges de l'enfance n'étaient plus à vosre portée. Ce qui vous distraiyait paraissait désormais terne, et vous ne connaissiez pas encore de nouveaux moyens de vous amuser. C'est une position inconfortable où vous commettiez des erreurs, pour ainsi dire. Vous évoquez cette époque avec une compréhension plutôt précise. Vous n'étiez pas sorti de l'enfance, mais vous dépassiez ce stade. Et de ce fait, vous la quittiez. Vous étiez mal à l'aise parce que vous saviez autrefois comment vivre vosre vie. Et pourtant, vous n'étiez pas encore complètement parvenu à l'adolescence. Le même phénomène se produit lors du passage de l'adolescence à l'âge adulte. Cela peut être inconfortable, mais il n'y a pas d'erreur. À posteriori, on les considère comme des stades de développement. Vous avez atteint la limite naturelle du stade de l'enfance et l'adolescence, plutôt que d'avoir été forcé d'en sortir.

Sur le plan spirituel, vous atteindrez peut-être des états absolument sublimes, mais s'ils ne sont pas parachevés et tout à fait authentiques, alors tôt ou tard, vous irez plus loin. Il est pénible de les quitter, parce que vous y étiez à l'aise et que le nouveau n'a pas encore été révélé.

On interprète alors faussement ce passage comme une perte, plutôt que comme le fait d'avoir atteint les confins de la réalisation que vous aviez connue, même si elle était délicieuse. En évoluant, il est temps de quitter ces stades antérieurs. Il est beaucoup plus difficile de les quitter si vous croyez avoir été forcé plutôt que comme une étape à dépasser. Ce sont deux interprétations complètement différentes. Avec la première, vous tentez de saisir ou de revenir à ce qui fut. Avec l'autre, vous jetez un regard en arrière et dites adieu à cette expérience agréable, conscient qu'une étape plus mature viendra.

Voilà un contexte qui, à mon avis, vous aidera parce que vous constatez à quel point l'interprétation que vous donnez à vosre expérience est vitale, et que le mental est conditionné à échafauder des interprétations qui sont généralement incorrectes. Une

conjecture inexacte engendre de ce fait plus de souffrance et rend la difficulté pire que nécessaire. Si vous en êtes conscient, alors vous cesserez de vous cramponner à ce que vous aviez auparavant et vous vous intéresserez davantage à l'inconnu vers lequel vous vous dirigez. Vous reporterez toute votre attention vers l'avenir. C'est vraiment la meilleure chose à faire, rien d'autre.

Disciple : *Je crois que c'est ce que je faisais, jusqu'à ce que j'atteigne un état où je remarquais tellement d'émotions négatives que j'ai plafonné en quelque sorte. Il est très difficile de continuer à envisager l'avenir tout en demeurant plusieurs mois dans un tel état.*

Adyashanti : Mais ce n'est pas anticiper. Ce n'est pas nécessairement ce dont je parle. Lorsque quelque chose de négatif survient dans leur expérience, la plupart des gens focalisent leur perception entièrement sur cet élément. Disons que vous êtes déprimé. Chez la vaste majorité, toute l'attention se reporte sur cet état ; puis soudain, ce qui faisait partie d'une vaste expérience présentant une foule d'aspects devient problématique, car vous êtes orienté sur un seul élément et il paraît désormais être le seul qui soit significatif de l'expérience. C'est tout simplement parce que le mental a choisi de se centrer sur celui-ci et d'en faire la seule chose importante, même si ce n'est qu'un facteur parmi tant d'autres.

Disciple : *Je constate que tous les sentiments négatifs ne sont qu'un petit aspect de moi-même, mais il est évident que je ne les voyais pas avant. Ils apparaissaient, étaient analysés avant de devenir conscients, puis ils sombraient dans des sortes de limbes, sans toutefois mourir. Ils survivaient dans ces limbes, refoulés. Par la suite, la conscience les remarquait avant qu'ils ne s'ensevelissent. Cela devenait une leçon nouvelle de pouvoir reconnaître ces choses avant qu'elles ne soient jugées, avant qu'elles ne sombrent dans l'inconscient. Si c'est là la leçon, comment permettre aux émotions difficiles de se manifester sans y succomber ?*

Adyashanti : Eh bien, ce serait comme si on avait peint des points noirs sur ce mur. Les points mesurent environ deux centimètres et sont distants de sept ou huit centimètres ; le mur tout entier est couvert de points noirs. En entrant dans la pièce, la première chose que l'on aperçoit généralement, ce sont ces points, n'est-ce pas ? *« Ça alors, ce mur est couvert de points ! Il n'y a que des points ! »* Pourtant, il n'est pas complètement couvert de points. Il y a beaucoup plus d'espaces blancs que de points. Même si nous dessinions des points tout petits, de la grosseur d'une aiguille, nous les remarquerions encore et nous croirions que le mur est recouvert de points. La perception se dirige droit sur eux.

Au moment où commence l'Éveil, tous les matériaux refoulés se manifestent et la perception s'attarde à ceux-ci. Naturellement, il semble terrible qu'elle se comporte ainsi au lieu de simplement reposer et de tout considérer comme l'ensemble. Une foule de choses se manifestent, il va sans dire, et maintenant que vous en avez conscience, laissez-les surgir. Il ne s'agit pas de vous concentrer sur chaque élément qui se manifeste. Ce serait un peu comme de contempler ce mur marqué de points noirs et de laisser votre perception capter l'ensemble du mur. Prenez conscience qu'une vaste partie du mur est constituée d'espace blanc. Ne négligez pas les points, mais n'omettez pas l'arrière-plan non plus.

Disciple : *J'imagine qu'il faut avoir confiance au fait que si l'on ne se focalise pas sur les éléments négatifs, ils ne seront plus refoulés. Il faut savoir que ceci sera automatique.*

Adyashanti : C'est exact. Il faudrait être de connivence pour les réprimer. C'est ainsi que vous avez toujours agi. Vous les avez réprimés. Mais aujourd'hui, vous en avez pris conscience, n'est-ce pas ? Tout ce que vous avez à faire, c'est de les observer – *« Tiens, ils se manifestent consciemment. »* Cela signifie que vous ne refoulez pas.

Disciple : *Je n'ai pas à attendre qu'ils se dissolvent. Je n'ai pas à les regarder se dissoudre. Je les remarque, puis je prête attention à autre chose – je les laisse faire ce qu'ils ont à faire.*

Adyashanti : C'est exact. Par la suite, tout retrouvera l'harmonie. Pourtant, si du matériel refoulé émerge, nous le malmenons généralement, nous le bricolons ou l'examinons au microscope.

Disciple : *Nous nous assurons de le surveiller jusqu'à ce qu'il disparaisse.*

Adyashanti : Exact. Parce que vous supposez qu'il n'est pas censé être là, vous le surveillez jusqu'à ce qu'il disparaisse et ainsi, vous êtes rassuré et vous vous détendez.

Disciple : *J'imagine que nous entretenons tacitement l'hypothèse selon laquelle si on ne surveille pas les émotions négatives, elles continueront d'agir comme auparavant. Je sais sans l'ombre d'un doute désormais que ce ne sera plus jamais une manière de vivre pour moi. Une fois que je les remarque, je peux simplement les délaissier.*

Adyashanti : Oui. Il est important de voir que le matériel refoulé émerge de la conscience et que c'est là qu'il retourne. Tout est impermanent. L'événement est tout à fait impersonnel – c'est là toute sa beauté. Si vous savez que vous êtes conscience, alors il n'y a pas de répression et il n'y a pas de saisie. Comme si vous étiez la voûte céleste. Vous n'écartez pas les nuages, vous ne vous en emparez pas pour les empêcher de vous quitter. Les cieux sont par inhérence complètement intacts, même si une tempête se lève, même si la foudre s'abat et qu'il y a une pagaille monstre. Tant que les cieux se souviennent de leur nature essentielle, cela n'a que peu d'importance.

Il est très facile de commettre une erreur innocente. Un peu comme si au cinéma, les personnages prenaient vie et vous conviaient à vous joindre à eux ; vous pénétrez donc dans le film. Il vous semble que l'action du film vous concerne entièrement et vous

êtes persuadé d'être un personnage de ce film. Puis inexplicablement, vous vous éveillez et vous réalisez subitement : « Oh, je suis là dans ce cinéma avec mon maïs soufflé et cette boisson gazeuse, et tout ce temps que j'ai passé à croire que j'étais dans le film, je m'étais fourvoyé. Je suis assis ici, à regarder le film. Je pensais qu'il était réel, mais finalement, il ne l'est pas. » La conscience se livre à un petit jeu analogue. Elle projette cette entité nommée être humain et s'amourache de sa création au point de s'égarer en elle.

Disciple : *Dans l'état où je suis, je sais clairement que je regarde le film et il serait étonnant que je m'y empêtre. Soudainement, tout autour de moi donne l'impression que je suis dans le film. Je sais que je suis dans un siège au cinéma, mais tous mes sens contredisent cette perception.*

Adyashanti : Cela fait partie du processus de maturation qui consiste à apprendre que vos facultés sensorielles, ce que vous pensez et ce que vous éprouvez ne sont en rien des indications de ce que vous êtes.

Disciple : *Il ne faut pas s'y fier.*

Adyashanti : Ce que vous croyez à votre sujet, ce que vous ressentez à propos de vous, n'a strictement rien à voir avec vous. Vous continuez donc à être ce que vous êtes – une non-existence. Laissez émerger le matériel refoulé et demeurez conscient tout au long. Ne devenez pas inconscient et ne dérivez pas dans une transe. N'analysez pas non plus ; *contentez-vous de consentir à ce qui cherche à apparaître*. Remettez en cause toute supposition, toute interprétation, tout vieux scénario. Évitez de réprimer ou de donner libre cours – demeurez tout simplement tranquille, investiguez et restez conscient.

Essentiellement, pour ne pas se laisser piéger par l'illusion, il faut éviter de référencer ce que nous pensons et ce que nous ressentons. Une grande part de la sagesse, c'est de cesser de référencer les pensées et les sentiments positifs. Nous sommes enchantés de

renoncer aux états négatifs. Par contre, si nous tombons dans la félicité, l'extase, la joie, la révélation authentique, ainsi que dans des émotions que nous considérons spirituelles, alors nous songeons : *« C'est moi. Comment est-ce que je sais que c'est moi ? Ça doit être moi, puisque c'est très agréable. J'éprouve de la félicité, l'extase et la joie. Voilà comment je sais qui je suis, ce que je suis et que je suis en sûreté. »* Mais vous tombez encore dans le panneau des perceptions sensorielles. Si vous vous fiez à celles-ci pour vous révéler qui vous êtes, ce n'est qu'une question de temps avant qu'elles ne dévoilent leur autre visage, leur visage négatif, et alors vous songerez : *« Oh, dites donc ! je suis piégé. »* Un aspect de la maturation, c'est de comprendre qu'il faut renoncer non seulement aux perceptions négatives, mais aussi aux perceptions positives. Vous renoncez à l'ensemble du contexte qui vous indiquait qui vous êtes et ce que vous êtes. Vous réalisez ensuite que ce corps-esprit vit ce qu'il vit et que vous êtes l'espace conscient où vivent toutes ces expériences. La nature de l'expérience n'a aucune importance.

Plus vous agissez ainsi, plus le corps-esprit reflète cette sagesse en se sentant très heureux. Cependant, même quand il est très heureux, euphorique, vous pouvez tout de même succomber à la séduction de vous identifier à ces émotions merveilleuses. Dès que vous êtes séduit, dès que vous croyez que ces émotions peuvent vous révéler quoi que ce soit sur vous-même, ce n'est qu'une question de temps avant que vous vous enlisiez de nouveau dans la séparation.

Le mental cherche à se poser, à se fixer, à adhérer à un concept, mais le seul moyen d'être vraiment libre, c'est de ne pas faire de fixation. Cela fait partie intégrante de la maturité authentique, et c'est l'une des choses les plus difficiles que doivent franchir les personnes spirituelles, qui ont connu des révélations vraies et profondes : accepter le degré d'abandon nécessaire pour littéralement renoncer à toute expérience et à toute référence au moi. Même lors de grandes révélations intuitives, il y a presque toujours quelque chose qui voudrait bien proclamer : *« Je suis cela. »* Chaque fois que vous affirmez : *« Je suis cela »,* vous affirmez seulement une perception sensorielle, une autre pensée, une émotion ou un sentiment.

Éventuellement, une fois que vous aurez vécu ce processus un nombre suffisant de fois, le mental comprendra très profondément et lâchera complètement prise. Lorsqu'il lâche prise, vous savez toujours qui et ce que vous êtes, même s'il est impossible de le définir, de le décrire ou de même y songer. Vous le savez, car vous le vivez, tout simplement. C'est l'ultime affranchissement de l'identité et de la dissociation.

Disciple : *Vous parliez de libérer des aspects personnels, mais cela me semble aussi pertinent pour la méditation. Quand je médite, j'atteins un état où je suis éveillé, sans toutefois remarquer quoi que ce soit et je me dis immédiatement : « Qu'est-ce que je ne remarque pas ? » Alors, mon mental se met à s'agiter. Il est utile pour moi de savoir que n'avoir aucune pensée est un état où je dois reposer autant que possible.*

Adyashanti : Il n'y a même pas à tenter de reposer dans cet état, parce que c'est là que vous êtes déjà continuellement. Vous ne le réalisez peut-être pas, mais vous êtes éveillé dès maintenant. Vous êtes aussi éveillé que lorsque vous êtes plongé dans une méditation profonde. Cet état éveillé ou cette lucidité sont tout aussi conscients de ma voix qui parle maintenant. Elle est entière, elle est complète et elle ne le sera jamais davantage qu'elle ne l'est maintenant. Elle est déjà là. Voilà pourquoi tous les maîtres spirituels authentiques ont toujours soutenu que vous êtes déjà éveillé ; simplement, vous l'ignorez. La question est donc, comment le savoir ? Il faut alors remettre en cause tout ce que vous supposez à votre sujet.

Nous entretenons toutes sortes d'hypothèses sur qui nous sommes et ce que nous sommes ; si toutefois nous les remettons en cause, elles s'effondrent rapidement. Nous en arrivons à ne plus savoir qui nous sommes. Nous finissons par voir que toutes les définitions de nous-mêmes ne sont que des concepts et, par le fait même, elles sont mensongères. Le mental cesse parce qu'il n'a nulle part où aller. Cette cessation, naturellement, ne peut être mise en pratique, parce que pratiquer la cessation serait artificiel.

Cette cessation ne résulte que de la révélation, de la sagesse, de la compréhension et de rien d'autre. Ce n'est pas une technique. Voilà pourquoi c'est la voie de la sagesse. Lorsque le mental comprend ses propres limites, il cesse, tout à fait naturellement. Le mental ne persiste à tenter de se trouver que lorsqu'il est sous l'empire de l'illusion qu'il peut se trouver. Quand il réalise qu'il ne peut se trouver, il cesse parce qu'il sait qu'il n'a plus rien à faire.

Dire que le mental cesse ne signifie pas forcément qu'aucune pensée ne vous passe plus par la tête. Ce n'est pas ainsi que le mental cesse. Il cesse d'interpréter la réalité. Il ne reste alors que la réalité crue, sans distorsion. Voilà l'expérience d'une liberté profonde, libératrice. Vous êtes soulagé d'un énorme fardeau. Vos pensées n'ont pas à cesser de vous passer par la tête. Rien ne change. Tout ce que votre mental a à faire est de regarder et de s'interroger : « *Qu'est-ce que je suis vraiment ?* » Contempler la question vous conduira directement au-delà de la pensée. Si vous vous interrogez maintenant : « *Qui suis-je ?* », quelle est la première chose que vous savez ?

Disciple : *La première chose que je sais vraiment ? Je suis la définition que je me suis toujours attribuée.*

Adyashanti : Cela signifie-t-il que vous ne savez pas vraiment ?

Disciple : *Oui.*

Adyashanti : Donc, vous savez que vous ne savez pas. C'est une formidable révélation en soi. On passe presque toujours à côté parce que chacun est vraiment persuadé qu'il sait qui il est. Il y a cinq minutes vous n'y songiez pas vraiment, mais sur le plan émotionnel, vous en étiez passablement certain et vous agissiez comme si vous saviez vraiment qui vous êtes. Il est incroyablement significatif qu'un être humain puisse investiguer et qu'au lieu de chercher à savoir, qu'il avoue la vérité : qu'il ne sait pas. C'est une immense vérité que l'on essaie presque toujours de

taire. Lorsque vous réalisez : « *Je ne sais pas qui je suis*, », la base tout entière de votre vie soudainement n'est plus si solide sous vos pieds.

Quand vous parvenez à l'inconnu, vous n'avez pas commis d'erreur. Vous ne devriez pas tenter de savoir, parce que cela vous mène au mental, dans une boucle sans fin. La libération est au-delà du mental. Donc, lorsque vous pénétrez cet inconnu, vous êtes au seuil de la libération. Tout ce qui vous reste à faire, c'est de vous abandonner au fait que vous l'ignorez.

Notre existence durant, nous sommes persuadés, consciemment ou inconsciemment, que nous savons effectivement – et c'est là notre expérience totale. À quoi ressemble l'expérience de ne pas savoir ? Quelle impression donne le fait de ne pas savoir ?

Disciple : *Je n'en sais rien, mais c'est formidable de penser que je ne sais pas.*

Adyashanti : D'accord, vous venez de répondre. C'est formidable, n'est-ce pas ? Si vous n'écoutez pas le mental qui panique : « *Oh non, il faut que je sache* », et si vous vous concentrez sur l'impression, c'est extatique, très libérateur dès le début. Quel soulagement de ne pas savoir, parce que ce que vous aviez cru être était la cause de tous les problèmes. C'était le porteur de tous vos fardeaux. Désormais, tout cela est remis en cause – et si vous aviez eu tort ? La simple pensée est exaltante, n'est-ce pas ?

Disciple : *C'est tellement extatique que j'ai envie de pleurer.*

Adyashanti : Bien ! Donc, contentez-vous de demeurer là. Portez votre attention sur cet état – voilà tout ce qu'il faut faire. « *Quelle impression donne le fait de ne pas savoir ? Oh, c'est vraiment merveilleux !* » Immergez-vous dans cette impression. On n'arrive pas à savoir en sachant ; on n'arrive à savoir en ne sachant pas ! De plus en plus profondément, jusqu'à ce que vous soyez à une profondeur telle que vous êtes à des millions de kilomètres de tout ce que vous

saviez ; vous êtes au-delà du mental. Puis, vous aurez comme un éclair et vous saurez.

Disciple : *Je pourrais être piégé par un amour du non-savoir.*

Adyashanti : Simplement en reposant dans le non-savoir, vous savez. C'est paradoxal. Plus vous reposez dans ce non-savoir, qui implique de ne jamais saisir avec le mental, plus votre expérience directe est ce que vous savez. Elle surgit comme l'éclair. Pendant plusieurs vies, nous dansons juste au seuil de la libération. Nous faisons des pirouettes sur le paillason sans jamais vraiment savoir qui nous sommes. Il suffit d'un déclic, d'un tour de bouton et vous savez – c'est tout. C'est tellement facile. Ce n'est pas parce que c'est difficile, mais bien parce que les gens ignorent comment s'y prendre. Dès que vous savez comment vous y prendre et que vous avez le courage d'y aller, c'est facile. Foncez vers l'inconnu, faites l'expérience de l'inconnu, soyez l'inconnu. *Tout savoir véritable s'éveille au sein de l'inconnu.*

La profondeur

On peut aborder la spiritualité sous deux angles. Le premier, le plus commun, procède par un mouvement horizontal du mental. Ce mouvement horizontal implique que le mental va et vient en recueillant de l'information. Comme si celui-ci se trouvait devant un mur couvert d'écrits. Ce mur présente toutes sortes d'enseignements, de pratiques, de choses à faire ou à éviter. Généralement, le mental effectue un mouvement horizontal le long du mur, il acquiert et accumule un nombre croissant d'informations. Il passe de gauche à droite, recueillant des renseignements, des croyances, des théories, etc. Vous avez déjà rencontré des gens dont le mental est ainsi ? Ils ont franchi les confins du mur – le mental tournoie à l'horizontale glanant des connaissances. Voilà ce que fait celui-ci, et la plupart des gens effectuent ce mouvement horizontal consistant à recueillir de l'information, des idées, des croyances, etc., dans l'espoir que cela les aidera sur le plan spirituel. La Vérité n'est toutefois pas une question de connaissances ; il s'agit de s'éveiller.

Sur le plan affectif, nous agissons de même. Nous nous déplaçons à l'horizontale le long du mur, recueillant les expériences. Nous connaissons des expériences humaines ordinaires, heureuses ou éprouvantes, et puis, en nous aventurant dans le domaine spirituel, nous commençons à vivre des expériences spirituelles. Comme pour le plan mental, nous songeons : « *Si j'accumule suffisamment*

d'expériences, alors cela aura un sens. Cela me mènera quelque part.» Cela nous procurera plus d'expériences, tout comme nous obtenons un nombre croissant de connaissances lorsque le mental effectue ces mouvements horizontaux – mais pas la liberté ni la Vérité.

Le mental, le corps et les émotions se livrent donc à ce petit jeu baptisé accumulation. Ils comparent un fragment de connaissance conceptuelle à un autre fragment de connaissance conceptuelle. *« Comment ce morceau se compare-t-il à celui-là ? Et comment cela se compare-t-il à ceci ? »* Nous aimons à comparer nos expériences avec celles des autres. *« Qu'as-tu vécu comme expérience ? – Oh, j'ai eu cette expérience, mais je n'ai pas connu cette autre ; et toi ? – Voici ce que je crois ; et toi, que crois-tu ? »*

Le corps émotionnel s'enquiert ensuite : *« Est-ce juste ? Est-ce la bonne expérience ? Est-ce que j'ai l'expérience ? Pourquoi n'ai-je donc pas l'expérience ? »* Le corps mental ramasse davantage de choses à faire, plus de techniques, plus de ceci, plus de cela. Le mental et le corps ont tendance à obéir à de vieux schémas, à effectuer des mouvements horizontaux, à glaner des faits, des enseignements, des maîtres, des croyances et des expériences. C'est ainsi que la plupart des gens mènent leur vie – à l'horizontale, pas à la verticale. Par la suite, ils apportent ce mouvement à leur vie spirituelle. Peu importe néanmoins la quantité d'accumulation horizontale de connaissances et d'expériences que vous possédez ; plus d'information n'équivaut pas à plus de profondeur.

Maintenant, en cet instant même, vous pouvez comprendre que vous n'obtiendrez vraiment rien de mes paroles, que ce que votre mental absorbe et accumule sous forme de connaissance ne vous apportera pas plus de profondeur. Aucune. Zéro. Rien. Elles ne vont qu'accroître le mouvement horizontal. Elles ne vous apporteront qu'un peu plus de connaissances. C'est peut-être ce que vous cherchez, peut-être pas. Dès que vous mesurez les limites du mental, celui-ci se sent complètement désarmé, parce qu'il n'a plus tant à faire.

On vous invite au-delà du mur de la connaissance, non pas vers un état régressif avant que le mental opère, mais vers un état trans-

pendant qui va au-delà du domaine du mental. *Voilà ce qu'est la spiritualité*. Elle va là où le mental ne peut aller.

Imaginez que vous tombiez sur un mur troué d'une porte. Vous l'ouvrez et traversez le mur. Pour parvenir à plus de profondeur, il vous faudra quitter le mur. Si vous vous y agrippez tout en tentant de vous éloigner, vous n'irez pas bien loin. Ainsi, si vous cherchez vraiment la profondeur, une profondeur transcendante, il faudra vous résoudre à renoncer au mental. Celui-ci dit : « *Je vais lâcher prise un petit peu, mais je vais enfouir l'essentiel de cette connaissance juste le temps du trajet. J'aurai peut-être besoin de mes concepts plus tard, à un moment ou un autre.* » Il se mettra à poser une foule de questions : « *N'est-ce pas risqué ? Est-ce bien sage ? Vais-je devenir stupide ?* »

Comme si la sagesse était contenue dans l'amas de connaissances. Mentalement, psychologiquement, les gens se sentent très inquiets quand ils vont complètement au-delà de leur accumulation de connaissances.

Le mental ne parvient pas à envisager le fait qu'il puisse y avoir une vraie intelligence, une intelligence transcendante, qui ne soit pas le produit et le résultat d'une pensée et d'une compréhension conceptuelles. Il ne peut concevoir le fait qu'il puisse y avoir une sagesse qui ne se manifeste pas sous forme de pensées, sous forme d'une connaissance acquise et accumulée. La pulsion ou l'aspiration spirituelle authentique sera toujours une invitation au-delà du mental. Voilà pourquoi l'on dit depuis toujours que si vous allez vers Dieu, il faut y aller nu ou alors pas du tout. Il en va de même pour tout le monde. Vous y allez dénué de vos connaissances accumulées ou alors, il vous sera impossible à jamais d'y pénétrer. Un mental intelligent comprend donc ses propres limites ; qu'il soit capable d'une telle prouesse est merveilleux. Si vous cessez de vous cramponner aux connaissances, vous accédez désormais à un état altéré. Vous évoluez dans une autre dimension, une dimension où l'expérience intérieure est faite de silence. Le mental babillera peut-être encore à l'arrière-plan, mais la conscience ne se préoccupe plus du mental. Inutile de le faire

taire. Votre conscience va tout simplement au-delà de ce mur de connaissances et parvient à un état très silencieux.

Dans ce silence, vous réalisez que vous ne savez rien, simplement parce que vous ne vous référez pas au mental pour son savoir acquis. Cette quiétude demeure un mystère pour le mental. Elle lui est inconnue. En allant dans la profondeur, vous abordez littéralement une expérience plus profonde de ce qui semble être un grand mystère. Le mental interviendra peut-être et voudra savoir ce qui se passe ; il se mettra à tout définir, mais cela n'apportera pas davantage de profondeur. Le mystère continuera à se déployer si vous y consentez – si vous renoncez au contrôle.

À mesure que vous laissez derrière le savoir acquis, vous constatez que vous délaissez votre sentiment d'identité familial. Le moi n'existait que dans l'accumulation de connaissances et d'expériences. Si vous quittez tout, il se produit un phénomène fort intéressant parce que vous abandonnez littéralement vos souvenirs. Vous quittez la personne que vous aviez cru être, ceux que vous aviez cru être vos parents et tout ce que vous pensiez et aviez cru. Hier n'est plus. Quelque chose de fort intéressant survient ensuite : vous abandonnez et vous *êtes* toujours – vous êtes ici et maintenant. Ce que vous êtes devient donc encore plus merveilleux.

Lorsque vous comprenez que vous pouvez laisser derrière chaque définition du moi et que vous *êtes* toujours, vous commencez alors à voir que ces pensées ne sont dès lors pas ce que vous êtes. Autrement dit, celui/celle que vous êtes lorsque vos pensées ne vous font pas exister. Qui donc êtes-vous quand vous renoncez à toutes vos pensées, même à celles qui ne sont pas censées être remises en cause, telles que : *« Je suis un être humain. Je suis une femme ou je suis un homme. Je suis la fille ou le fils de quelqu'un. »* Vous commencez à voir que lorsque vos pensées ne donnent pas naissance à votre existence, celui/celle que vous considériez être n'existe littéralement plus. Si ce « vous » est susceptible de disparaître ainsi et de reparaitre aussitôt que vos pensées lui donnent une existence, comment peut-il être réel ?

En cet instant de reconnaissance, vous avez déjà dépassé le mur des connaissances accumulées. Alors, si vous ne redéfinissez pas cet instant, si vous ne l'empaquetez pas à nouveau dans un concept quelconque, si vos pensées ne vous donnent pas encore une fois existence, un authentique état de l'être apparaît. Ce que vous êtes vraiment s'éveille petit à petit. Le véritable *je suis* est si incroyablement vide. Il est tellement libre de tout ce que vous aviez cru être. Il n'a aucune limite ni définition. Toute forme de définition ne correspondrait pas à ce que vous êtes. La conscience seule demeure, et ce n'est même pas cela, car ce n'est qu'un mot.

Lorsque vous voyez ce que vous êtes vraiment, aucun concept ne s'applique plus. Vous êtes vide au point qu'il ne demeure plus que la conscience. Il n'y a pas d'enfant intérieur, non plus que d'adulte intérieur. Aucune de vos identités n'existe plus jusqu'à ce que vous leur donniez une existence par la pensée. La conscience constate qu'il y a un corps, mais ce n'est pas la source du problème de qui que ce soit. Le problème, c'est la fiction que vous avez ajoutée par la suite dans votre mental.

Au sein de cette vacuité, cet espace de conscience pure, vous commencez à savourer l'expérience d'*être*. Il s'agit d'un *état* qui précède le fait de devenir quelque chose ou quelqu'un. Et ce mystère de l'être, c'est ce qui est éveillé et vivant. C'est la seule chose qui n'a pas besoin que le mental le conjure à l'existence. Pour être cet état d'Éveil, il n'est nullement nécessaire de penser. Tout en vous change, sauf cet unique fait de conscience. Le corps change. Le mental change. Les pensées changent – beaucoup plus rapidement que ne le souhaiteraient la plupart des gens. Et peu importe la quantité de savoir que vous acquerrez, ce savoir ne vous conduira pas *ici* plus vite. *Être* est l'unique constante – ce qui est éveillé éternellement.

Et si vous retournez à son savoir, le mental entretient toutes sortes d'idées sur ce qu'est censée être votre nature essentielle, car vous avez tant lu à ce sujet, vous avez entendu les maîtres spirituels en parler et la Vérité s'entoure de toute une mythologie mystique. C'est un choc énorme, il va sans dire, de réaliser que ce n'est rien

de tout cela. Peu importe ce que vous croyez être, ce n'est pas cela. Même si votre concept est très spirituel, mystique, surnaturel, vous n'êtes pas ce concept.

Se défaire des connaissances accumulées permet à l'identité de passer du soi-moi au Soi exempt du moi. Voilà ce que l'on nomme l'Éveil spirituel. Cela ne signifie pas que vous ne pouvez pas faire appel à vos connaissances. Le savoir sera toujours là, si vous en avez besoin. Vous pouvez y puiser pour, par exemple, comprendre comment vous servir de votre ordinateur et pour toutes sortes d'activités utiles. Rien n'est perdu, sauf votre identité fallacieuse. Vous ne devenez pas idiot pour autant. Vous n'oubliez pas comment lacer vos chaussures, parce que vous avez réalisé que vous n'étiez pas celui/celle que vous aviez pensé être. Le mental le redoute pourtant. Le principal obstacle à la réalisation, ce sont vos pensées à ce sujet, car les pensées fabriquent des images de l'état éveillé, images qui appartiennent à l'accumulation de savoir. Peu importe l'image que vous avez de votre véritable Soi, cette image ne correspond pas à la Vérité. Si vous le comprenez, il devient facile de reconnaître par l'expérience ce qui est juste *ici*. Simplement ce qui est juste *ici* – la conscience éternelle, le pur Esprit.

Une fois que vous le réalisez profondément, non pas avec le mental ni la logique discursive, mais par un éveil direct, alors tout le reste devient plutôt simple. Une fois que votre univers de savoir conceptuel est remis à la place où il appartient, il est transcendé. Vous constatez que vous êtes conscience éternelle apparaissant sous la forme d'un homme ou d'une femme, de tel ou tel personnages. Comme tout bon acteur cependant, vous savez que vous n'êtes pas ce que vous paraissez être. Tout ce qui existe, c'est la conscience qui apparaît comme, ou Dieu qui apparaît comme, ou le Soi apparaissant comme, ou l'Esprit apparaissant en tant que... Le Bouddha l'a nommé le *non-soi*. Le percevoir, c'est voir l'Unité. Il n'y a que Dieu. Voilà tout ce qui est : Dieu apparaissant sous forme de plancher, comme être humain, en tant que mur, comme chaise.

Aucun savoir, aucune affirmation de la Vérité ne touchent ce qui est éternel, ce que vous êtes vraiment. Et aucune affirmation

sur la manière d'y parvenir n'est vraie non plus, parce que ce qui conduira une personne à l'Éveil ne fonctionnera pas pour une autre. Un mental qui se plaît à chercher une voie authentique ne peut la trouver. Le mental, naturellement, n'apprécie pas. *« Pas de voie authentique ? Rien que l'on puisse dire ou lire qui, ultimement, serait vrai ? L'être le plus éveillé ne peut nous révéler la Vérité ? »*

Non. Cela ne s'est jamais fait et ne se fera jamais. Il n'est possible que de donner une indication tracée sur un mur : *« Regardez par là. »* Une flèche spirituelle erronée, c'est celle qui indique le mur : *« Regardez là. »* Une flèche authentique pointe au-delà du mur des concepts. Les indications sont plus ou moins avérées, mais, peu importe ce qu'elles disent, peu importe l'explication du parcours qu'elles offrent, elles n'élucident rien de ce qui est au-delà. Rien. Parce que dès que vous êtes au-delà, dès que vous êtes ce que vous êtes, rien ne s'applique plus. Voilà pourquoi tant de maîtres spirituels affirment qu'il n'y a rien à connaître. Pour être libre, pour atteindre l'Éveil, il n'y a absolument rien à connaître, et tant que vous croyez savoir quelque chose, l'illumination persistera à vous fuir. Dès que vous savez intégralement que vous ne savez rien et qu'il n'y a absolument rien à savoir, cet état se nomme illumination, car tout ce qui existe est l'être. En présence de l'Unité, *qui* connaîtra l'Un ? L'Un ne connaît que : *« Je suis cela. Je suis ceci. »* Comme le dit la Bible : *« JE SUIS CE QUE JE SUIS. »*

Il s'agit d'un savoir véritablement éveillé. Toute autre connaissance est secondaire. Le savoir qui sert à une fin particulière ou en tant que moyen donné demeure strictement utilitaire. Si vous percevez cela, vous cessez de chercher la Vérité dans ce que vous connaissez. Vous la cherchez plutôt dans ce que vous êtes, parce que lorsque vous découvrez ce que vous êtes, vous découvrez aussi ce qu'est tout le reste. Tout est Un. Vous constatez qu'il n'y a rien à connaître et l'objet de votre investigation passe de la pensée à l'être.

En toute personne, la sagesse transcendante a transparu dans l'esprit. Par exemple, vous vous creusez la cervelle au sujet d'un problème pendant un bon moment, et puis, pour une raison mysté-

rieuse, vous cessez de lutter et subitement, vous avez une révélation : « *Ah ! C'est ça !* » D'où provient-elle ? La sagesse a fait une percée. Ce peut être un truc très insignifiant, banal. Il s'inscrit dans le mental sous forme d'un eureka, mais ce n'est pas le produit de la pensée. Il émane d'ailleurs, de l'être. L'être est ainsi doué d'une grande sagesse. C'est un choc, car nous n'avons pas l'habitude de fonctionner à partir de cette sagesse, qui semble affleurer seulement de temps à autre. Mais votre être en soi fonctionne invariablement de la sorte. Plusieurs choses possèdent un élément de vérité, mais rien de ce qui émane du mental n'est absolument vrai. *Quel soulagement pour le mental lorsqu'il peut déposer les armes et que votre orientation totale, sur le plan spirituel, passe de connaître à être.*

L'ego

La spiritualité a pour bouc émissaire l'ego. Du fait qu'il n'y a vraiment personne à blâmer pour tout ce qui survient dans notre existence, nous fabriquons cette notion dite *ego* pour essuyer les reproches. Cela entraîne une énorme confusion, car celui-ci n'a pas d'existence véritable. Il s'agit d'une simple idée, d'une étiquette apposée sur un mouvement auquel nous avons rattaché notre sentiment d'identité.

Si nous réfléchissons au fait que l'ego n'est qu'une conception qui n'a aucune existence, nous constatons que plusieurs personnes spirituelles lui attribuent à tort tous les éléments dont il faut, à leur avis, se débarrasser. Elles conçoivent erronément que tout état intérieur – une pensée, un sentiment, une prédisposition ou un instant de souffrance – témoigne de la véracité de l'ego ; elles croient que puisque tel ou tel état s'est manifesté, alors l'ego existe. Elles imaginent qu'elles ont un ego parce que ces états intérieurs en révèlent l'existence.

Tout ce que nous sommes en mesure de découvrir, ce sont ces témoignages, ces preuves de l'existence de l'ego, mais l'ego lui-même, nous ne le repérerons jamais. Quand je demande à quelqu'un de chercher l'ego, il/elle ne parvient pas à le trouver. Il n'existe pas. Une pensée de colère ou une émotion déclenche la croyance : « *Oh, il faut me débarrasser de ça – c'est mon ego.* » Comme si tout ce qui survenait à l'intérieur d'un être humain,

notamment chez celui qui chemine sur une voie spirituelle, sert à prouver l'existence d'un ego qui doit être anéanti. Et pourtant, personne n'arrive à le localiser. Personne n'a encore réussi à me montrer un ego. J'ai vu des quantités de pensées, de sentiments, d'émotions. J'ai observé des manifestations de colère, de joie, de dépression ou de félicité, mais personne n'a jamais réussi à me faire voir l'ego.

Plusieurs personnes entretiennent une hypothèse voulant que, du fait que ces états d'âme existent, il doit dès lors y avoir un bouc émissaire, quelqu'un ou quelque chose en elles sur lesquels rejeter le blâme. Voilà une définition courante de l'ego. Mais ce n'est pas l'ego. Les choses sont parfois aussi simples qu'elles semblent l'être. Une pensée n'est parfois qu'une pensée, un sentiment, qu'un sentiment et un geste n'est qu'un geste, exempt d'ego. L'ego qui existe, si effectivement l'ego existe, est simplement la pensée que l'ego existe. Mais il n'y a aucune preuve de son existence. Tout surgit spontanément, et si l'ego existe, ce n'est que ce mouvement particulier du mental qui dit : « *C'est à moi.* »

Cette pensée : « *C'est à moi,* » suit l'apparition d'une pensée ou d'une émotion. Ce peut-être : « *J'éprouve de la confusion – c'est la mienne* ou *je suis jaloux/se – c'est à moi,* » ou bien, en réaction à toute expérience : « *Elle m'appartient.* » L'on imagine que l'ego est présent, qu'il est à l'origine de cette pensée, de ce sentiment ou de cette confusion. Chaque fois que l'on remonte directement le fil des pensées pour localiser l'ego néanmoins, on constate qu'il n'était pas là avant celles-ci, mais qu'il leur succédait. Il s'agit de l'interprétation d'un événement, d'une pensée donnée ou d'une émotion. C'est la supposition consécutive à ce qui affirme « *c'est à moi* ». L'ego, c'est également la supposition consécutive à ce qui dit « *ce n'est pas à moi* », la négation d'une pensée ou d'un sentiment. Il est facile de voir que cette position implique qu'il y a là quelqu'un à qui cela n'appartient pas. Voilà l'univers de la dualité. C'est ma pensée, ma confusion ou peu importe, ou ce n'est pas ma pensée, pas ma confusion, pas à moi. Les deux sont des mouvements ou des interprétations de ce qui est. L'ego, ce n'est que cette interpréta-

tion, ce mouvement du mental ; voilà pourquoi personne n'arrive à le repérer. Il est semblable à un fantôme. Ce n'est qu'un mouvement du mental particulièrement conditionné.

Dès la petite enfance, on nous transmet des messages du genre : « *Tu es jolie, tu es intelligent/e, tu as obtenu d'excellentes notes, tu es un bon garçon/une bonne fille.* » L'enfant se met donc à le croire, à le ressentir, à s'approprier cette essence spirituelle pour en faire le « moi ». De la même manière, on aura une pensée, et bientôt, on se met à éprouver cette pensée. Si l'on songe à une journée heureuse, ensoleillée, bientôt, le corps adopte cette tonalité, il éprouve quelque chose qui n'existe pas. Naturellement, ce phénomène rend difficile de se débarrasser de l'ego, car qui donc va se débarrasser de l'ego ? Qu'est-ce qui tente de s'en débarrasser ? Voilà comment celui-ci se perpétue, persuadé qu'il a quelque chose à voir avec lui-même.

L'ego est un mouvement. C'est un verbe. Il n'est pas statique. C'est un mouvement mental consécutif au fait qui est en devenir perpétuel. Autrement dit, les ego sont toujours sur la voie. Ils sont sur la voie psychologique, sur la voie spirituelle, sur la voie de gagner plus d'argent ou d'acquérir une plus belle voiture. Cette impression du « moi » est en devenir perpétuel, il se meut sans cesse, réalise sans cesse. Ou alors, il fait le contraire – il se déplace à reculons, il rejette, il nie. Pour que ce verbe se perpétue donc, il doit y avoir mouvement.

Nous devons soit avancer, soit reculer, aller vers ou nous éloigner. Il nous faut quelqu'un à blâmer, et généralement, ce quelqu'un, c'est nous. Nous devons aller quelque part, parce qu'autrement, nous ne sommes pas en devenir. Donc, le verbe – appelons-le « egoer » – n'agit pas si nous ne sommes pas en devenir. Dès qu'un verbe s'arrête, il n'est plus verbe. Aussitôt que vous cessez de courir, il n'y a plus de course – disparue ; rien ne se passe. Ce sentiment d'ego doit continuer à bouger parce qu'aussitôt qu'il s'arrête, il disparaît, comme lorsque vos pieds cessent leur mouvement, la course s'est envolée.

Si nous laissons cette inexistence de l'ego nous pénétrer, si nous voyons qu'il n'y a pas d'ego, uniquement *egoer*, alors nous

percevons l'ego tel qu'il est. Cela induit une cessation naturelle du mouvement allant vers ou s'éloignant de quelque chose. Cette cessation doit se produire tout doucement et très naturellement parce que la tentative d'arrêter, c'est encore un mouvement. Tant que nous tentons d'accomplir ce que nous croyons être spirituellement juste en cherchant à nous défaire de l'ego, nous le perpétons. Constater tout simplement qu'il s'agit encore du verbe *egoer* permettra de cesser sans effort.

Cent chênes auront des personnalités différentes, mais pas d'ego. Donc, la cessation de ce verbe dit *ego* n'a rien à voir avec la cessation de la personnalité. Cela n'a rien à voir avec quoi que ce soit que nous puissions cerner : ni pensée ni sentiment et ni ego. S'il nous fallait arrêter ou s'il fallait que le monde cesse pour que nous soyons libérés, ce serait catastrophique. C'est le mouvement de devenir, le mouvement allant vers ou s'éloignant de quelque chose, qui cesse.

Une dimension autre de l'être se déploie alors lorsqu'on laisse ce verbe, l'ego, s'immobiliser. En nous contentant d'observer, nous commençons à voir que rien qui se manifeste n'a la nature d'un ego ou d'un « moi ». Une pensée qui s'élève n'est qu'une pensée qui s'élève. Si un sentiment apparaît, il n'a pas la nature d'un « moi » ni de nature personnelle. Si la confusion s'installe, cet avènement n'a pas la nature d'un « moi ».

Il suffit d'observer pour constater que tout apparaît spontanément, et que rien n'a la nature inhérente d'un « moi ». L'ego ne se manifeste dans la pensée qu'après coup. Accorder foi à cette pensée subséquente donne naissance à toute une vision du monde – « Je suis en colère ; je suis confus ; je suis anxieux ; je suis enchanté ; je suis déprimé ; je n'ai pas atteint l'Éveil ou pire encore, j'ai atteint l'Éveil ». Ainsi, cette pensée au *je* colore tout ce que nous percevons, tout ce que nous faisons et chaque expérience. On croit que la spiritualité est un état altéré. Néanmoins, cette illusion est l'état altéré. La spiritualité consiste à s'éveiller, pas à induire des états.

Un maître m'a un jour dit : « *Si tu attends que le mental cesse, tu vas attendre éternellement.* » J'ai ainsi dû repenser tout mon parcours

vers l'illumination. Je tente de faire cesser mon mental depuis fort longtemps et je savais que je devais trouver une autre ligne de conduite.

L'instruction spirituelle intimant « cesse tout simplement » ne concerne pas le mental, ni les sentiments ou la personnalité. Elle concerne la pensée subséquente qui attribue le crédit ou le blâme, et dit « *C'est à moi* ». Stop ! Voilà ce à quoi s'adresse l'enseignement sur le *stop*. Cessez cela. Et, à l'instant, ressentez à quel point le sentiment du moi est désarmé. Lorsque le sentiment d'un moi est désarmé, il ne sait plus quoi faire, aller de l'avant ou reculer, à droite ou à gauche. Voilà le type de cessation qui compte. Le reste n'est qu'un jeu. Alors, au cœur de cette cessation émerge un état différent, un état non duel. Pourquoi ? Parce que nous ne sommes plus en désaccord avec nous-mêmes.

Le mental entendra ces paroles et demandera : « *Qu'est-ce qu'un état non duel ?* » C'est rater ce qui se passe à l'instant même. On éprouve un état indissociable ; impossible de le découvrir dans un domaine abstrait et conceptuel, car ce domaine est en soi un état duel. Nous touchons l'état non duel si nous consentons à être désarmés, si nous ne tentons pas de prouver ou de nier quoi que ce soit, et que nous demeurons dans cette impression d'être désarmé, sans résistance. Un état qui découle d'être littéralement dans le corps et au-delà du corps, et que ce corps ne soit plus en conflit avec lui-même. Le mental sera traversé de pensées, ou pas, mais ces pensées ne sont pas en conflit les unes avec les autres. Soyez curieux à propos de votre nature essentielle, à propos de ce que vous êtes vraiment, car cette curiosité vous ouvre à l'état non duel. Depuis cet état, vous réalisez qu'à priori vous ignorez ce que vous êtes. Avant cet état, lorsque vous saviez ce que vous êtes, vous étiez fragmenté – continuellement. D'ici, là où il n'y a pas de fragmentation, il n'y a pas le sentiment lourd, circonscrit, confiné d'un moi. Vous devenez le mystère.

La dualité permet d'avoir un sentiment du moi. Si nous sommes en colère par exemple, c'est là que nous le retrouvons. Mais lorsqu'il s'agit uniquement de la colère et qu'il n'y a pas

d'identification à celle-ci, même cette fureur se déploie soudainement. C'est une énergie qui s'élève, puis se dissipe d'elle-même. Et puis, que suis-je ? Si je ne suis pas « ma » colère, si « je » ne suis pas le fragmenté – alors que suis-je ?

Permettez au mystère qui est *être* de se déployer sous forme expérientielle. Commencez par le plan de l'être, plutôt que par la pensée. À mesure que se dévoile le mystère, nous devenons de plus en plus lumineux simplement par le fait d'être cette conscience présente. Dès lors, le sentiment d'identité ne se définit plus au travers de la fragmentation et du conflit intérieur. Le mental ne trouve plus de crochet où suspendre une identité ; celle-ci se déconstruit petit à petit au sein de l'ouverture. Mystérieusement et de manière paradoxale, plus l'identité se déconstruit, plus nous nous sentons vivants et présents. Le sentiment d'un moi est tel le sucre se dissolvant dans l'eau, jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de moi ; et pourtant, nous existons toujours. Le Bouddha aurait dit : « *Tout le sucre s'est dissout – il n'y a plus de moi.* » Ramana Maharshi aurait dit : « *Le sucre s'est dissout dans l'eau, l'eau et le sucre sont identiques – il n'y a que le Soi.* »

L'ultime libération de l'ego non existant, c'est de constater qu'il n'a aucune pertinence. Tant qu'on le perçoit comme pertinent, il persiste à « devenir ». Toutes les bonnes intentions du monde ne font que l'alimenter. « *Je me débarrasse de moi-même chaque jour un peu plus, et un beau jour, je me serai complètement défait de moi-même, je n'aurai absolument plus d'ego.* » À quoi rime cette déclaration pour vous ? Elle émane de l'ego. Toutefois, lorsque dans un instant de révélation, le *moi* est perçu comme étant sans pertinence, c'est la fin des haricots. Ce serait comme si quelqu'un qui joue au Monopoly, persuadé que sa vie dépend du fait de l'emporter, s'aperçoit tout d'un coup que c'est sans importance. Il peut continuer à jouer. Il peut aller se faire un sandwich. Cette vie n'a pas pour but de remporter un jeu spirituel ; il s'agit de s'éveiller du jeu.

Il y a encore cet autre aspect en nous : le « conditionnement ». Ce n'est pas l'ego. Le conditionnement, c'est le conditionnement ;

ce n'est pas un conditionnement de l'ego. Le conditionnement, c'est un programme dans l'ordinateur mental. Lorsque le programme est installé, ce n'est pas pour autant que l'ordinateur possède un ego. Il n'est que momentanément conditionné. Quand nous arrivons à l'âge adulte, le corps-esprit est dès lors parfaitement conditionné. On a attribué ce conditionnement à l'ego, mais il ne provient pas de celui-ci.

L'ego est une pensée qui survient dans le sillage du conditionnement, là où se produit toute violence véritable. Une fois perçu, le conditionnement est semblable à une programmation fournie par l'encodage génétique, la société, les parents, les professeurs, les gourous, etc. (le mental se conditionne aussi lui-même, mais c'est une autre histoire); dès lors, nous reconnaissons que ce conditionnement est exempt de tout *moi*. Le mental craint de le constater, car si cette programmation est dépourvue de *moi*, alors il n'y a personne à blâmer. Inutile de nous blâmer ou de blâmer qui que ce soit plus que nous n'accuserions l'ordinateur dans lequel nous avons inséré un disque. Examinez l'instant présent pour voir le conditionnement, et l'on constatera qu'il est impossible de le mettre en accusation. Cela fait partie de l'existence.

Sans conditionnement, sans programmation dans notre corps, la respiration cesserait, le cerveau deviendrait purée, il n'y aurait pas d'intelligence – ce sont aussi des conditionnements.

Le fait que nous interprétions le conditionnement comme « nôtre » le maintient fermement ancré en nous. Bien sûr, on se blâme, on blâme autrui et l'on tente de se défaire du conditionnement. Car nous sommes persuadés : *« Je l'ai créé, je ne l'ai pas créé ou je ne peux m'en défaire »*, et le mental n'apprécie pas. Le mental se trompe en pensant qu'il peut supprimer ce conditionnement; pourtant, lorsque la Vérité pénètre, on devient de moins en moins duel. Si, lorsqu'il se manifeste, le conditionnement n'est pas considéré « mien », alors il se manifeste dans un état non duel. On pourrait aussi appeler cet état non duel – état non conditionné. En présence d'un état non duel, le conditionnement subit une transformation alchimique. Un miracle sacré se produit.

Quand quelque chose survient, on peut éprouver « *c'est moi ou je suis ici* », ce n'est pas moi. » Il s'agit de mouvements du mental, une pensée après-coup que l'on appelle plus communément ego. Lorsqu'apparaît l'état non duel, deux choses peuvent se produire. La première, ce sera un Éveil à notre nature essentielle, cet état non duel, cet être unifié. La seconde, c'est que le conditionnement, la confusion qui se sont transmis innocemment par l'ignorance, se réunifieront. Si le conditionnement qui se manifeste chez une personne se trouvant dans un état non duel, n'en assume pas la propriété et ne le rejette pas, alors il y a un processus alchimique sacré par lequel le conditionnement se réunifie par lui-même. Telle la boue dans l'eau, il s'enfonce, tout naturellement. C'est un miracle spontané.

Ce peut être très délicat, car s'il y a le plus vague sentiment de possession ou la plus subtile dénégation, le processus sera en quelque sorte corrompu. Il exige de nous une douceur intérieure et une ouverture, car cet état non duel est très subtil ; impossible de le chercher comme une massue en quête d'un clou. Voilà pourquoi les enseignements spirituels mettent l'accent sur l'humilité, qui nous permet d'aborder la vérité de notre être d'une manière douce et sans prétention. Impossible de prendre d'assaut les portes du paradis. Il faut plutôt consentir à devenir de plus en plus désarmés. Ainsi, la pure conscience de l'être rayonne d'un éclat plus brillant et nous réalisons qui nous sommes. Nous sommes le rayonnement.

Grâce à l'intensité de cette lumière, nous constatons que nous sommes cet éclat, cette radiancé et nous réalisons, par notre propre expérience, ce vers quoi tend cette renaissance humaine. Ce rayonnement revient pour se retrouver, pour chaque particule de confusion, pour chaque parcelle de souffrance. Tout ce qu'a tenté de fuir le moi, le Soi sacré revient pour le retrouver. Le Soi lumineux se met à découvrir sa nature essentielle et désire libérer l'ensemble de lui-même, se délecter de lui-même et s'aimer vraiment dans toutes ses nuances. L'amour de ce qui est vraiment sacré, pas l'amour de ce qui pourrait être. Cet amour libère ce qui est.

Le cœur véritable de chaque être humain, c'est l'amoureux de ce qui est. Voilà pourquoi il est impossible d'échapper à aucune partie de nous-mêmes. Non parce que nous sommes un désastre, mais parce que nous sommes conscients et revenons pour retrouver l'ensemble de nous-mêmes en cette incarnation. Peu importe notre confusion, nous reviendrons pour chaque parcelle de nous-mêmes laissée hors du jeu. Ainsi naissent la compassion et l'amour authentiques. *Les traditions spirituelles ont affirmé depuis trop longtemps qu'il faut se départir de tant de choses pour atteindre l'amour. C'est un mythe. La vérité, c'est que c'est l'amour qui libère réellement.*

L ' a m o u r

Tout le monde connaît le type d'amour qu'exaltent les chansons, les poèmes, les publicités et les liaisons d'adolescents. Ce type d'amour est merveilleux, mais je souhaite aborder l'amour dans son essence, dans son sens le plus profond. L'amour est un aspect important de la Vérité. Sans amour, pas de Vérité. Sans Vérité, pas d'amour.

Quiconque a eu la chance de vivre un amour très profond et incarné sait qu'il transcende toutes les expériences, toutes les émotions. Si vous l'avez vécu, vous savez qu'il est présent même si vous n'êtes pas dans cet état sentimental appelé *amour*. Si ce n'est pas l'amour véritable, alors aussitôt que vous quittez cet état sentimental, vous réalisez que vous n'éprouviez que des sentiments ; comme une voiture qui tombe en panne d'essence. Ce n'est pas le véritable amour, l'amour le plus profond, le fondement de l'amour. Quand vous aimez vraiment, vous savez que l'amour transcende toutes formes d'expériences. Une mère, en l'occurrence, aime son enfant même quand il la rend folle. Elle sait que, même dans les moments éprouvants, quand elle est contrariée, l'amour n'est pas mort. Si vous avez jamais aimé un ami, vous savez que l'amour est toujours présent même quand vous ne le ressentez pas, même en périodes difficiles. L'affection la plus profonde transcende toutes les expériences.

Il existe naturellement diverses expressions de l'amour. Toutefois, dans n'importe quelle expérience d'amour authentique,

vous savez que cet amour existe en dehors de cette expérience. Chaque fois que vous le nommez, ou dites : « *C'est ainsi qu'est l'amour* ou *voilà ce que l'amour fait ressentir* », vous remarquerez qu'il existe également en dépit de l'absence de cette définition. Impossible de le cerner et d'affirmer : « *Voilà ce qu'est vraiment l'amour authentique* », car il transcende cela. C'est un peu comme pour le moi. Impossible de le localiser. Vous direz donc peut-être : « *Si je ne peux repérer le moi, alors il n'existe pas.* » Et pourtant, quelque chose est éveillé, lumineux et conscient.

Parallèlement, l'aspect de la Vérité qui est *amour* est toujours présent quand la Vérité est présente. Cet amour transcende les marées de l'émotion ; c'est un amour qui demeure toujours ouvert. Sans l'ouverture, l'amour est mort, la Vérité est morte. Cet amour suscite une connexion profonde et tacite, possible quand nous sommes vraiment disponibles, vraiment ouverts. Les paroles ne l'intensifient ni ne le diminuent en rien. Si nous prêtons attention à ce qui est implicite, nous le découvrons. Une connexion merveilleuse et intime survient. Lorsque nous sommes ouverts de cette manière tacite, on dirait que l'ouverture rencontre l'ouverture.

Vous avez tous, à un moment ou un autre, connu cette expérience, et pour une raison quelconque, vous avez mis fin à cette ouverture au profit d'autres buts. Quelque chose s'est produit et vous avez coupé : « *snip !* » La connexion s'est volatilisée et le mensonge a retrouvé ses droits. Quand on se déconnecte de ce niveau implicite, cela équivaut à dire : « *Je vais me remettre à mentir, à raconter des faussetés.* » Il est facile de mentir lorsque vous êtes dissocié du cœur de l'amour. Si vous demeurez connecté par le cœur, il est très difficile de mentir ou d'énoncer des demi-vérités. Si vous refusez de vous dissocier de l'amour, alors tous vos rapports humains seront intégralement transformés ; même votre relation à vous-même.

Ces propos vous semblent peut-être bizarres, car on vous a enseigné que le lien d'amour est réservé aux moments spéciaux, à des gens spéciaux et à des circonstances particulières. Entretenir un tel lien sans discrimination est tabou. Vous pensiez peut-être : « *Je le*

réserve pour toi, et toi, et toi. » Pourtant, ce qui est éveillé, cet amour qui transcende toute description, lorsqu'il établit une connexion et une unité profondes, le fait sans nulle discrimination. Il ignore comment s'allumer ou s'éteindre. L'interrupteur se situe uniquement dans le mental. L'amour est toujours là. Il aime tout autant les saints que les pécheurs. Voilà l'amour véritable. L'amour factice, lui, discrimine : *« Je t'aime plus que quiconque parce que tu corresponds à ma vision du monde étriquée mieux que qui que ce soit d'autre. »*

L'amour authentique est synonyme de Vérité. Il n'y a aucune différence entre les deux. Ce n'est pas l'amour que l'on ressent en allant au bal d'étudiants avec le partenaire idéal. Cela ne présente pas de problème, bien sûr, mais l'amour vrai est tout à fait distinct. L'essence la plus intime de l'amour ne cesse jamais. L'amour Est, et c'est tout. Il aime même les individus que votre personnalité n'apprécie pas, non pas parce que nous le cultivons ou que nous avons atteint à la sainteté ou à la noblesse de caractère. Ce sentiment n'a rien à voir avec l'amour dont je parle, qui est une reconnaissance profonde et simple, qui sait intuitivement et se retrouve dans chaque expérience, dans chaque être, dans chaque regard. Il se retrouve dans tout ce qui se produit.

L'amour romantique est quelque peu éloigné de l'essence de l'amour. Il participe à l'expérience de vie de la plupart des êtres humains, mais l'amour véritable Est, tout simplement. Le reconnaître pour la première fois provoque un grand étonnement – car nous découvrons que cet amour, celui qui émane directement de nous, aime tout ce qu'il rencontre.

« Comment est-ce possible ? Je ne suis pas censé aimer cette personne qui adhère à une philosophie autre que la mienne.

– Qu'est ce que c'est que cet amour ? Nous nous situons à des extrémités contraires du spectre politique.

– Pourquoi est-ce que je t'aime ? Comment s'est-il insinué en moi ? Quel genre d'amour est-ce là ? »

C'est un amour profond. Un amour qui est synonyme de Vérité. Là où cet amour Est, la Vérité est présente. Là où la Vérité est présente, cette connexion, cet amour suprême sont présents.

La vie de Jésus offre plusieurs exemples de ce type d'amour. Les gens de son entourage lui précisaient constamment ce qui n'était pas digne d'amour : « *Cette prostituée, nous allons la lapider à mort. Dieu n'aime pas les individus dans son genre.* » Pourtant, Jésus, totalement connecté, savait que cet amour n'établissait pas de discrimination. Il ne se manifeste pas parce qu'une personne est sympathique ou noble de caractère. Il est, tout simplement. Il aime chacun sans discernement. L'essentiel de son ministère se fondait sur ce type d'amour. Il l'exprima même à l'endroit de ceux qui causèrent sa mort. Il s'exclama : « *Père, pardonne-leur, car ils ne savent ce qu'ils font !* » Une telle déclaration émane d'un amour qui ne cessera jamais, même face à la mort. Voilà la voix de l'amour. Le mental dira : « *Hé, ils vont me tuer. J'ai le droit de ne pas aimer.* » Mais la vérité n'obéit toutefois pas à cette loi ; elle ne se soumet pas aux règles du jeu que le mental aimerait concocter. Elle aime envers et contre tout. Sachez-le : cet amour n'a rien à voir avec le fait d'atteindre une noblesse, une sainteté ou une valeur quelconques. Il existe de tout temps. Il a toujours été, et sera toujours. C'est un amour qui Est, tout simplement.

Pour perpétuer la fiction d'être un moi séparé, il vous a fallu discréditer cet amour ; et malgré tout, il a continué d'exister. Et c'est en vérité notre plus grande terreur de découvrir que nous aimons toutes sortes de choses et d'individus, que notre mental préférerait prendre en grippe. La seule peur plus grande que la mort, c'est peut-être celle de l'amour... de l'amour authentique. Découvrir que vous aimez, que l'amour est votre nature inhérente, est le début de la fin pour tout ce qui en vous croit être séparé. Quand vous vous mettez en colère contre les autres, c'est seulement parce que l'amour est là, mais vous refusez qu'il le soit. Voilà pourquoi les gens qui divorcent luttent souvent à couteaux tirés. Ils sont d'avis que s'ils divorcent, leur amour doit mourir. Il est pourtant là. Cela vous contrarie peut-être, et vous ne voulez plus vivre avec l'autre, mais l'amour subsiste, parce qu'il est impossible d'aimer un jour puis, que l'amour meure. Admettre le fait que l'élément romantique dans l'amour a disparu, mais que l'affection ou la

connexion perdurent est susceptible de libérer votre énergie. Mieux vaut s'habituer à ce fait avec une personne, parce que tôt ou tard vous découvrirez qu'il s'oriente sur tous les êtres. Il est simplement là. Marché conclu. Peu importe qui est l'autre. Si vous pouvez accepter l'amour, vous saurez quand demeurer avec une personne et quand la quitter.

L'amour authentique n'a rien à voir avec le fait d'apprécier quelqu'un, le fait d'être en accord avec lui ou elle, ou d'avoir une compatibilité quelconque. C'est un amour d'unité, un amour qui voit Dieu revêtu de tous les masques et qui se reconnaît en chacun. Sans lui, la Vérité n'est qu'une abstraction assez *cool* et analytique ; *ce n'est pas la Vérité authentique*. La Vérité s'expose dans la volonté de s'ouvrir à cette connexion intime avec tout. Que la personnalité l'apprécie ou pas, cette connexion intime existe. Elle se manifestera parfois de manière flagrante. Dans d'autres circonstances, elle se consumera à l'arrière-plan comme la braise, sous-tendant tout. Éveillé à cet amour, vous sentirez l'opposition fondre naturellement, en reconnaissant ce lien intime. Non seulement toute résistance s'effondre-t-elle, mais l'amour est ressenti pour chaque être humain et pour la vie elle-même.

Un peu comme l'amour d'un parent pour son enfant : même si vous êtes quelquefois contrarié, l'amour est constant. Il ressemble à la destinée, qui vous rend parfois fou ou qui est parfois merveilleuse. Cet amour va au-delà des moments de bonheur ou des épreuves qui continuent à survenir. Une fois éveillé à cet amour qui transcende le bonheur et l'insatisfaction, votre rapport à la vie connaît une révolution radicale. Cet amour n'a pas d'antithèse, comme la haine ; il est présent en tout, à tout instant. Le réaliser est une révolution, car on voit que cet amour que nous sommes aime ce qui est indigne d'être aimé, aime tout ce qui n'est pas censé être aimé ou ce que la culture n'autorise pas à aimer ; il ne prête nulle attention aux règles que stipule l'ego et qui mènent à la séparation. Vous comprenez qu'il s'agit d'un amour d'un genre différent.

Sachez que cet amour dont je parle n'est pas exclusif, en ce qu'il n'exclut pas d'autres expériences de l'amour. L'amour en amitié,

l'amour dans le mariage et diverses autres formes se manifestent à leur manière et évoluent dans le monde de façon unique. Je parle de l'essence même, de l'essence qui réside en toutes les saveurs de l'amour. Voilà l'amour spirituel véritable, une connexion profonde et implicite. Seul celui-ci a le pouvoir de transformer notre rapport à la vie, notre relation les uns aux autres. Cet amour est intemporel. Cet amour n'est pas circonscrit.

Lorsque les gens s'éveillent à cet amour, ils me disent souvent : « *Adya, c'est trop pour moi – ça va me déchirer.* » Absurde ! Trop pour vous ! Vous êtes transparent. *L'amour vous traverse et vous dépasse. Il vous traverse et vous dépasse !* C'est uniquement lorsque vous adoptez une certaine attitude que vous semblez dépassé par l'amour. Quand vous imaginez une frontière personnelle. *Évidemment, vous n'arrivez pas à le contenir, car l'amour ne peut jamais être contenu.*

La dépendance spirituelle

Un être spirituel peut devenir dépendant aux moments d'euphories que procure la spiritualité et passer à côté de l'expérience de la Vérité. La dépendance spirituelle survient lorsqu'on vit une expérience formidable, qui nous donne l'impression d'avoir reçu une dose d'une drogue extatique. Dès qu'on y goûte, on en veut davantage. Il n'y a rien de plus puissant qu'une expérience spirituelle. Cette dépendance repose sur la composante intellectuelle suivante : *la croyance que si on accumule un nombre suffisant de ces expériences, on va connaître un bonheur sans fin.* Le processus s'apparente à la morphine. On vous en injecte une dose à l'hôpital suite à une fracture du bras et vous songez : « *Si j'avais une petite intraveineuse en tout temps, la vie serait relativement agréable, peu importe les circonstances.* » Les expériences spirituelles prennent un peu cette allure, et le mental les insère dans son schéma habituel : « *Si j'avais cette expérience continuellement, ce serait la liberté.* »

Vous vous apercevez bientôt que vous n'êtes pas dans une condition bien différente de celle d'un vulgaire ivrogne, sauf que ces derniers savent qu'ils ont un problème, car l'alcoolisme n'est pas socialement acceptable. La personne spirituelle est persuadée qu'elle n'a aucun problème, que son ébriété ne ressemble à aucune autre forme d'ivresse et que la spiritualité vise à atteindre un état

d'enivrement perpétuel. Voilà l'attitude d'un toxicomane : « *Je l'avais, je l'ai perdu. J'en ai besoin. Je n'en ai pas.* »

Notre société considère que la victime de la plupart des dépendances est un être misérable. Mais pas dans l'univers spirituel. On affirme au chercheur spirituel que son assuétude diffère de toute autre forme de dépendance. Vous n'êtes pas un drogué... vous êtes sur une voie spirituelle ! Le problème perdurera tant que quelque chose en vous garde espoir d'atteindre des expériences euphoriques. Lorsque cette conviction s'estompe, vous constatez que les expériences agréables, merveilleuses et inspirantes sont analogues à des beuveries exaltantes et inspirantes. Elles apportent du plaisir pendant quelque temps, puis survient une réaction égale et opposée. À l'extase spirituelle succède une dépression mystique. Je l'ai constaté chez plusieurs disciples.

Une fois que ces extases et ces déprimés auront fait leur temps, vous vous apercevrez que l'extase n'est que le retour du pendule auquel succèdera un abattement spirituel. Un beau jour, vous connaîtrez peut-être un moment ordinaire et prendrez conscience que ces oscillations du pendule sont des réactions égales et opposées. Vous réaliserez qu'il est impossible de maintenir un seul des va-et-vient de l'oscillation du pendule, car c'est dans sa nature d'aller et de venir. Il est impossible de fixer le pendule à un seul point.

Voilà le mouvement du chercheur spirituel ; c'est aussi le mouvement du *moi*, car celui-ci s'intéresse toujours aux réactions opposées et égales ; il tente de maintenir une expérience et d'en éviter d'autres.

Voilà ce que fait le *moi*. Il pourchasse le bon et fuit le mauvais. Tant que ce mouvement recèle une identité, même s'il s'agit d'un sommet spirituel qui paraît très noble, vous ne serez jamais libre. Il n'y a aucune liberté en cela, parce qu'il est impossible de perpétuer une expérience. Par sa nature même, la liberté n'a rien à voir avec le maintien d'une expérience en particulier, car la nature de l'expérience est de fluctuer. Pareille au tic-tac d'une horloge, elle est en mouvement perpétuel.

Il faut aborder cette question de la dépendance spirituelle, car à moins de le saisir clairement, le second point que j'éluciderai ne sera qu'un autre concept spirituel sophistiqué. Si vous appréhendez la première partie toutefois – à savoir que l'Éveil spirituel n'est pas une expérience euphorique en particulier –, alors la deuxième partie prend un sens et un intérêt plus grands.

Voici le second point : *Tout n'est que conscience*. Tout est Dieu. Tout est *Un*. Voir que tout est Un anéantit les tentatives de fixer l'oscillation des expériences à un moment ou un autre.

Les maîtres zen n'expliquent rien de manière abstraite, ce qui fait toute la beauté et l'effroi de cette tradition. Mon maître l'enseignait ainsi : il levait son bâton et disait : « Ceci est Bouddha. » Puis il frappait le sol de celui-ci et chacun pensait : « *Formidable ! Quel enseignement zen délirant. J'aimerais bien savoir de quoi il parle.* » Puis il tapait de son bâton, bang bang bang, et disait : « *Ceci est le zen. C'est l'ultime !* » Et tout le monde réagissait : « *Oh, sensationnel !* » On se demandait : « *Quoi ? Où ?* » Personne ne l'exprimait tout haut cependant. « *C'est impossible, ça ne peut pas être ça, parce que ce n'est qu'un bâton qui frappe le sol.* » Puisque tout n'est pas l'Un pour le mental, ce dernier continue à le chercher. « *Où est-ce ? Quel état est-ce ?* » Du fait que le *moi* ramène tout à son propre état psychologique, c'est ce qu'il utilise pour décider de ce qui est vrai. Il croit que ce qui est vrai doit forcément être un état affectif de ravissement mystique, mais ce bâton qui tape n'est pas un état très euphorique. Puis, pour empirer la situation, pour la rendre encore plus horrifiante, le maître disait : « *Voici une description concrète de la Vérité. C'est le Bouddha. Ce n'est pas abstrait.* » Nous étions alors complètement vaincus.

C'est une grande bénédiction de recevoir un enseignement qui se veut concret, parce qu'il aurait pu aussi bien dire, comme moi je le fais parfois : « *Tout est conscience. Tout est Un.* » Le mental songe alors : « *Voilà, j'ai compris. Je peux admettre ça. Je saisis ce que vous voulez dire.* » En revanche, si un bâton frappe le sol et que le maître dit : « *C'est ça !* », vous n'y comprenez rien, cela n'a ni queue ni tête.

Le bruit du bâton est aussi Dieu. Tout le reste n'est qu'une abstraction, un mouvement qui s'éloigne des faits. Le zen ne fait pas de concessions à l'abstraction. C'est à la fois son pouvoir et sa malédiction, parce qu'il contraint les disciples à réaliser le vrai au lieu de penser qu'ils ont compris quelque chose qu'ils ne comprennent nullement.

Voilà un dilemme pour le chercheur spirituel. Lorsqu'il contemple le sens de « *tout est Un* », le *moi* se met en quête d'une expérience de l'unité. Puis, il parcourt un livre à ce sujet et voit une description de l'expérience, qui consiste à fusionner et à se perdre dans l'écorce d'un arbre, ou dans n'importe quoi, et il se met à fouiller dans son passé pour voir s'il a connu cet état.

L'expérience d'unification est très agréable, merveilleuse même ; vous l'avez peut-être connue. Certains individus doués d'une constitution spécifique du corps-esprit goûteront cette expérience toutes les cinq minutes. Si vous êtes d'un autre type corps-esprit, vous l'aurez peut-être toutes les cinq vies. Que cette expérience se produise ou pas, sa fréquence n'a aucun sens. J'ai rencontré des gens qui s'unifient à leur guise et qui sont à peu près aussi libres qu'un chien en cage pourchassant sa propre queue. Cette unification n'a rien à voir avec la liberté et ne donne pas la moindre idée de ce qu'est vraiment l'Unité. Unité veut simplement dire que tout est Un.

S'il y a connaissance intime que tout est Un, cesse alors le mouvement du *moi* qui cherche à retrouver une expérience antérieure. Le mouvement est interrompu. La quête meurt. Le chercheur disparaît. La réalisation interrompt tout d'un seul coup. Toute expérience que vous connaîtrez jamais est Un, qu'il s'agisse de vous unifier ou d'aller au petit coin. Même le bruit du bâton sur le sol qui dit : « *Ça y est. Voici le Bouddha. C'est l'esprit éveillé. C'est on ne peut plus éveillé !* » Tout est Dieu.

Cette réalisation germe souvent lorsque le *moi*, qui croyait que l'expérience de l'Unité était liée à l'état émotionnel euphorique de l'oscillation du pendule, s'aperçoit que cette conviction est restrictive. L'expérience qui affirme : « *Je l'ai eu, je l'ai perdue* », possède

une valeur inestimable pour le chercheur spirituel. La beauté du va-et-vient de l'expérience, c'est qu'il contraint le *moi* à se détacher du contexte conceptuel ayant trait à l'expérience intrinsèque. Vous remettez en cause l'illusion voulant que la qualité de l'expérience de tout instant révèle la nature ultime de la réalité. Le *moi* personnel est persuadé que les états agréables s'approchent davantage de sa nature essentielle ; et que les états désagréables s'en éloignent. Néanmoins, après avoir vécu cette alternance « *je l'avais, je l'ai perdu* », le *moi* cesse tôt ou tard d'accorder foi à sa propre illusion. Graduellement, il la perce à jour, il reconnaît qu'il ne s'agit pas de liberté.

Et si le chercheur est ainsi conditionné, il entendra mes paroles et songera : « *Oubliez ça. Je suis persuadé que je peux arrêter l'oscillation du pendule dans l'état spirituel euphorique et y demeurer.* » L'existence entière et l'identité du chercheur spirituel sont peut-être investies dans cette oscillation. Il est déconcertant de réaliser que vous avez passé votre vie, voire plusieurs incarnations, à tenter de retenir un état euphorique et que tout ce que vous avez obtenu, c'est de devenir un toxicomane de l'expérience spirituelle. Vous tomberez alors dans une déprime comme jamais et serez encore plus désorienté. Vous tenterez de fuir cette intense désorientation, car soudain, le chercheur en vous ne sait plus quoi faire. Il est complètement confus et se demande : « *Si je ne cherche pas l'extase pour me libérer, qu'est-ce que je fais alors ?* »

Il doit dès lors demeurer plongé dans cette désorientation et dans ce sentiment de ne pas savoir que faire, car en y demeurant sans résistance, sans chercher à s'y soustraire, à cet instant, quelque chose de neuf voit le jour. Ressentez dans votre être ce qui prend naissance lorsque vous consentez à vivre la désorientation du chercheur spirituel, *celui qui cesse de chercher une expérience autre que l'expérience présente*. Vous sentirez se dissoudre le chercheur et émerger la paix, cette paix à laquelle ce dernier a toujours aspiré. Lorsqu'il se dissout, la paix naît et la quiétude Est. La qualité de cette quiétude ne dépend en rien d'un état affectif. À l'instant même où le chercheur se dissout et que seule subsiste la paix, le pendule oscillera

peut-être vers un état spirituel euphorique ou vers un état très ordinaire, voire désagréable ; mais la paix en soi demeure totalement indépendante de ces états. C'est l'aube de la réalisation – la liberté ne peut découler que de cette disparition du chercheur, car les mouvements allant vers ou fuyant l'expérience auront cessé.

Par nature, l'expérience fluctue et ondoie, telles les vagues de l'océan. Elle est censée se comporter ainsi. L'identité passe graduellement du *moi*, le chercheur en quête d'une expérience en particulier, à simplement ce qui Est. Simplement ce qui Est. Le centre est là. Il l'a toujours été. Seul le chercheur insistait pour dire que le centre se situait dans l'extase spirituelle. Mais lorsque le chercheur se dissout, alors l'ici-maintenant est là où chaque instant devient le centre. C'est un ici-maintenant... immobile. Et vous pourrez vivre une expérience très ordinaire, malheureuse ou une expérience extraordinaire psychologiquement ; *le centre sera invariablement là*. Et c'est uniquement à partir de cet espace que l'on réalise que tout est l'expression du centre. Tout. Une expression n'est pas plus vérité que n'importe quelle autre expression. Nulle expérience n'est davantage la vérité que toute autre expérience, car au centre de tout, il n'y a plus de chercheur. Ici même, il n'y a rien. Tout est Un.

Vous découvrirez qu'il n'y a pas de petit *moi* au centre de cet espace. Sans ce *moi* au centre, il n'y a personne pour juger si une expérience donnée est juste ou si elle est spirituelle. Saisissez-vous ? Ça y est ! Lorsque mon maître frappait le sol de son bâton, il démontrait que tout émane du centre, là où ne réside rien. Tout est une expression de ce centre et est indissociable de ce centre. Si vous ne le voyez pas ici, vous ne le voyez nulle part. Voilà l'affranchissement ultime – la libération de devoir modifier quoi que ce soit pour parvenir à la Terre promise ou de chercher l'expérience éveillée. L'expérience éveillée, c'est que rien n'a à changer. À dire vrai, vous pouvez constater d'ici que l'illumination en soi n'est pas une expérience. Et ce n'est pas une euphorie spirituelle.

Donc, toute expérience n'est qu'une expression de ce qui n'est pas une expérience. Tout est cela, il n'existe rien d'autre que cela, et il n'y a jamais eu rien d'autre. Voilà ce que signifie de savoir que

tout est l'Un. Voilà pourquoi les sages au fil des temps ont affirmé : « Voici la Terre promise. » Cette Unité est Dieu. C'est l'Un. C'est l'ultime. Ce n'est pas ailleurs. Et de voir que le centre est vide et qu'il n'y a personne là, qui cherche à en faire autre chose que ce que c'est en réalité, c'est beaucoup mieux que l'état spirituel le plus sublime. Même si ce genre d'états est formidable, la Vérité est infiniment plus libre.

Disciple : *Pourriez-vous préciser la différence entre les expériences spirituelles et les instants d'éveil non duels ? Il semble possible de s'attacher à reproduire ce qui était un éveil non duel momentané.*

Adyashanti : Tout ce que j'affirme, c'est qu'une expérience n'est qu'une expérience. Il est vrai toutefois que l'on peut entrevoir brièvement l'état non duel. Si on n'a pas percé à jour le chercheur, celui-ci s'imposera à nouveau et associera l'état non duel avec son sous-produit, c'est-à-dire réaliser qu'il n'y a rien à chercher, qu'il n'y a jamais rien eu à chercher et que tout est Dieu, c'est un grand moment « Ah, ha ! ».

S'il n'a pas été percé à jour, le chercheur commet l'erreur d'associer ce « ah, ha ! » à l'état non duel, non expérientiel. Ce « ah, ha ! » peut bien sûr n'exprimer que le soulagement, le bonheur, le rire, les larmes ou la félicité, tous des sous-produits, tous merveilleux. On ne peut affirmer que l'on n'a pas entrevu la Vérité. Simplement, à moins que le chercheur n'ait été percé à jour, il recommencera à assimiler ces sous-produits de l'expérience à l'Éveil lui-même. Le sous-produit deviendra effectivement l'objectif.

Je n'affirme donc pas que ce que l'on a entrevu était faux ou que rien de valable n'a eu lieu parce que le sous-produit est merveilleux. Je dis, êtes-vous en mesure de vous dégager de tous ces sous-produits ? Pouvons-nous percevoir la source des sous-produits ?

Disciple : *Dans une même veine, consentiriez-vous à offrir un genre de technique « déconstructionniste » permettant de devenir plus libre et par*

laquelle nous percevions à jour les idées fallacieuses qui nous entravent, puis travailler à les démêler ? Il me semble que le genre d'ouverture dont nous discutons peut également s'obtenir grâce à d'autres méthodes, comme la méditation. Si nous travaillons à constamment accueillir ces ouvertures, alors grâce à des expériences réitérées, elles s'intègrent dans le corps-esprit et un épanouissement se produit alors.

Adyashanti : Eh bien, il est possible que ça marche ainsi. D'habitude, ce n'est pas le cas. Normalement, le chercheur connaît des expériences particulières, mais soit elles disparaissent, soit elles se manifestent assez fréquemment, une fois par semaine, par mois ou par an. D'après ce que j'ai vu, le mythe qui se propage, c'est que si vous réitérez ces expériences, quelque chose va changer. Et parfois en effet, quelque chose change. La plupart du temps, le chercheur continuera à vivre ces expériences à des intervalles assez prévisibles. On pourrait pratiquement en tracer le graphe. Le chercheur est persuadé qu'elles finiront par rapporter. Il est d'avis qu'il s'approche de l'illumination. C'est un mythe.

J'affirme que, la plupart du temps, cela ne se passe pas ainsi. Je ne dis pas que ce n'est pas possible. Simplement, le processus ne se déroule pas ainsi, parce que le chercheur croit que l'expérience subséquente, qui sera différente de la précédente, sera la bonne.

Voilà la méprise qui se perpétue sans qu'on la remette en cause et si elle n'est ni remise en cause ni examinée, alors on continuera à vivre des expériences spirituelles, même très fréquemment, et ce sera comme de se soûler jour après jour. Vous buvez simplement davantage, n'est-ce pas ? Vous pouvez vivre des expériences spirituelles régulièrement, et y être toujours accro. Le chercheur est fermement en place.

Disciple : *Cela soulève en moi la question de savoir si l'on peut faire confiance à notre expérience. Si vous mangez un truc qui vous donne une indigestion, vous n'en mangez plus. Vous cherchez à l'éviter ; c'est ce que l'on nomme sagesse ou être avisé. Et si une chose fonctionne pour*

vous, qu'elle vous apporte un goût de la liberté, il y a une réaction naturelle qui dit : « Fonce dans cette direction. »

Comment suggèreriez-vous d'aborder cette tendance naturelle d'associer une action propre à l'expérience spirituelle ou à l'ouverture qui l'a accompagnée ? Affirmez-vous que nous ne sommes pas censés obéir à cette réaction ?

Adyashanti : Non, j'affirme précisément le contraire. J'affirme que vous devriez obéir à cette impulsion. Suivez votre expérience. Le seul problème, c'est que la plupart des gens obéissent à une partie de leur expérience, mais pas à son ensemble. Une partie de leur expérience serait de croire : *« Si je fais cela, alors je goûterai la liberté ; c'est très bien, voilà toute la raison d'être sur une voie spirituelle. »* Ou encore : *« D'après mon expérience, je sais que si je fais cela, à un certain moment, la grâce se manifestera et j'aurai cette expérience merveilleuse. »* Je ne vois rien de mal à cela. C'est le premier aspect de l'expérience. Un autre aspect, que l'on néglige souvent, c'est le fait que cette progression, ce mouvement, est un asservissement en soi. Ce n'est pas la liberté véritable. C'est une anticipation de la prochaine expérience. L'expérience des gens le leur démontre ; ils savent que c'est ainsi. Ils sont conscients de ne pas être libérés, parce qu'en fait, ils espèrent cette liberté. Et cette attente fait aussi partie de leur expérience, mais d'habitude, on n'en tient pas compte, parce que cet aspect met en péril le paradigme spirituel tout entier de la personne. Le chercheur évite donc de le voir.

Disciple : *Oui. Je ne veux pas le voir.*

Adyashanti : Je vous dis de faire confiance à votre expérience, mais faites confiance à l'ensemble de votre expérience.

Disciple : *On aurait dit que vous remettiez en cause l'idée qu'une évolution se produit. Il existe des stades. Il y a des étapes. On passe d'un point A à un point B. Il doit y avoir une destination, sinon nous ne serions pas ici en train de discuter de ce qu'il faut faire. N'y a-t-il pas de progression ?*

Adyashanti : Il y a effectivement une progression, mais vous n'allez nulle part. Je dirais même qu'il s'agit d'une forme de « régression », plutôt qu'une progression. Et lorsque la régression est réelle, vous abandonnez toutes vos idées spirituelles préconçues et progressez vers un état beaucoup plus simple. En ce sens, une régression peut certainement se produire ; il s'agit de vivre ce dont je parle. Cela peut survenir brusquement, tout d'un coup, ou graduellement, comme le beurre qui fond. Si nous voulons appeler progression le beurre qui fond, j'imagine qu'on peut le faire, mais ce processus du beurre qui fond est autre chose qu'une progression. Vous n'allez nulle part. En vérité, vous n'allez nulle part rapidement ! Selon mon expérience avec plusieurs personnes, cela peut se produire d'une manière ou d'une autre, graduellement ou subitement. Ainsi, j'admets la théorie progressive, mais pas l'idée que certaines expériences indiquent des progrès plus grands que d'autres. Voilà l'attrape. Elles ne sont pas forcément l'indication que vous avancez davantage.

Disciple : *Voilà l'aspect que je considère un peu dangereux, parce que nous cherchons tous une mesure pour jauger nos progrès ; et nous échangeons nos histoires à ce sujet ici, au satsang.*

Adyashanti : Effectivement.

Disciple : *Nous discutons de ce problème survenu la semaine dernière et j'ai l'impression de l'avoir mieux géré – que le satsang fonctionne. Nous avons l'impression de nous améliorer et que notre vie s'améliore.*

Adyashanti : Bien sûr, il y a amélioration, mais une amélioration n'est pas l'Éveil ou l'illumination.

Disciple : *De toute évidence, toutes sortes d'expériences sont possibles. On peut être induit en erreur par celles-ci. Et je comprends tout à fait ce que vous dites : ne vous attachez pas à leur éclat. Allez droit au but. Ne vous attachez pas à des mines d'or ou d'argent.*

Adyashanti : Exact. Parce qu'elles se tariront. Si vous constatez que votre vie s'améliore ou qu'elle est de plus en plus libre, je ne vais pas m'opposer ! C'est votre expérience. Si quelqu'un vit cela, alors je suis très heureux qu'il connaisse le bonheur, et qu'il ait probablement plus de bonté à son égard et à celui d'autrui. C'est excellent. En ce qui concerne la liberté, il n'y a pas de jauge pour la mesurer. *Vous êtes éveillé, ou alors, vous ne l'êtes pas.*

L'illusion

*Le monde est illusoire.
Seul Brahman est réel.
Le monde est Brahman.
– Ramana Maharshi*

Le monde est Brahman, l'ultime réalité, si on le perçoit directement. Mais ce monde possède un revêtement, constitué des exigences que nous entretenons à son égard. Chacun a ses exigences. D'aucuns ont l'impression que le monde ne leur a pas donné suffisamment. D'autres croient qu'il n'est pas assez sûr. D'autres encore exigent que la terre soit en paix. Les diverses exigences que l'on impose au monde ou à soi-même sont sans fin. Elles forment un revêtement. « *Le monde est une illusion* » signifie que ce revêtement n'existe pas. Il n'a aucune réalité. Ce n'est qu'une fonction du mental.

Si l'on vous dit : « *Je t'aime* » et que vous éprouvez, « *Oh, je dois en être digne après tout* », c'est une illusion. C'est faux. Si l'on dit : « *Je te déteste* » et vous songez, : « *Oh mon dieu, je le savais ; je n'ai aucune valeur* », c'est tout aussi faux. Ni l'une ni l'autre de ces pensées n'a de réalité intrinsèque. Elles ne sont qu'un film. Celui qui dit « *Je t'aime* » se révèle lui-même, il ne parle pas de vous. Et celui qui dit « *Je te déteste* » vous parle de lui-même, pas de vous.

Toute vision du monde est une vision de soi – littéralement. Ce monde de revêtement perceptuel n'existe que dans le mental. Pour vous représenter ce dont il s'agit, imaginez que vous êtes en train de mourir. Tout ce qui meurt avec vous n'était pas réel : votre vision de vous-même, votre vision du monde, de la manière dont il devrait être, dont il pourrait être, la manière dont vous devriez être, dont vous pourriez être, éveillée ou pas. Une fois que votre cerveau s'éteint, toutes ces idées s'évanouissent. Elles n'existent pas vraiment. Rien de tout cela ne se produit. Voilà pourquoi l'Éveil spirituel a la saveur d'une mort.

Si vous désirez vraiment être libre, il faut être prêt à perdre votre monde – votre monde tout entier. Si vous tentez de prouver que votre vision du monde est juste, mieux vaut faire vos valises et rentrer chez vous. Si vous croyez que l'Éveil, c'est : « Alléluia, j'avais raison sur toute la ligne », partez en vacances, retournez au travail et ne vous préoccupez plus des questions spirituelles. Néanmoins, si la perspective de vous éveiller pour constater : *« Oh, j'avais entièrement tort. J'avais entièrement tort à mon sujet et au sujet de tout le monde. J'avais complètement tort au sujet du monde »*, vous êtes peut-être au bon endroit.

D'aucuns s'adonneront à la méditation en vue de prouver la justesse de leur vision du monde sans en avoir conscience. Ils auront des motifs positifs ou négatifs. Ils penseront : *« Je sais que je suis un bouddha. Je sais que je suis éveillé. Je sais que je suis éveillé. »* Avec cette pensée toutefois, vous tentez d'imposer une vision du monde qui ne correspondra jamais vraiment. Le maître zen Huang Po encourageait ses disciples à balancer le bouddha – à rejeter les vues, les visions du monde, même celles à caractère spirituel – pour ne pas les imposer à ce qui est. Voilà d'où vient l'expression : *« Si vous rencontrez le Bouddha sur la route, tuez-le. »* Si vous entretenez une image de ce qu'est la Vérité, supprimez-la immédiatement, car ce n'est pas ça.

Se défaire de cette strate d'idées et d'images ressemble beaucoup au réveil d'un rêve. Se réveiller est la seule manière de réaliser qu'il s'agissait d'un songe. Nous pouvons être très fondamentalistes

– oui, même avec les doctrines de l'Orient. Vous pensez que le monde n'existe pas, que le *moi* n'existe pas, mais s'il ne s'agit pas d'une expérience directe ; c'est une autre forme de fondamentalisme. C'est une autre façon pour le mental d'imposer quelque chose à ce qui Est.

Quand vous méditez, vous reconnaissez peu à peu les divers points de vue auxquels vous adhérez et vous êtes en mesure de vous en défaire. Malgré tout, aussitôt que vous y renoncez, d'autres s'y substitueront. Il en va de même pour les croyances. La plupart des gens ne renoncent pas à une croyance sans l'avoir remplacée par une autre. Celle-ci est plus valable, je vais donc l'adopter désormais. Remettre en cause celui qui entretient ces croyances est toutefois beaucoup plus efficace que de réévaluer chaque petite croyance individuellement, parce que dès que vous en percerez une à jour, une autre se manifestera aussitôt. C'est un peu comme d'arracher les mauvaises herbes.

Quand j'étais petit, mon meilleur ami de l'autre côté de la rue avait un grand jardin à l'arrière, recouvert d'une pelouse constituée surtout de mauvaises herbes. Son père nous payait vingt-cinq sous de l'heure – c'était il y a trente ans – pour désherber. Même alors, nous savions que vingt-cinq sous, c'était peu. Malgré tout, une heure de travail nous permettait d'acheter une friandise. Au début, nous étions assis dans le jardin à déraciner les herbes avec de petits couteaux. Comme c'était pour le moins ardu, nous avons décidé simplement d'arracher les herbes. Nous arrachions la tête des mauvaises herbes. Elles étaient plus nombreuses que la pelouse, alors nous passions des heures chaque jour à arracher, arracher, jusqu'à deux semaines d'affilée pendant l'été ; nous avions alors décidé de gagner de l'argent. Pourtant, aussitôt que nous atteignions l'autre bout de la pelouse une semaine plus tard, les premières herbes arrachées avaient déjà repoussé. Les croyances sont ainsi. Vous en extirpez une, mais si vous ne l'avez pas déracinée, si vous n'arrachez pas celui/celle qui entretient la croyance, de nouvelles croyances apparaîtront bientôt et retiendront votre attention. C'est une bonne manière de vous assurer d'un emploi. L'ego demeure ainsi en affaires.

Il s'agit donc de déraciner celui/celle qui détient les croyances. Qui est celui/celle qui entretient cette opinion ? Qui est celui/celle qui lutte ? Qui est celui/celle qui ne lutte pas ? Une fois que vous déracinez celui/celle qui maintient la structure en place, alors celle-ci s'effondre. Si j'extirpe la racine, alors la structure conceptuelle tout entière s'effondre. Si vous laissez une partie de la racine, elle va reprendre et se développer de nouveau.

Disciple : *Je conçois parfois ma vision du monde comme une illusion et je ressens la plénitude. Pourtant, je m'enlise de nouveau dans la séparation. Comment cesser d'aller et venir, de passer de moments de réalisation occasionnels à une réalisation constante ?*

Adyashanti : Dissolvez celui qui s'interroge : « *Quand vais-je passer de moments de réalisation à une réalisation constante ?* Ressentez-vous l'individu qui pose cette question ? C'est en fait un mouvement particulier de la pensée qui interroge. Ce n'est qu'un revêtement conceptuel.

Un adage zen affirme : « *Une minute vous êtes un bouddha, la minute suivante, vous êtes un être vivant.* » Parfois vous êtes bouddha. Parfois vous êtes un être conscient. Et c'est toujours bouddha, parce que les deux sont des masques. L'être vivant est un masque. Le bouddha est aussi un masque. Lorsque les masques tombent, l'être vivant et le bouddha sont une même et unique chose.

Disciple : *Et l'on ne peut le nommer.*

Adyashanti : Effectivement, on ne peut le nommer. C'est la vacuité... le sans masque. Comme le disait Huang Po : « *Il n'est pas plus grand d'être manifesté sous forme de bouddha et pas moins grand d'être manifesté en tant qu'être conscient.* »

Disciple : *J'ai remarqué en moi la tendance à m'attacher à cette sensation de chute libre.*

Adyashanti : S'attacher à ces sensations de chute libre, c'est encore de l'attachement. Et c'est une cause de souffrance, parce qu'il n'y aura pas toujours des sensations agréables. Elles changent. En le constatant, on peut lâcher prise. L'attachement aux expériences merveilleuses se relâchera spontanément. Nous allons au-delà de la réalisation, au-delà du masque de l'ego et au-delà du masque du bouddha. Lorsqu'on retire le masque dense face à la vacuité et que l'on va au-delà, il ne reste que le grand « Ahhh ».

Disciple : *Quand vous parlez d'avoir ni concepts ni illusions et de « réaliser » la vacuité, cela semble être un endroit au-delà de l'amour. D'après mon expérience, l'amour s'élève aussi avec cet Éveil ; il semble former un champ énergétique entre l'illusion et la vacuité. Pourriez-vous parler de l'amour et de sa place dans l'Éveil ? Comment est-ce possible qu'ayant tant d'amour en eux, les êtres humains se sentent si rarement aimés ?*

Adyashanti : Le premier mouvement de la vacuité, c'est l'amour. On l'appelle aussi premier appel, c'est le même amour. Il conduit à cet univers tout entier, à la créativité de cette existence et à sa naissance. Il est exactement comme une mère. Tout émane de ce sentiment d'amour et de beauté indescriptibles. C'est la première expression de la non-existence. En ce sens, l'amour est souvent un portail ou une voie d'entrée dans l'état le plus vrai, le plus profond. À mon sens, la raison qui fait que les êtres humains ne ressentent pas l'amour, c'est qu'ils se sentent dissociés d'eux-mêmes, de ce qui est amour, la source de l'amour.

Tout le mécanisme humain n'est que de l'amour incarné... la créativité incarnée. L'ego ne le voit pas. Il est incapable de laisser entrer ce genre d'amour. Seule notre nature essentielle peut le laisser pénétrer sans se voir dépassée par celui-ci. C'est la raison pour laquelle dans les communautés spirituelles, le maître n'est pas uniquement aimé, mais vénéré, parce que l'ego ne peut absorber une telle quantité d'amour. Les gens ressentiront peut-être même cet amour en eux-mêmes, mais puisqu'il surpasse l'ego, on le projette sur le maître.

Nous avons tendance à projeter notre propre Vérité, notre propre beauté, vers autre chose. Nous passons une entente inconsciente telle que la projection suivante : *« Délibérément ou par ignorance, Moi, je décide d'être une personne séparée. Mais puisqu'en réalité, je ne suis pas quelqu'un de séparé, je dois alors me départir de ma Vérité. Mais comme en réalité, je ne peux me défaire de la Vérité – car elle ne disparaîtra pas de l'univers – il faut que je l'envoie ailleurs. Si je prétends être cette personne limitée, je dois attribuer ma nature divine à quelqu'un d'autre. »* Voyez-vous, elle va alors à Jésus, au Bouddha ou au maître spirituel. *« Quelqu'un doit l'entretenir tant que je suis occupé à être moi. »*

À mon avis, quand il y a l'amour, dans son sens le plus vrai, nous tombons littéralement amoureux de notre propre Soi. Nous tombons amoureux de ce que l'ego ne peut garder. Si nous renonçons à être quelqu'un de séparé, nous retrouvons notre nature essentielle et assumons notre Soi ; nous pouvons ainsi regarder le Bouddha – ou un personnage sacré ou notre maître – et savoir directement et absolument : *« C'est moi. C'est la même chose. »* Ce n'est possible que lorsque nous avons repris entièrement cette richesse et l'avons vue comme notre propre Soi.

Il y a ensuite un amour et une appréciation profonds. C'est ce que j'éprouve à l'égard de mon maître. Un peu comme : *« Merci de garder pour moi ma projection. Merci de conserver mon illumination pendant que je suis occupé à prétendre que je ne suis pas éveillé. Merci de ne pas vous y accrocher ou vous l'approprier, mais de me le redonner. Il y a tellement d'amour et de gratitude ici pour cela. Merci de me l'avoir révélé. »*

Un adage zen affirme : *« Quand la réalisation est profonde, votre être tout entier danse. »* Vous connaîtrez peut-être une expérience de la vacuité, mais vous pourriez connaître la vacuité de la vacuité. S'il s'agit de vacuité véritable, tout votre être danse. Il dépasse même votre forme physique. Tout vit à nouveau. Vous dansez – la vacuité danse. Par la suite, vous pouvez aller plus loin dans cet amour, cette danse, cette joie. Ils s'apaisent ensuite, et l'amour, la danse, la joie demeurent, mais s'apaisent pour devenir quelque

chose de calme et omnipénétrant. L'amour et la quiétude ne font que s'approfondir.

Lorsque survient l'Éveil, le cœur doit s'ouvrir. À mon sens, pour que la réalisation soit parachevée, il faut qu'elle se produise sur trois plans – la tête, le cœur, l'intuition – parce qu'il est possible d'avoir un esprit très clair, illuminé, que vous connaîtrez à fond, mais votre être ne danse pas. Et lorsque la tête s'ouvre, comme le mental, votre être se met à danser. Tout devient vivant. Et lorsque votre intuition s'ouvre, s'installe une stabilité extrêmement profonde, insondable, où l'ouverture, qui est vous, vient mourir en transparence. Elle est devenue l'absolu. Vous êtes Cela.

Il y a une expression « vacuité solide ». Dans le mental, la vacuité n'est pas très solide. Tel l'espace, elle est éthérée ; c'est l'illumination sur le plan de l'esprit. L'illumination sur le plan du cœur est une vivacité, une impression que l'être tout entier danse. L'illumination sur le plan intuitif est une vacuité semblable à celle de l'esprit, mais elle ressemble à une montagne transparente. Elles sont toutes des expressions de la Vérité en l'être humain.

Disciple : *C'est ce que j'ai entendu de plus merveilleux. Je me suis interrogé à propos des groupes spirituels qui omettent l'amour et ne semblent pas fonctionner à partir de celui-ci. Ils n'ont pas de centre et paraissent plutôt arides. Je me suis toujours demandé comment l'Éveil était possible sans l'amour.*

Adyashanti : Comme le disait mon maître : « *Il est si facile que la spiritualité se limite à de simples paroles.* » Un certain niveau d'illumination de l'esprit, de clarté absolue – un éveil sous forme d'espace ou de vastitude – qui se perpétue. Même dans un tel cas cependant, il peut y avoir, et il y a souvent, des formes très subtiles du moi individuel qui se protège. Dès que l'on tombe sous la barre du cou, l'autoprotection deviendra un énorme problème pour beaucoup de gens. C'est une chose de transformer son esprit ou de n'avoir pas d'esprit ou de n'être rien, mais lorsqu'on s'approche du cœur, l'on est trop près du noyau de l'être. Cette ouverture exige un autre

ordre d'intimité. Et à mon sens, certaines communautés spirituelles passent à côté parce que les gens seront très éveillés dans leur esprit, mais nulle part ailleurs.

Disciple : *Ce qui me frappe, c'est que c'est précisément la raison qui m'a attiré à vous. Avec quelques maîtres spirituels, il y aura beaucoup d'expériences et des exercices pour atteindre des états de conscience altérés ou le samadhi. Mais ce que vous apportez, que peu de maîtres font, c'est que vous incarnez pleinement l'immanence ici même. Voilà où l'amour intervient. Si votre vie spirituelle n'est qu'une recherche d'états altérés, vous n'avez pas vécu l'immanence et vous croyez ne pas en avoir besoin. Vous vous illusionnez et imaginez que c'est tout ce qu'il y a ou que c'est suffisant.*

Adyashanti : Quand l'Éveil naît, vous pénétrez des zones très différentes de votre être, zones qui seront percées à jour. Quand vous descendez en bas de la nuque, vous vous mouillez vraiment, si vous voyez ce que je veux dire. C'est le moment spirituel opportun de mettre vos gants ; une perception humaine du plan émotionnel très profond est requise pour y parvenir. Si nous sommes bloqués, comme vous le dites, l'état spirituel servira peut-être à nous protéger d'avoir à mourir plus intégralement. Les états spirituels de haut niveau sont quelques-unes des cachettes les plus efficaces, car ils paraissent si extatiques, si complets. Et là, vous vivez ces expériences extraordinaires, mais vous tabassez encore votre chien en rentrant du travail.

Différentes traditions spirituelles semblent incarner divers aspects de la réalisation. Le zen incarne le niveau intuitif. C'est là son objectif. Dans le zen, se plonger très profondément dans ce niveau se nomme la Grande mort, car il y a un lâcher-prise absolu sur tout, même à l'attachement au cœur. Tout comme il est possible de s'attacher à l'illumination intellectuelle, l'on peut s'attacher à l'illumination du cœur, voilà pourquoi le zen insiste tellement sur la vacuité. *C'est la montagne de vacuité, qui est essentiellement la substance de l'existence.*

Le contrôle

Que se passe-t-il si vous renoncez à tout contrôle et à chaque désir, jusqu'au désir le plus infinitésimal de contrôler quoi que ce soit, n'importe où, y compris tout ce qui pourrait vous arriver à l'instant même ? Imaginez que vous soyez capable de renoncer en bloc et parfaitement à toute forme de contrôle. Si vous étiez capable de délaissier le contrôle absolument, en bloc et intégralement, vous seriez alors un être spirituellement libéré. Plusieurs personnes ont affirmé que l'émotion primaire, qui anime les niveaux les plus intimes de la constitution affective de l'être humain et qui le maintient en état de dissociation est la peur. À mon avis, ce n'est pas exact. J'estime que la question fondamentale, qui fait que les êtres humains conçoivent qu'ils sont séparés les uns des autres, c'est le désir et la volonté de contrôler. La peur jaillit lorsqu'on croit que l'on a perdu le contrôle. Ou encore, en réalisant qu'on n'a aucun contrôle, sans avoir renoncé au désir de contrôle.

Le contrôle que j'évoque réfère à toutes ses formes. Le plus évident, c'est celui que l'être humain tente d'exercer sur ses semblables. Songez à une conversation quelconque que vous avez eue aujourd'hui, vous découvrirez probablement des traces de tentative de contrôle. Vous cherchiez à dominer la pensée de votre interlocuteur pour qu'il vous comprenne, qu'il acquiesce à vos propos, qu'il vous écoute ou qu'il vous apprécie. Cela ne

s'applique peut-être pas à toutes les conversations ni à tout le monde, mais c'est probablement vrai pour l'essentiel des échanges.

Je parle de toutes les formes de contrôle et de pouvoir, des plus évidentes jusqu'aux plus subtiles. En l'occurrence, nous essayons d'altérer notre expérience de l'instant présent. Voici l'une des questions que l'on m'adresse fréquemment : « Adya, j'ai vécu une sorte d'Éveil spirituel, du moins j'en ai l'impression, et même s'il s'est produit, je n'ai pas le sentiment qu'il est parachevé. Je ne pense pas être complètement libre. Je me suis peut-être éveillé à ce que je suis et à qui je suis, et c'était merveilleux et profond, mais Adya, quelque chose ne s'est pas accompli jusqu'au bout. » Ce à quoi succède : « Que faut-il faire ? » À mon sens, chaque personne dans cette situation est aux prises avec un problème de contrôle. Tous sont aux prises avec la question du contrôle, à moins d'être totalement affranchi du désir de contrôle.

En termes réducteurs, la différence entre ceux qui ont vécu des éveils spirituels profonds et vastes à leur nature essentielle et ceux qui sont véritablement libérés et libres réside en ce simple fait : *ceux qui sont libérés et libres ont totalement et absolument renoncé au contrôle*. C'est vrai parce que, si vous y renoncez, il est alors impossible de ne pas être libéré et libre. C'est comme de sauter d'un édifice. Impossible de ne pas tomber ; la gravité vous attire vers le sol. Si vous abandonnez intégralement le désir de contrôler, vous aboutissez à la complète réalisation de soi.

Dans sa forme la plus élémentaire, ce désir de contrôle donne l'impression d'un poing serré dans l'abdomen. Ce que vous découvrirez, lorsque vous aurez examiné les diverses formes de contrôle de l'expérience, c'est ce poing crispé élémentaire. Et en vous en approchant, vous remarquez qu'il possède un protecteur. Ce protecteur de notre désir élémentaire de contrôle est la rage. D'habitude, celle-ci est plus destructrice que n'importe quel sentiment dont vous admettiez l'existence en vous. C'est l'ultime protecteur du contrôle, parce que la proximité d'une personne en fureur incite naturellement à s'en éloigner, à moins d'être stupide.

On peut être attiré par une foule d'autres attitudes : une personne qui se victimise ou qui est dépressive, ou quelqu'un qui victimise ou présente d'autres schémas de comportement. On peut être poussé à s'attacher ou à se mêler à toutes sortes de schémas affectifs, mais peu de gens se sentent à l'aise avec la rage ou y trouveront quelque valeur, comme une phalène à la flamme. En ce sens, elle s'avère une excellente protectrice. Elle accomplit son boulot très efficacement.

Plusieurs personnes ne se défont jamais de leur rage, parce que juste au-dessus sévit la peur. Généralement, la peur agit. Sous l'effet d'une panique terrible, la plupart des gens fuiront. Mais une minorité qui affrontera sa peur en sortira avec le sentiment qu'il y a quelque chose de formidablement destructeur au-dessous. Et si vous êtes capable de franchir cette tempête, vous constaterez une saisie existentielle, d'habitude au creux de l'abdomen, capable de survivre à même les éveils spirituels très profonds. La peur survivra, ou peut-être pas, et la rage survivra, ou peut-être pas. Normalement, elles disparaissent. Mais la saisie existentielle se perpétue, parfois sous sa forme la plus élémentaire.

Voilà pourquoi je vous suggère d'imaginer n'avoir aucun mouvement de contrôle en vous, aucun désir de contrôle, aucune idée de contrôle – que ce soit à un niveau flagrant ou sur le plan le plus profond de votre propre expérience. Imaginez que le désir de contrôle soit complètement absent de votre être. Ce désir est, ultimement, notre réticence à atteindre l'Éveil parfait.

Anthony DeMello rapporte cette merveilleuse anecdote. Ce dernier était un jésuite spirituellement éveillé, qui donnait des conférences et rédigeait des ouvrages ; il mourut dans les années 1980. Il relate l'histoire d'une mère qui frappe à la porte de la chambre de son fils : « *Johnny, réveille-toi. Il est temps d'aller à l'école.*

Johnny répond : – *Je ne veux pas me réveiller.*

Maman répète : – *Johnny, il faut te réveiller !*

– *Je suis réveillé !*

– *Johnny, il faut te lever, sortir du lit, et aller à l'école !*

– *Je ne veux pas sortir du lit.*

L'histoire vous paraît familière ? *« Je ne veux pas aller à l'école. J'en ai marre de l'école. Pourquoi devrais-je aller à l'école ? »* Elle lui répond : *« Je vais te donner trois raisons d'aller à l'école. La première, c'est qu'il est l'heure d'aller à l'école. La seconde, c'est qu'il y a une école tout entière, pleine d'élèves qui dépendent de toi. Et la troisième, c'est que tu as quarante ans et que tu es le directeur. »*

Cette histoire évoque le cas de plusieurs êtres humains qui ont connu un éveil très profond. Le réveil a sonné, vous avez cessé de rêver de votre moi illusoire, qui mène une existence constante et vous savez qu'ultimement, vous êtes pur esprit. Vous l'avez vécu. Vous êtes semblable au principal dans son lit, alors qu'il est l'heure d'aller à l'école. Vous êtes éveillé, mais vous n'avez pas totalement consenti à vous éveiller : Vous n'avez pas renoncé à votre contrôle. Vous voulez rester au lit, tandis que tout vous pousse à en sortir. La vie vous incite à en sortir et la dernière petite parcelle de contrôle qui subsiste en vous, c'est simplement de dire : *« Non. C'est terrifiant cet état. Je ne sais pas si je veux vraiment sortir. C'est une vie toute nouvelle là-bas. Une toute nouvelle manière d'être. Je me suis éveillé, mais je ne suis pas certain de vouloir être complètement éveillé. Je pensais que j'allais pouvoir atteindre l'Éveil et demeurer quand même au lit. »*

Il est drôle de constater que les gens, qui atteignent ce stade de leur évolution spirituelle, une fois qu'ils ont vécu un éveil profond et qu'ils affrontent la question essentielle du contrôle, demanderont souvent : *« À votre avis, dois-je aller quelque part, comme dans un monastère ? Je voudrais entrer en retraite à vie ; croyez-vous que c'est une bonne idée ? »* Et je réponds invariablement par la négative. C'est comme si le principal d'école disait : *« Le mieux à faire ne serait-il pas de rester au lit pour les vingt prochaines années ? »* Cela résoudra-t-il votre problème ? Absolument pas ! Il faut vous lever et sortir. Et pour ce faire, il faut délaissé le contrôle.

Il s'agit d'un mouvement très profond ; en vérité, il s'agit d'une mutation du noyau même de votre moi intérieur. Ce n'est pas forcément une révélation, un accomplissement spirituel ou une réalisation. C'est une mutation fondamentale de notre manière d'exister

– vivre en l’absence de la volonté de contrôler. Si vous atteignez le noyau du contrôle, vous aurez probablement l’impression d’être en train de mourir. C’est ainsi pour la plupart des gens, car en un sens, vous êtes effectivement en train de mourir. Vivre soudainement et totalement en l’absence de tout contrôle, même sur le plan le plus fondamental, est une mort. Pour la plupart d’entre nous, notre vie entière dépend du contrôle dès l’âge d’un an. Même à l’âge de deux ans, des tout-petits tentent de contrôler leur mère, de régir et de manipuler leurs parents. Cette pulsion de contrôle commence très jeune, un sentiment presque biologique : « Je vais survivre, si je peux contrôler. »

Il s’agit donc d’une transformation tout à fait primordiale. Voilà pourquoi je dis que nous pouvons vivre une réalisation très profonde de la Vérité et, au bout du compte, la liberté ultime ne découle pas forcément de cette réalisation. Elle provient d’une capitulation au siège le plus profond de notre être. Il va sans dire, la plupart des gens auront besoin d’une réalisation profonde de leur nature essentielle pour parvenir à s’abandonner naturellement et spontanément. Cette réalisation se parachève grâce à une abdication aveugle et imprévisible du contrôle. Bien sûr, à ce stade, on me demande : « *Mais, comment faut-il s’y prendre ?* » Et tout ce que je peux répondre, c’est que la question même découle directement de votre désir de contrôle. Celui-ci tente d’accomplir cette abdication. La question *comment* relève toujours de ce désir. *Comment* peut s’avérer utile de temps à autre, mais en définitive, elle émane du contrôle. Il n’y a pas de *comment*, contentez-vous de lâcher prise.

Disciple : *Que voulez-vous dire par imprévisible ?*

Adyashanti : Je veux dire que, dans l’abandon final du contrôle, soit la volonté de contrôler, tout est imprévisible. C’est la dernière chose que nous souhaitons affronter, car tout devient totalement imprévisible. Autrement dit, c’est l’inconnu total.

Disciple : *Et donc l'abandon imprévisible du contrôle survient simplement par le fait de se situer dans l'inconnu – et à ce stade, il y a ouverture. Est-ce exact ?*

Adyashanti : Vous pouvez y parvenir et toujours ne pas lâcher prise. Si nous reposons véritablement dans notre nature essentielle, les formes de contrôle flagrantes ne fonctionnent pas. Si elles fonctionnent, c'est que nous ne reposons pas dans notre nature essentielle. Nous en sommes encore très loin. Si nous tentons de manière flagrante de nous contrôler et de contrôler les autres, nous sommes totalement dans l'état du rêve. Néanmoins, même si nous reposons très profondément, il est possible, et d'après mon expérience avec les gens, même probable, que cette saisie existentielle du contrôle soit toujours présente. On ne la remarque pas sur l'instant, mais elle est présente sous forme potentielle.

Disciple : *La peur l'accompagne.*

Adyashanti : C'est la peur de la mort. Oui. Parce que le lâcher-prise passe par l'expérience de la mort de notre moi distinct, et c'est là une mort très profonde, en effet. Naturellement, cette mort est tout à fait illusoire.

Disciple : *Le lâcher-prise survient-il avec la mort du corps ?*

Adyashanti : Non, pas du tout. Vous pouvez mourir physiquement tout en conservant le désir de contrôle au fil de deux cent mille incarnations.

Disciple : *Abandonner cette saisie existentielle est-il donc un processus physique ?*

Adyashanti : La saisie existentielle est ressentie sur le plan physique, mais elle va beaucoup plus loin que l'organisme. Imaginez

par exemple, que vous sachiez sans l'ombre d'un doute que vous, tel que vous vous concevez actuellement, alliez survivre à la mort de votre corps. Ce ne serait pas une croyance, ni un espoir, ni de la foi, mais une certitude à 100 %. Redouteriez-vous alors que votre corps soit anéanti et meure ?

Disciple : *Non.*

Adyashanti : Je pense que la plupart des êtres humains ne craignent pas vraiment leur mort physique, parce que, s'ils avaient la conviction qu'ils ne meurent pas, peu leur importerait que leur corps trépasse. Ce qu'ils redoutent dans la mort, ce n'est pas que le corps meurt, mais bien que le *moi* soit anéanti.

Disciple : *Moi tel que je me connais.*

Adyashanti : Oui, « je » meurs. Et si je ne pensais pas que j'allais mourir, peu m'importerait que mon corps décède. En réalité cependant, celui qui craint la mort, c'est celui qui s'accroche. Le *moi*, tel que je me conçois, ma personnalité, a son compte. Il disparaît. C'est toutefois une mort entièrement illusoire, car le *moi* n'est qu'un ensemble de pensées familières. Mais si je m'y suis identifié, la mort ne paraît pas illusoire du tout, n'est-ce pas ?

Disciple : *Donc, surviendrait-elle avec le temps ?*

Adyashanti : Elle survient quand le temps s'épuise. Elle peut survenir avec le temps ; elle sera très subite ou très graduelle. Il n'y a qu'une règle : il n'y a aucune loi régissant l'évolution de l'être.

Disciple : *Devrait-on simplement cesser de poser des questions ?*

Adyashanti : Non, ça ne marchera pas non plus. C'est trop de contrôle.

Disciple : *Pourtant, lorsque vous vous mettez à poser des questions, vous tentez de contrôler quelque chose.*

Adyashanti : Oui. Et si vous cessez d'en poser, vous tentez de contrôler également. Ce que les êtres humains peuvent faire de mieux pour eux-mêmes, c'est d'être systématiquement et absolument honnêtes avec eux-mêmes, d'arborer une intégrité interne totale. Si une question a un sens profond et bien réel pour vous, posez-la. Vous comprenez ce que je veux dire ? Il est plus important d'être intègre par rapport à ce qui se passe en vous que de le trahir au nom d'une idée. Cette intégrité conduira les gens vers la vérité. Peu nombreux sont ceux qui s'y tiennent. Ils évaluent ce qui se passe en eux d'après un concept venant de l'extérieur. Si, à votre avis, mon enseignement signifiait que toutes les questions sont des formes de contrôle, et c'est le cas, et qu'alors vous cessiez d'en poser, ce serait injuste parce que le contrôle s'exercerait en sens inverse.

Disciple : *Les interrogations finissent-elles par cesser ?*

Adyashanti : Oui. C'est le but. Les interrogations cessent lorsque celui qui pose les questions cesse. Tout ce que celui-ci demande est un moyen d'affermir la saisie existentielle.

Disciple : *Pour se protéger ?*

Adyashanti : Exact. Même lorsque cette saisie cherche à se libérer et à capituler, elle persiste à tenter de contrôler. Elle dit : « *Je veux capituler maintenant.* » Votre intégrité la plus profonde prévaut. Mon maître répétait toujours cette phrase très simple, mais pleine de sens : « *Seuls les faux jetons n'atteignent pas l'Éveil.* »

Disciple : *Vous voulez dire qu'ils ne veulent pas connaître la vérité ?*

Adyashanti : J'ignore s'ils refusent de connaître la vérité, je sais seulement que la plupart des gens ont des difficultés à préserver une intégrité vis-à-vis d'eux-mêmes sur une longue période. Ils baissent les bras pour toutes sortes de raisons, d'idées, de concepts. Ils suivent les enseignements de quatre cents livres simultanément et font tout en leur pouvoir pour éviter ce qui se passe vraiment à l'intérieur. Aussitôt qu'ils regardent à l'intérieur et qu'ils s'expriment dans leur intégrité la plus sincère, alors tout commence à s'ouvrir. Ils auront une foule de questions à poser. Et brusquement, ils n'auront plus une seule question. Peu importe. Elles viennent de leur cœur et ils ne l'ont pas sacrifié ni pour rien ni pour quiconque. Voilà où tout devient puissant. Chez les êtres humains, que l'Histoire désigne comme des êtres hautement évolués spirituellement, on ne peut découvrir qu'une seule attitude en leur noyau central : ce sont toujours des êtres d'une honnêteté et d'une intégrité brutales vis-à-vis d'eux-mêmes. C'est une attitude passablement difficile pour un être humain, car nous trébuchons sur nos insécurités, nos craintes, nos doutes.

Disciple : *Est-ce à dire que c'est difficile à accomplir au quotidien ?*

Adyashanti : Non. C'est exigeant, mais le quotidien ne constitue pas un obstacle. Les gens se réfugient dans les monastères, les temples et les ashrams depuis des millénaires. Combien parmi ceux qui ont agi ainsi ont effectivement atteint l'illumination ? Le taux de réussite est passablement faible. Même aujourd'hui, si l'on s'enquiert : « *Combien de temps avez-vous vécu à l'ashram au Japon, en Chine, au Tibet ou en Inde ?* » « *J'y étais pendant quinze ans.* » Et la question définitive dans le domaine spirituel, pas uniquement religieux : « *Et vous l'avez atteint ? Avez-vous obtenu ce que vous cherchiez ? Je me souviens qu'il y a quinze ans, vous aviez dit que vous cherchiez l'illumination. Alors, ça s'est produit ?* »

C'est bien le fond de la question, n'est-ce pas ? Quand on écarte toutes les autres considérations, ou bien vous avez obtenu l'Éveil ou alors vous ne l'avez pas atteint. Et lorsque vous deman-

dez à la plupart des gens s'ils ont trouvé l'Éveil, la réponse est : « *Non.* » Je ne nie pas qu'il peut être utile pour certains d'aller vivre au monastère ; de toute évidence, ça l'est. Mais je dis que peu importe où nous sommes, peu importe ce que nous faisons, lorsque nous délaissions le désir de contrôle, nous réalisons qu'il n'y a pas de meilleur endroit. Nos excuses s'épuisent.

Vos prétextes se sont-ils déjà épuisés à un sujet ou un autre en cette vie ? Quand vous épuisez vos prétextes, soudainement, vous êtes acculé au pied du mur. Alors, vous ressentez un changement intérieur fondamental incontournable. Voilà pourquoi si l'on cesse de chercher à éviter la vie telle qu'elle est, ces circonstances présentent, à vrai dire, la voie parfaite conduisant à l'épanouissement spirituel. Peu importe que vous soyez ici à Palo Alto, employé d'IBM ou un moine dans un monastère reculé. Peu importe où vous êtes, peu importe votre situation, vous entretenez toujours la même question. Et ce que vous faites a peu d'importance, c'est ce que vous êtes qui compte.

Disciple : *Donc, lorsque vous dites que l'important c'est qui je suis, que se passe-t-il lorsque le « je » cesse, lorsque vous réalisez que tout ce que vous concevez comme « je » n'est pas réellement permanent ?*

Adyashanti : Vous l'apprendrez. Vous tombez sur ce paradoxe merveilleux où il n'y a pas de « je » et pourtant, le « je » est partout ; et les deux phénomènes sont simultanément vrais. C'est un état délicieusement paradoxal. Il n'y a pas de « je », et la seule chose qui existe est cet immense « je » rayonnant de tout. Ce ne sont toutefois que des paroles. L'intégrité exige également de ne jamais se satisfaire de la vérité de qui que ce soit d'autre.

Il faut la découvrir en vous, parce que c'est la seule manière de comprendre par vous-même. Découvrez indépendamment ce que vous êtes. Un mystère réside, même sur le plan de l'expérience. Même au début, vous pouvez pressentir, au cœur de ce mystère, que le moi séparé n'existe pas. Vous ne parvenez pas à savoir qui vous êtes, mais vous existez de toute évidence, car il y a perception

de cette non-existence. Vous pouvez en avoir un avant-goût dès le départ, avant-goût que les gens incrustés sur leur coussin de méditation depuis vingt ans n'ont pas connu. Ils passent à côté de ce fait tellement simple. *La saveur de cette expérience est déjà en chacun. C'est là le plus extraordinaire. Ce n'est pas un principe inatteignable.*

Le lâcher-prise

Le secret du bonheur est tout simple. Laissez tomber vos exigences par rapport au moment présent. Chaque fois que vous imposez une exigence à l'instant présent, vous voulez qu'il vous accorde quelque chose, que quelque chose soit supprimé, il y aura souffrance. Vos exigences vous enchaînent à l'état de rêve du mental conditionné. Le problème, c'est qu'à cause d'elles, vous passez complètement à côté de ce qui est.

Le lâcher-prise s'applique à l'exigence la plus sacrée, et même à la demande d'amour. Si vous réclamez de manière subtile d'être aimé, l'amour que vous obtiendrez ne sera jamais suffisant. L'instant d'après, l'exigence s'impose à nouveau et il vous faut encore plus d'amour. Dès que vous lâchez prise cependant, vous savez à cet instant que l'amour est déjà présent. Le mental craint de renoncer à ses exigences parce qu'il croit que s'il lâche prise, il n'obtiendra pas ce qu'il veut – comme si le fait d'exiger donnait des résultats. Ce n'est pas ainsi que les choses fonctionnent. Cessez de poursuivre la paix et cessez de rechercher l'amour, et votre cœur se remplit. Cessez de tenter d'être meilleur et vous êtes meilleur. Cessez d'essayer de pardonner et le pardon s'installe. Cessez et restez tranquille.

La réalisation soudaine, c'est de simplement laisser tomber toute exigence par rapport à l'instant présent, à vous-même et à autrui. Tout ce qu'il faut, c'est de lâcher prise pendant une fraction

de seconde. Si vous le faites indéfiniment, cela devient tout à fait simple. Mais si vous vivez un instant transcendant et que vous imposez des exigences à vous-même et au monde, vous redevenez confus, parce que la nature essentielle de l'être s'obscurcit. Comme de rechercher un joyau, qui se trouve au fond de votre poche tout en insistant sur le fait que vous êtes mendiant. Cessez d'insister et fouillez dans votre poche, vous réaliserez ainsi que la plénitude est ici, maintenant, et qu'elle n'est pas le résultat de quoi que ce soit.

La beauté du Soi ne réside pas dans l'acquisition de quoi que ce soit, dans le fait d'être tenu en haute estime, d'être vu ou remarqué. Il s'agit de la beauté intrinsèque de ce que vous êtes, ce caractère sacré interne. Pour en faire profondément l'expérience, laissez-le s'assimiler, non comme une réponse, mais comme une question. *« Ce caractère sacré est-il ce que je suis ? Me suis-je trompé sur toute la ligne en me définissant comme digne ou indigne, ou tel que les rôles sociaux qui se jouent dans ma vie ? Me suis-je trompé et ai-je omis le caractère sacré secret, qui constitue la nature de chaque être ? »*

Ce caractère sacré paraît dissimulé parce qu'il ne peut être touché, mais il n'est pas essentiellement caché. Il nous reste voilé parce que nous nous attardons uniquement à la structure mentale sans apercevoir ce qui rend cette structure possible. Nos structures, croyances, incroyances, émotions – toutes nos structures internes et extérieures fluctuent. Seul l'espace éveillé demeure. Et en vous, il y a beaucoup plus d'espace qu'il n'y a de structure.

Ce que vous êtes est la seule chose que vous ne pouvez acquérir. N'est-ce pas merveilleux ? Vous pouvez tout acquérir sauf Dieu. Impossible de se l'approprier. Il suffit de cesser de mentir et de réaliser que vous êtes Dieu. On l'a exprimé dramatiquement autrefois en l'appelant « mort de l'ego » ; mais cette expression donne au phénomène une saveur dramatique au point de le rendre ridicule. L'ego n'est que le mouvement du mental qui cherche inlassablement à acquérir quelque chose – l'amour ou Dieu, le fric ou un nouveau gadget. Il passe son temps à croire que ce quelque chose le rendra heureux.

La seule chose que l'égo ne peut acquérir, c'est la nature essentielle de ce que vous êtes. Il peut se procurer cent mille expériences spirituelles, mais il ne peut obtenir qui vous êtes. L'essence de cet instant ne peut être acquise, car c'est la seule chose qui se passe. Voilà pourquoi voir cette essence s'appelle réalisation. Vous réalisez ce qui est de tout temps, ce qui a toujours été, ce qui sera toujours. Quiconque a eu un aperçu de l'Éveil est en état de choc, car il réalise qu'il a toujours été en possession de ce qu'il a tenté d'acquérir toute sa vie.

Un peu comme un clochard, qui trouve un joyau dans sa poche. Peut-être n'avait-il pas pris le temps de mettre la main dans sa poche, parce qu'il passait son temps à la glisser dans celle de quelqu'un d'autre. Cela survient sur le plan spirituel lorsque nous remettons notre mental dans la poche du gourou. Nous remarquons le diamant dans sa poche et adorons être en sa présence. Ce n'est utile que si vous écoutez les conseils : *« Regardez dans votre poche, aussi. Vérifiez en vous pour voir si vous n'y voyez pas exactement le même joyau. »* Il faut être prêt. Il faut être disposé à cesser de mettre la main dans la poche d'un autre. Autrement, vous pouvez observer directement cet aspect de votre être maintenant en disant : « Oh, c'est super ». Mais vous persisterez à rechercher le diamant de quelqu'un d'autre. Je rencontre une foule de gens, qui réalisent qu'ils sont jusqu'à un certain point et qui pourtant ne sont pas prêts à cesser. Il faut être disposé à cesser de jouer votre rôle familial. Que votre quête soit pour l'amour, l'argent, voire l'illumination, elle devient votre identité et votre manière de vous concevoir en ce monde. Si vous n'êtes pas prêt à laisser tomber ce jeu, même lorsque vous découvrez le joyau le plus précieux de l'être, vous le sacrifierez au profit du bon vieux sentiment familial.

Combien de gens sont restés dans une relation amoureuse malsaine un peu trop longtemps, conscients qu'elle ne fonctionnait pas, mais ignorant qui ils seraient s'ils partaient ? Cette tendance agit dans tous les domaines de la vie, avec des pensées telles que : *« Je garde ce boulot – il me fait horreur, mais je reste, ou – je suis celui qui poursuit quelque chose et qu'est-ce que je ferais si je ne faisais pas*

ça ? » Il s'agit d'un jeu endémique auquel se livrent les êtres humains pour éviter d'assumer leur véritable identité. Vous êtes un mystère incroyable que jamais vous n'éluciderez. Être consciemment ce mystère est la joie la plus sublime.

Être prêt à sortir de la roue du devenir est aussi important que de réaliser qui et ce que vous êtes. Vous serez heureux et libéré, mais votre jeu aura disparu. Pendant quelque temps, vous ne saurez peut-être pas comment parler aux gens ou ce qu'il faut faire ; votre vie vous paraîtra étrangère. C'est une manière d'être tout à fait mystérieuse. Mon maître disait toujours que lorsque vous réalisez vraiment ce que vous êtes, vous devenez un bébé bouddha. Vous ne sortez pas du sein de votre mère en sachant ce qu'il faut faire, alors que vous étiez si occupé à être quelqu'un d'autre. Il s'agit d'effectuer vos premiers pas mal assurés. Vous devez tout de même être disposé à tituber un peu sur vos jambes et à connaître une certaine insécurité, car si vous la refusez, vous retournerez tout droit aux vieux schémas d'autoprotection et de quête.

Aimer ce qui est peut paraître insolite. Nous avons pour habitude d'apprécier certaines choses et pas d'autres. Néanmoins, cette expérience inédite, qui consiste à aimer simplement ce qui Est, est aussi étrangement familière. Comme si l'on pressentait que cela a toujours été ainsi, un sentiment très ancien et à la fois qui vient de naître. Naguère, il y avait des monastères – des institutions intégrées socialement où les bébés bouddhas apprenaient à marcher. En ces lieux protégés, il y avait des êtres qui comprenaient ce processus. De nos jours, une foule d'êtres s'éveille, davantage que ne peuvent en contenir les monastères. La situation devient chaotique. Et ce chaos résulte de l'absence d'une communauté sacrée, protégée et très unie qui seconderait la nouveauté et apaiserait vos craintes en vous assurant que le moment venu, tout serait clair. Dans nos sociétés, peu après l'Éveil de l'être sacré nouveau-né, le réveil sonne à sept heures du matin et il faut partir travailler. C'est quelque peu déroutant et malgré tout, c'est le statu quo. Voilà ce que nous vivons. Il est donc important de laisser les choses telles

qu'elles sont. Rien n'obscurcit la réalisation aussi rapidement que de tenter de l'élucider.

Vivre la réalisation de notre immanence, puis être en mesure de l'approfondir est une expérience puissante. Il y aura une maturation naturelle du fonctionnement de cette réalisation dans ce monde de temps et d'espace, mais elle ne survient pas tout d'un coup. *Il faut une confiance totale en cette maturation, à la manière dont on sait que les bébés deviendront des enfants, les enfants des adolescents et les adolescents, des adultes.*

La compassion

Il existe deux types de souffrance. La première est la souffrance véritable. La souffrance de la faim, de se voir menacer physiquement ou d'éprouver une douleur psychologique résultant de la perte d'un être cher ; ce sont des types de souffrance inévitables. À ce stade, il est facile de parler de compassion. Si les gens ont faim, ils ont besoin de nourriture ; s'ils sont abattus psychologiquement, il leur faut un espace pour laisser évoluer cette douleur. Offrir cet espace constituera un acte de compassion sincère, qu'il soit accordé d'une personne à une autre ou à soi-même. Ce niveau fondamental de souffrance, je le nomme simplement « douleur » ; on la résout par des moyens pratiques. Maître Eckhart l'exprimait merveilleusement : *Si vous êtes dans un état de ravissement en méditant et que votre voisin a faim et qu'il a besoin d'un bol de soupe, offrir un bol de soupe au voisin serait beaucoup plus agréable à Dieu que de demeurer dans ce ravissement.*

Ces gestes de compassion tout simples apportent une grande joie. Si nous ne sommes pas éveillés à notre nature essentielle, nous les accomplirons animés par une notion quelconque de la compassion. Une fois que nous avons littéralement touché notre nature essentielle, nous découvrons qu'elle éprouve de la joie en présence d'une situation de besoin. Lorsque la nature désintéressée du Soi s'éveille, cette nature ne cherche pas à éviter la souffrance. Le second type de souffrance – 95 à 99 pour cent de toute souffrance –

est la misère psychologique engendrée par les états de division intérieurs.

Ce type de souffrance découle de l'ignorance de notre nature essentielle. Le signe marquant, le fait de connaître pleinement notre nature essentielle est d'être exempt de dualité. Cela ne signifie pas pour autant qu'une fois l'illumination atteinte, vous n'aurez plus jamais faim ou vous n'éprouverez pas de chagrin à la disparition d'un être cher. Vous connaîtrez des états d'esprit désagréables, mais vous ne ressentirez pas la fracture interne, qui accentue tellement la tristesse initiale. Il s'agit d'une autre couche de mal-être qui s'ajoute à la douleur inévitable.

Le Soi véritable ne peut être fragmenté, mais le moi imaginaire l'est facilement. L'essentiel de la souffrance provient de ce moi scindé, qui n'existe que dans votre mental. Parce qu'il existe uniquement dans votre mental et que vous y accordez foi, il émet des signaux au reste du corps, qui souffre d'une expérience émotionnelle, traumatisante et fracturée. Le bouddhisme parle du cycle de la souffrance, de la roue du *samsara*. Le principe réfère à la souffrance provenant de cette fracture interne, de ce sentiment fallacieux d'un moi. Quand il apparaît, il est cyclique, mécanique et impersonnel. Il voit le jour avec ou sans votre accord. On l'associe au monde parce que le monde, dans son ensemble, fonctionne sur la roue du *samsara*.

Le *samsara* est un développement tout à fait mécanique du conditionnement. Une personne réagit, elle en fait réagir cinq autres, qui en font réagir cinq autres encore, et le mouvement se déploie comme les rayons de la roue, jusqu'à ce que le grand nombre soit touché. Sortir de cette roue du *samsara*, c'est s'éveiller au fait qu'elle ne provient que d'un malentendu – l'idée que je suis cet être avec ces sentiments et ces problèmes. Nous l'appelons *samsara*, car celui-ci n'a aucune réalité. Il n'existe que dans notre tête. Notre culture rend nobles les souffrances du *samsara*. Il est pratiquement sacrilège de songer que votre identité n'est pas un problème à résoudre. Nous ne sommes pas censés sortir de cette roue de souffrance et nous éveiller de cette transe qu'est le « moi ».

Imaginez que vous parcourez une contrée de Martiens, et vous constatez qu'à l'intérieur, chaque Martien est doué d'un sentiment d'identité individuel, accompagné de son propre scénario du « moi ». Vous voyez pourtant qu'aucun de ces scénarios n'a de véracité. Vous voyez clairement que les Martiens seraient en mesure de s'en défaire intégralement et qu'ils se porteraient à merveille, car la lumière de la conscience est ce qui vit cette vie, et les scénarios ne font que fragmenter cette lumière. Chaque être est cette lumière de conscience, mais chacun croit pourtant à ses scénarios dictant qui il est vraiment. C'est délirant. Bien sûr, les gens estiment qu'il est normal d'être enlisés dans leurs fictions, car l'entente collective tacite veut que ce soit normal. La démence *égocentrée* est conçue comme la norme.

Vous n'êtes aucune de ces affabulations à votre sujet auxquelles vous accordez foi. Vous êtes en réalité l'absence de scénario. Voilà pourquoi le Bouddha disait : « Il n'y a pas de soi [personnel]. » En jargon contemporain, il se serait éveillé et aurait dit : « Il n'y a pas de scénario d'un moi. » Votre sentiment d'un moi distinct, isolé est à l'origine de tout conflit. Vous devez lutter parce que vous prêtez attention à un conglomerat d'images et de croyances. Vous luttez pour préserver ce sentiment d'un moi distinct, tout en cherchant à vous en libérer. Une fois que vous cessez de combattre, vous réalisez qu'il n'existe pas de moi fragmenté. Il n'y a en réalité aucun moi. Ce sentiment d'un moi n'est donc pas un nom, c'est le verbe *lutter*. Et quand vous luttez, vous souffrez.

Pourquoi les êtres humains se battent-ils ? Quand on n'a rien à gagner, on ne lutte pas. C'est important de le comprendre, parce que les êtres spirituels s'interrogent : « *Pourquoi suis-je incapable de simplement m'en défaire ?* » Vous vous accrochez parce que vous en tirez un bénéfice – vous gagnez cette expérience d'être *moi*. Ce n'est pas affreux à 100 % et vous en tirez une certaine satisfaction. Le sentiment du moi temporel connaîtra quelques expériences formidables et fugaces. Il perçoit plusieurs expériences comme positives. Par exemple, vous remportez un jeu de cartes contre vos voisins et vous vous sentez mieux en partant. Ou encore, vous jouez

à la Bourse et pendant un an, vous avez l'impression d'être riche, d'être le maître du monde ; l'année suivante, cette sensation s'est volatilisée. Ou alors, vous allez voir votre thérapeute ou votre maître spirituel et vous vous persuadez que vous faites des progrès, vous avez l'impression de vous améliorer. Ce bonheur est toutefois fallacieux, ce n'est pas un bonheur véritable. Le bonheur fallacieux est une transe, un leurre de l'ego.

La liberté, l'illumination certainement, a tout à voir avec le fait de mourir à ce qui est. C'est tout simple. L'illumination n'est rien de plus que l'absence complète de résistance à ce qui est. Point final. Quelle plus grande liberté que la cessation de toute résistance et de toute lutte ? En renonçant à combattre ce qui est, il ne peut cependant y avoir d'attachement à une image de soi, à des points de vue, des idées ou à des identités. C'est primordial, car les personnes spirituelles cherchent souvent à se défaire de leur sentiment d'identité tout en préservant leurs points de vue, leur vision du monde. Ils ne peuvent toutefois pas emporter ces éléments avec eux dans l'illumination, car cet état n'entretient aucun point de vue. Il n'a pas d'ordre du jour, ni d'exigences envers le monde, envers le moi ou envers l'autre. Il est exempt de centre. Il aime, tout simplement.

Le moi illusoire possède un centre. Il a l'impression que tout lui arrive. *« Je suis l'intrigue centrale dans le drame de l'univers. »* Le moi imaginaire tient le premier rôle à chaque seconde de son existence, même lors du rêve. Voilà ce que je veux dire par centre. Tout a rapport à lui, et il croit que tout ce qui survient est personnel. La vérité est cependant qu'il n'y a pas de centre et que tout se produit simplement. Il y a une myriade de points tournoyant dans la conscience, mais il n'y a pas de centre. Il y a toujours un point focal dans chaque corps individuel, mais il ne faut pas croire que ce point focal est le centre de tout. N'oubliez pas que la science était persuadée que la Terre était le centre de l'univers et que tout tournait autour.

De manière analogue, nous sommes persuadés que la vie tourne autour de nous. Vous rappelez-vous le temps où votre idée

de la compassion consistait à vous allier à la fiction de quelqu'un d'autre sur ce qui se passait ? Vous étiez d'avis : *« Il faut que j'appuie votre scénario illusoire pour que vous souteniez le mien, alors nous éprouverons un lien étroit. »* Le niveau de compassion dont je parle est différent. Cette compassion, c'est la dévotion à la Vérité. Et le premier mouvement de cette compassion doit se diriger vers soi-même. Le monde est rempli de gens qui veulent éprouver de la compassion pour tous les êtres et qui cherchent à sauver le monde. Mais ils ne veulent pas l'accepter en eux-mêmes, car cela supprimerait le centre. Voilà l'ultime geste compatissant : supprimer le centre. Il n'y a plus que la liberté – la liberté de l'état éveillé, la liberté d'être ce que l'on est déjà – l'Esprit – au lieu de vivre l'incarnation d'un scénario. Cette dévotion à la Vérité devient un mouvement de compassion, pas seulement envers nous-mêmes, mais pour autrui ; nous voyons désormais que ce que nous faisons pour nous-mêmes, nous le faisons automatiquement pour autrui. Si vous vous éveillez de votre scénario, devinez ce que vous réalisez à propos de chacun ? Personne n'est son scénario. Tout être est pareillement Esprit. Et cet Esprit est totalement indépendant de leur histoire et de la vôtre à leur sujet. Ainsi, non seulement perdez-vous votre centre, vous perdez celui de l'autre, cette petite case où vous l'aviez rangé. Vous constatez qu'ils sont tous égaux. Voilà pourquoi il est dit que l'Éveil n'est jamais une question personnelle. Impossible de réaliser que vous êtes éveillé et continuer à croire que les autres ne le sont pas.

Impossible de voir votre nature essentielle sans voir la nature essentielle de tout. C'est littéralement impossible. Il s'agit d'un geste de compassion formidable, un acte d'amour. Rien n'engendre l'abandon davantage qu'un acte d'amour. La compassion entraîne naturellement l'abandon. Si nous nous abandonnons juste pour obtenir quelque chose, ce n'est pas un abandon. C'est la passion de la personne spirituelle – de tout abandonner, mais de vouloir atteindre une illumination bienheureuse et intègre en retour. Un peu comme d'affirmer : *« Je vais te donner un dollar, si tu m'en donnes un million en échange. »* L'abandon sincère dit plutôt : *« Je vous en*

prie, soulagez-moi de mon dollar. Je n'en ai nul besoin et je ne le veux pas. Je veux éprouver le bonheur de ne pas l'avoir. »

L'abandon consiste à renoncer à notre scénario sur nous-mêmes, même à celui qui décrit notre degré d'Éveil. Nous constatons que notre fiction ne recèle pas la moindre parcelle de vérité et qu'on ne peut la réécrire pour la rendre vraie ; impossible de changer la fiction en réalité. On peut la rendre meilleure ou pire, mais elle reste une affabulation. Commencer à comprendre sérieusement que notre scénario est fictif – voilà l'Éveil. « Mon dieu, c'était une fabrication ! » Voilà la liberté. Il est terrible pour l'ego ou le moi imaginaire de le constater, car ce dernier s'intéresse encore au scénario. Mais pour la conscience, réaliser que tout n'est qu'illusoire est la plus formidable liberté. Nous percevons alors ce qui est vrai.

Lorsque la conscience s'extirpe de toute fabrication à propos du moi, de la vie ou d'autrui, seule la Vérité demeure. Impossible d'en dire quoi que ce soit parce qu'alors celle-ci prend la forme d'une idée. Voir, percevoir et vivre la vie en l'absence de tout scénario néanmoins, de sorte que le sol se dérobe sous le centre, est l'acte de compassion le plus formidable que vous puissiez poser envers vous-même et autrui, car vous êtes « exempt du moi/désintéressé ». L'absence de moi [en anglais, *selflessness*/désintéressement ou non-soi, les deux sens sont donnés ici, n.d.t.] est un état littéral, être dépourvu de centre, libre de tout scénario ; ce n'est pas ainsi que le mental se représente le non-soi/désintéressement, c'est une idée romancée de l'abnégation. L'absence de soi/désintéressement est dépourvu d'un moi.

N'avoir aucun centre n'est pas ce que le mental envisage. Réaliser que vous n'avez aucun centre, c'est réaliser un amour très profond et durable, un amour inhérent – il n'est pas produit. C'est un amour sans cause. Il n'y a pas de raison d'être en paix, mais vous l'êtes. Même lorsque vous n'avez aucun motif d'être à l'aise ou heureux, vous êtes toujours en paix. L'amour cherche inlassablement à soulager la souffrance, non en pacifiant le scénario, mais en apaisant le scénariste, cette illusion du moi.

Remarquez que chaque fois que vous pénétrez l'ici-maintenant, tout est incroyablement simple. Vous perdez toute intention d'être ailleurs, d'être quelque chose ou d'aller quelque part. Ici-maintenant s'avère tout à fait idéal. Vous savez que vous n'êtes pas un problème à résoudre, pas plus que ne le sont vos voisins ou le monde. C'est révolutionnaire pour l'état actuel de la conscience humaine. Pouvez-vous imaginer admettre que vous n'êtes en rien un problème à résoudre ? Imaginez-vous avoir la certitude que ce qui vous affirmerait le contraire ne serait qu'un mouvement de la pensée : « *Peu importe ce que c'est, ce n'est pas censé être ainsi.* » L'acte le plus formidable de compassion commence donc à l'intérieur. Et lorsque le moi n'est plus envisagé comme un problème, on appelle cet état « la paix qui transcende tout entendement. »

Jusqu'à ce que vous puissiez voir littéralement que tous les êtres sont bouddhas, alors vous ne percevez pas les choses telles qu'elles sont. Mère Teresa déclarait un jour que lorsqu'elle s'occupe des malades et des affamés, elle s'occupe de Jésus en chacun. Cette affirmation n'est pas une banalité spirituelle. Il s'agit d'une réalité concrète. Le Christ authentique réside en chaque être. Il en va de même pour le Bouddha vivant. Et seul le Christ à l'intérieur peut le percevoir. Seul le Bouddha est en mesure de discerner le Bouddha. Seule l'Unité peut voir l'Unité. Le moi ne verra jamais l'Unité. Chacun transmet sa propre réalisation, comme un signal radiophonique, vingt-quatre heures sur vingt-quatre. Et tout le monde capte ce signal. Quand vous réalisez que votre nature essentielle est déjà libre, qu'elle est intrinsèquement vide de toute image et qu'elle est pur Esprit et Présence, vous la voyez ainsi en chacun. Sans même y réfléchir, voilà ce que vous transmettez. Si vous croyez que tout le monde est séparé, vous émettez ce signal, peu importe vos agissements. Avec cette liberté, vous réalisez peu à peu qu'il n'y a ni extérieur ni intérieur, parce que tout est un ; en avoir la vision est plus puissant que n'importe lequel de mes enseignements. Je vous assure que l'être qui voit le bouddha en vous vaut mieux que la lecture de dix mille livres au sujet du bouddha. Un être qui sait que seul existe le bouddha et

que rien d'autre n'a d'importance a un effet plus puissant que quoi que ce soit.

La compassion la plus intense qui ne cherche à rien modifier, paradoxalement, changera tout. Quand vous touchez en vous ce qui cherche à ne rien modifier, vous touchez la non-résistance absolue et cela altère votre perception de tout. Si votre conditionnement touche à ce qui n'est pas conditionné à l'intérieur, cela transforme irrémédiablement votre conditionnement. Voilà l'alchimie sacrée, voilà la compassion.

Disciple : *L'attachement à l'identité est-il traumatisant pour tout le monde ?*

Adyashanti : Allumez votre téléviseur ou écoutez votre voisin. C'est toujours traumatisant, un désastre, tant que vous concevez que le conditionnement est ce que vous êtes. Ce sentiment d'identité n'est pas intrinsèquement traumatisant. C'est la contraction secondaire qui fait qu'il est vécu de façon traumatisante. Lisez les journaux. C'est le scénario du moi individuel, de ses activités au quotidien. De la pure démente.

Il est primordial d'être plus attaché à la Vérité qu'aux tentatives pour se délester de l'identité. Impossible d'être focalisé sur votre identité et simultanément, vous en défaire. Apprenez à discerner ce qui est réel de ce qui ne l'est pas. La plupart des gens, quand ce sentiment du *je* se manifeste, réagissent si rapidement, soit pour s'en débarrasser ou pour lui obéir, qu'ils ne voient même pas ce qui est vrai.

Disciple : *À quoi ressemble votre expérience ?*

Adyashanti : La Vérité est ce qui m'intéresse le plus. C'est la seule chose qui est intéressante. Elle est toujours fraîche. Tout le reste est scandaleusement assommant. Pour moi, la seule chose qui se produit, c'est la Vérité. Il n'y a qu'une chose qui se passe, et c'est toujours le Bouddha, toujours l'Un. L'intérêt vous permet de discerner

ce qui est vrai de ce qui ne l'est pas. Tenter d'obtenir un résultat est tout autre. Si vous ne cherchez pas à obtenir un résultat, il devient très intéressant de discerner le vrai du faux.

Le cerveau et le mental constituent une boîte d'outils convenant aux activités pratiques. Toute pensée sortant de la boîte à outils mentale est un scénario dépourvu de véracité. Il n'a aucune réalité objective. Tout ce qui se passe dans votre tête n'est pas la vérité ; ce n'est qu'un scénario. Qu'êtes-vous sans celui-ci ?

Au royaume de la division, il y a toujours quelque chose à connaître. Dans la sphère de l'illumination néanmoins, il n'y a rien à connaître. L'Éveil est à vrai dire un processus de *mé-connaître*. Quand vous mé-connaissiez tout dans le mental, il ne subsiste que la Vérité. Ce type de connaissance est ineffable, parce que dès qu'on l'énonce, le mental s'en empare immédiatement et fabrique sa propre connaissance mentale, qui n'est rien d'autre qu'une représentation symbolique. La Vérité ne réside jamais dans une représentation symbolique parce que celle-ci n'est pas réelle. *Le comprendre vous évitera de perdre énormément de temps à chercher la Vérité au sein du mental.*



La flamme de vérité

Si vous écoutez attentivement, ressentez intimement et consentez à vivre cet instant exactement tel qu'il est, les corps émotionnels et énergétiques s'assouplissent. Prenez quelques minutes maintenant pour simplement tendre l'oreille et prendre conscience de votre environnement. Laissez les sons se faire connaître et prenez conscience des odeurs et des sensations de l'espace autour de vous, à l'intérieur et à l'extérieur de la pièce, pour que vos facultés sensibles ne se confinent pas à votre peau ou aux os. Donnez-vous la chance de vous ouvrir à l'environnement sonore et à une impression de l'espace à l'extérieur de votre corps.

Remarquez que plus vous vous détendez, plus ces sons et ces sensations pénètrent et circulent en vous sans opposition. Vous sentirez que vous vous assouplissez et que vous vous ouvrez. Conviez-vous à cette ouverture. Vous constaterez peut-être que la frontière imaginée entre le monde extérieur et ce qui se passe à l'intérieur de votre peau devient poreuse, ou encore, vous sentirez qu'il n'y a plus de frontière entre l'intérieur et l'extérieur. Le bruit extérieur et ce qui se passe dans votre corps prennent la même saveur. Une sensation à l'intérieur du corps n'est pas très différente du son d'une voiture qui passe ou d'un oiseau qui chante. La sensation dans votre corps ne vous appartient pas davantage que la sensation de l'espace dans la pièce où vous vous trouvez. Remarquez que, dès que vous vous appropriez une expérience, le monde se

fragmente en un intérieur et un extérieur, le mien et le leur, un bruit extérieur et moi. Essentiellement, toutefois, ce n'est qu'une expérience, intérieure ou extérieure. Ni mienne, ni autre que mienne.

Le silence ouvre le corps et vous imprègne comme une éponge, si vous y consentez. Une compréhension tacite intervient qui transcende la parole ; *c'est l'expérience directe de ce qui est*. Accordez-vous le merveilleux présent de ne pas chercher une expérience autre. Sans y réfléchir, sans le mouvement d'une seule pensée, qu'est-ce qui en fait l'expérience ? Qu'est-ce qui vit l'expérience ?

Reconnaissez que *rien* ne fait l'expérience de cet instant, mais que même ce *rien* est connu et éprouvé. Quelque chose de mystérieux sait, quelque chose de mystérieux vit l'expérience de cet instant, mais il est impossible de dire ce que c'est, parce qu'en le formulant, ce n'est déjà plus cela. C'est plus proche, plus immédiat. Dès que vous y pensez, vous constatez que ce n'est pas une pensée. Cela précède la pensée. Nulle description n'est nécessaire, contentez-vous de reposer au seuil, au bord du précipice de l'expérience directe, vous sentant comme si vous n'existiez pas et pourtant conscient que vous existez.

Une pensée au sujet de ce mystère départage les cieux des enfers. La pensée fragmente l'unité en morceaux que le mental analysera. Le silence pour sa part unifie. L'expérience de cet instant est présente et toutefois insaisissable, connue et toutefois indéfinissable. Ce qui est éveillé ne peut être saisi. Renoncez à toute tentative futile de le définir et de le cerner ; lâchez plutôt prise. Après tout, vous n'êtes peut-être pas vous. Vous êtes peut-être ce qui est éveillé au sein de cet instant même d'expérience. Soyez disposé à l'être, plutôt qu'à le connaître. Lorsque le corps s'ouvre, les sons affleurent au milieu du silence. Qu'est-ce qui en vous se conçoit comme étant silence ? C'est indéfinissable. Si vous vous égarez, écoutez de nouveau les sons. Ils vous ramèneront vers le silence, qui vous ramènera à ce qui connaît le silence et le son. Ne vous égarez pas dans la pensée, ou alors, vous manquerez votre vie.

Détendez-vous tout simplement, relaxez, relaxez. C'est l'acte de foi et de confiance le plus simple.

Cet état éveillé à l'intérieur de vous se connaît lui-même. Le mental ne le connaît pas, le corps ne le connaît pas et les émotions ne le connaissent pas. Cet état éveillé est seul à se connaître lui-même. Cette vérité est simple, au-delà de toute compréhension. Elle est immédiate, précédant toute quête. Elle est présente à jamais, se manifestant sous chaque facette de cette expérience actuelle. Vous avez toujours deux options. La première, c'est le choix habituel : sacrifier ce mystérieux état d'Éveil à autre chose. Le second choix consiste à ne pas sacrifier ce qui est éveillé et présent, peu importe où vous vous trouvez. Vous pouvez choisir de ne pas le sacrifier à la promesse d'un instant meilleur, d'un événement préférable ou d'une expérience plus valable.

Il n'en tient qu'à vous : *être fidèle à ce qui est vrai ou ne pas l'être*. Voilà la flamme de Vérité. Ce qui est éveillé maintenant, en tant que vous et en vous, révèle l'absolu manque de pertinence de tout autre argument, peu importe ce que c'est. Ce qui est éveillé à lui-même prive de pertinence tout ce qui n'est pas vérité. Ce silence consume la saisie de quoi que ce soit d'autre et libère la vie que vous êtes, pour se vivre soi-même sans négociation. Ressentez l'invitation viscérale immédiate de ce qui est éveillé, qui vous convie à tout laisser de côté. Cette invitation vous demande de cesser de marchander avec la vie, avec l'instant, avec vous-même, votre maître, votre ami, votre partenaire. Cessez. Cette flamme invisible et inconnue consume pourtant tout ce qui est autre qu'elle-même. Cet état éveillé qui se situe maintenant au centre de toute cette expérience, c'est l'Éveil !

Il revient à chacun de choisir à quoi consacrer sa vie. Ce choix n'a peut-être jamais été évident ou alors, il n'a jamais été conscient. Désormais, il l'est. Qu'est-ce qui est important pour vous ? À quoi allez-vous donner votre âme ? Le choix que vous effectuez m'importe peu, et Dieu y est indifférent aussi. Ce choix est important pour vous et vous êtes le seul/la seule qui compte.

Ce qui est éveillé en vous entend les sons et perçoit les images transmises par les yeux. Ne vous égarez pas dans les images, les sons et les sensations. Ouvrez-vous à ceux-ci pleinement, sans toutefois vous mouvoir. Demeurez dans ce silence et cet état éveillé. À chaque moment, ce choix est la Flamme de vérité. Dans son sillage, elle ne laisse rien de théâtral. Elle laisse une foulée ineffable plus satisfaisante que la joie, la paix ou l'exaltation. Quand vous trahissez ce qui est éveillé, soyez-en conscient et sachez-le. Assurez-vous que ce marché correspond à ce que vous désiriez. Ou alors, vous pourriez par une grâce quelconque, par une heureuse fortune, vous apercevoir que rien en vous ne veut plus trahir ce qui est éveillé, ni au profit de la sécurité ni de l'opinion d'autrui. Le comprendre est une véritable grâce.

C'est tout simple. En un instant, vous obtenez une vie exempte de négociation et de marchandage. Voilà ce qu'élimine la Flamme de vérité : *la négociation et le marchandage avec ce qui est, le désir de changer les autres ou les situations*. Vous réalisez qu'aucun changement, pas même en vous-même, ne vous rendra plus heureux. Pour bénéficier pleinement de ce don, il faut l'accorder à tout et à tout le monde, partout. Ce qui est éveillé ne désire changer ni améliorer personne. Voilà la Flamme, la cendre du feu. Vous comprenez : « *Il y a une minute, je voulais que vous changiez, mais maintenant, je ne le veux plus. Vous êtes parfait. Tout le monde et tout est parfait.* » Que s'est-il passé ? Personne n'a changé et personne ne s'est conformé à votre schéma, pourtant le bonheur règne, rendu plus merveilleux parce que rien n'a changé. Il est plus merveilleux en raison de la diversité des êtres et de la vie. Ce qui est éveillé est identique en chacun de nous. Et tout le reste est merveilleux, une magnifique expression de la diversité.

Dès que je veux que vous changiez, dès que vous voulez que je change, une dague s'enfonce dans le cœur même de notre existence. Vous l'avez ressentie sur-le-champ, personnellement et intimement. Voilà de quoi la Flamme de vérité vous libère. Mystérieusement, cette libération dégage une énergie transformatrice. Tout est transformé – pas uniquement nous-mêmes, mais le

monde autour. La Flamme de vérité métamorphose jusqu'aux cellules de votre corps. Non pas que cela vous importe ou que vous y aspiriez. Cette métamorphose survient simplement parce que vous ne l'avez pas cherchée. Dès que nous nous en préoccupons, l'énergie transformatrice est entravée à nouveau, et dès que le mental tente de mettre en boîte cette vérité, de l'expliquer avec ses concepts, il fait tomber une pierre lourde dans un miroir. L'expérience est bouleversante et vous sentirez d'emblée la tension dans votre mental et votre corps. Cette transformation exige la plus sincère humilité sans aucun sentiment d'être humble.

Je vous invite donc à ne pas regarder au-delà du regard et à ne vous améliorer au-delà de ce qui est déjà parfait. Et rendez la pareille. C'est ainsi que l'on sauve le monde. Rendez la pareille au monde et voyez l'Éveil en lui. Peu importe dans quelle direction – à votre gauche, à votre droite, derrière vous, en dessous, sous vos pieds. Voyez la perfection en tout. La métamorphose est globale. Si vous ne voyez pas la plénitude en tout ce qui vous entoure, l'ignorance se perpétue, la violence se perpétue. Ne sacrifiez pas ce qui est éveillé. Ne lui donnez pas existence par la pensée. Ne le marchandez pas pour le reléguer à la périphérie de votre vie.

Disciple : *Je regarde les infos télévisées et je perçois un argument, l'insaturation d'un point de vue. Comment puis-je préserver cette Vérité face aux problèmes du monde ?*

Adyashanti : Les paroles ne sont qu'une infime partie de ce qui se passe. La Vérité ne peut s'exprimer en paroles. Elle est muette et indéfinissable. Ainsi, ce qui en nous-mêmes est puissant et transformateur exerce sur le monde une influence dont les paroles sont incapables. Et peu importe ce que ces mots déclarent : « *Paix, paix, paix dans le monde* ou *Donnez aux affamés, donnez aux indigents* », si une guerre fait rage en nous, malgré chaque parole pacifique, c'est le conflit qui se diffuse. Même si les mots ne parlent pas de belligérance, elle est inévitable. Nous diffusons ce que nous sommes. C'est d'une importance capitale. À mon sens, les êtres humains

sont terrifiés par l'unité, parce qu'au sein de cette unité, il n'y a pas d'individu distinct qui déciderait ou dicterait des actes d'unité. Et l'ego sait qu'au sein de l'unité, celui-ci disparaît. Il ne joue aucun rôle. Zéro. Et l'ego dit : « *Est-ce que tout va bien aller ? Vais-je simplement disparaître dans le placard et ne plus me préoccuper de rien et flâner en sachant que tout est la volonté de Dieu ?* » Qui sait ? Si l'unité décide que vous restez dans un placard, voilà ce que vous ferez. Si elle refuse que vous vous impliquiez, voilà exactement ce qui se passera. Et si elle souhaite que vous vous impliquiez, vous garderez la capacité de participer à fond à n'importe quelle activité.

Dans 99 % de leurs occupations, qu'elles soient positives ou négatives à leurs yeux, les êtres humains agissent à partir de la séparation, non de l'unité. Quand vous agissez à partir de la séparation, c'est tout ce que vous diffusez. Quand vous agissez depuis l'unité, vous serez peut-être attiré par les mêmes choses que lorsque vous étiez empêtrés dans la dissociation. L'activité aura une allure très similaire. Vous écrirez encore à des sénateurs, prendrez des vols de par le monde, mais lorsque cela se fait depuis l'unité, tout est différent. Et si tel est le cas, vous le savez, car votre sentiment est : « *J'ignore pourquoi je fais cela.* » Vous n'êtes plus, dès lors, motivé par le conflit. Vous n'arrivez donc pas à en découvrir le motif, parce que tout est parfait. Malgré tout, quelque chose évolue à partir de cela. Le mental ne s'explique pas pourquoi il agirait si tout va bien. Vous savez ainsi que vous agissez depuis l'unité. Vous réagissez à partir du sentiment que le monde est parfait. Le monde n'a nul besoin de vous, ni de votre message, ni de rien de ce que vous faites, mais vous bougez simplement, vous êtes poussé à faire ce que vous faites. Mystérieusement, ce mouvement n'est pas incité par un motif. C'est simplement la manière dont la vie se meut à travers vous. Vous serez peut-être un type ou une fille du genre Gandhi incité à prendre des mesures. Ou vous serez du genre Ramana (Maharshi) et déclarerez : « *Tout est la volonté de Dieu, pourquoi s'impliquer ?* »

Le mental nous pousse à déterminer lequel de ces deux personnages a raison. Et vous effectuez votre choix à la base d'idées

préconçues sur le choix juste pour notre monde. C'est un leurre. Le mental ne sait pas. Si la vie peut être un orme, un étang, une pierre, un lac ou une voiture, elle peut aussi être très active ou passive, car tout provient de la même source. Le ressentez-vous ?

Disciple : *Je le sens. On dirait qu'il y a un pouvoir à l'intérieur. Et lorsque vous avez dit : « Tout est parfait », j'ai eu le sentiment que tout est bien, qu'il y ait ou pas de mouvement, parce qu'il y a la paix et l'acceptation.*

Adyashanti : La vie se meut alors sous l'effet de ses dictats, et non par la volonté d'un moi, qui vous pousse à agir à partir de votre ordre du jour. Il s'agit de deux choses très différentes. Si l'on s'attarde au changement qui peut survenir, on verra une personne en inspirer des milliers d'autres. Un individu, Gandhi, grâce à une vision unique, expulsa de l'Inde la nation la plus puissante ; il a persuadé ce peuple de partir. La violence n'aurait pas pu accomplir ce prodige.

« Vous êtes des salauds, vous n'avez rien à faire ici ! » n'aurait rien donné. Les Britanniques seraient toujours là. Voir cette Vérité recèle une telle puissance. L'activité issue de la Vérité est douée d'un formidable potentiel. Toute autre motivation au mouvement, à l'action, est violence. Je trouve que c'est une pratique spirituelle formidable d'allumer la télé pour écouter le type que vous détestez le plus, le type qui vous provoque le plus. Quand vous verrez Dieu en lui, vous aurez tout compris. Si vous devez éteindre la télé chaque fois que vous apercevez cet individu et qu'il vous met en fureur, vous avez encore un bon bout de chemin à faire avant l'Éveil.

L'illumination

Au fil de plusieurs années passées à donner des enseignements et à tenir des discussions avec les participants au sujet de la liberté, de l'illumination et de la libération, j'ai constaté que la plupart de ceux qui cherchent l'illumination ou la libération n'ont pas la moindre idée de ce dont il s'agit. Il est paradoxal d'investir une quantité énorme d'énergie, voire de sacrifier sa vie dans certain cas, en s'enfermant dans un monastère ou à venir au satsang chaque fois qu'un nouveau maître arrive en ville, et de dépenser des sommes d'argent en livres, en stages de week-ends et à des soirées comme celle-ci où l'on réfléchit intensément à des questions spirituelles, sans toutefois avoir la moindre idée de ce que l'on cherche.

Lorsque j'ai demandé aux gens ce qu'est l'illumination à leur avis, leurs réactions m'ont étonné. Les plus honnêtes se grattaient généralement la tête en constatant : *« Je n'en sais vraiment rien. Je ne suis pas certain. »* Et ceux qui étaient incapables de faire montre d'une telle candeur recrachaient la définition de quelqu'un d'autre, comme *« Eh bien, c'est l'union avec le divin. »* D'autres offraient leur propre description. En termes contemporains, on les appelle des chimères. *« Au moment de l'illumination, ce sera... »* remplissez la case. D'habitude, on espère que ce sera quelque chose de comparable à un orgasme à l'infini.

Le zen affirme : « *Si vous vous asseyez et restez silencieux face à un mur pendant suffisamment de temps, quelque chose devrait survenir.* » Plusieurs personnes s'y sont livrées et en ont tiré une expérience agréable – un état plaisant, qui subsistait quelques minutes ou quelques heures, ou avec un peu de chance, la durée de la retraite. Cette impression ne dura peut-être que quelques secondes lors d'une méditation particulière avant que le mental ne s'interpose : « *Donc, si je pouvais prolonger cette expérience à l'infini, voilà ce à quoi ressemblerait la liberté.* »

Néanmoins, mon expérience de l'illumination fut simplement la démolition de tout ce que j'avais supposé que ce serait. Et, à mon sens, quiconque s'est déjà éveillé à la Vérité authentiquement n'a jamais rien affirmé d'autre. Je n'ai jamais rencontré quelqu'un revenu de l'Éveil déclarer : « *Adya, vous savez, c'est à peu près tel que je me l'imaginais.* » D'habitude, ils reviennent et remarquent : « *Ce n'est rien de ce que j'avais supposé. Et cela ne ressemble à aucune des expériences spirituelles que j'ai connues dans ma vie, y compris les expériences de félicité, d'amour, d'union avec le divin ou de conscience cosmique.* »

Encore une fois, le zen dit : « *Si vous vous asseyez, gardez le silence et faites face au mur assez longtemps, alors toutes ces expériences surviendront.* » Et ensuite, devinez ce qui se passera ? Ces expériences s'évanouiront. La plupart des gens qui le savent effectivement prétendent l'ignorer. La plupart des gens, qui ont connu cette série d'expériences spirituelles savent bien que pas une seule n'a duré, car si elles avaient persisté, alors ils ne seraient pas en quête de la prochaine expérience. Donc, la plupart des gens, qui se livrent au jeu spirituel depuis assez longtemps, savent qu'aucune expérience n'a duré.

Personne ne veut regarder ce phénomène en face. Les disciples entendront des centaines ou des milliers de fois, que l'illumination n'est pas une expérience, et pourtant, ils continuent à soulever cette question lors du satsang. « *Adya, ce que j'obtiens au satsang, je le perds en partant.* » Et invariablement, je réponds : « *Naturellement. Peu importe l'expérience, vous allez la perdre. C'est dans sa nature.* »

Affirmer que la liberté est ce qui est dépourvu de mouvements d'aller et venue fait bonne impression, mais la seule chose que le mental puisse faire de cette déclaration, c'est d'imaginer une expérience qui se prolonge éternellement et qui ne va ni ne vient. Puis, il songe, *« Je n'ai tout simplement pas obtenu l'expérience qui se prolonge éternellement et qui ne va ni ne vient. Je n'ai pas encore réussi. »*

Mystérieusement, et l'honneur ne m'en revient aucunement, j'ai connu diverses expériences pendant ces quinze années assis face au mur lorsque j'étais disciple du zen. Parmi celles-ci, des expériences hallucinantes de kundalini, d'union mystique, de félicité et d'être inondé d'amour et de lumière divine. Comme la plupart des adeptes assis face au mur, je trouvais que ces expériences ne se produisaient pas aussi souvent ni ne duraient aussi longtemps que je l'aurais souhaité. À divers stades du parcours, j'avais tendance à penser : *« Ça y est ! Cette expérience procure un bonheur si extraordinaire, c'est forcément ça ! »* Ma conscience s'étendait à l'infini et des révélations affluaient si bien que j'étais dépassé. Si vous désirez ces expériences, voici la prescription pour les obtenir : restez assis face à un mur des heures et des heures chaque jour.

Malgré tout, au beau milieu de ces expériences ahurissantes et merveilleuses, qui se faisaient trop rares à mon goût, j'ai obtenu ce qui devait s'avérer par la suite une bénédiction extraordinaire. Chaque fois, une petite voix agaçante s'élevait en moi : *« Continue ; tu n'y es pas encore ! »* Une partie de moi songeait : *« Mais j'y suis, parce que tout dans mon corps et mon esprit me dit que j'y suis. Toutes les indications sont positives. Le plaisir est tellement immense que ce doit forcément être ça. »* Mais la petite voix s'entêtait : *« Ne t'arrête pas ici, tu n'y es pas encore. »*

Si j'avais pu, j'aurais balancé cette petite voix par la fenêtre, car j'avais remarqué que d'autres personnes avaient obtenu ces formidables réalisations, mais qu'elles avaient duré quelques jours, des semaines, des mois dans certains cas ; ces personnes étaient toutefois persuadées avoir atteint le but. Pour ma part, j'ai rarement pu me délecter de l'une de ces réalisations pendant plus de dix minutes. Elle ne cessait pas sur-le-champ. Mais au cours de l'expérience, je

savais sans l'ombre d'un doute, que ce n'était pas ça, peu importait sa nature. J'affirme qu'il s'agissait d'une formidable bénédiction, car à maintes reprises, elle me poussait hors de l'état où j'aurais probablement préféré m'installer. Si vous vous cramponnez à une expérience, vous souffrirez aussitôt qu'elle disparaîtra. Il est incroyable que cette souffrance ne nous incite pas à poursuivre notre route, mais plutôt à rebrousser chemin pour retrouver cette expérience perdue. Cette souffrance est généralement une perte de temps absolue, car nous n'en tirons aucune leçon : toute expérience qui va et vient n'est pas l'illumination. Pourtant, nous tentons de la reproduire ou de la prolonger indéfiniment.

Avec beaucoup de chance, nous savons instantanément que l'expérience fugitive n'est pas l'Éveil ou qu'elle s'estompe, et nous ne rebroussons pas chemin pour tenter de la retrouver. Nous comprenons que cette expérience quelle qu'elle soit n'était pas l'illumination. Du fait que toutes ces expériences arrivent à un *moi* et que, de ce fait, elles sont circonscrites dans le temps, alors elles vont et viennent. Pour moi, ce fut une grâce, car j'ai vu que toute expérience, qui s'atténuait après un crescendo n'était pas l'illumination que je recherchais. Cette constatation a sérieusement raccourci mon parcours.

La quête de l'illumination, l'expression la plus malmenée du dictionnaire spirituel, est en réalité la quête de la réponse à « *Qu'est-ce que la Vérité ?* » Cette question est un véritable projet de démolition. La spiritualité est pour l'essentiel un projet de construction. Nous nous élevons graduellement – les idées s'élèvent, l'énergie de la kundalini et la conscience s'élèvent. Elles continuent de s'élever et la personne a l'impression d'une amélioration continue.

L'illumination est néanmoins un projet de démolition. Il vous dévoile simplement que tout ce que vous aviez cru être vrai ne l'était pas. Vous n'êtes rien de ce que vous aviez envisagé d'être, votre image de vous – bonne, médiocre, neutre. La perception que vous avez des autres – bonne, mauvaise, indifférente – est fausse. Tout ce que vous pensiez à propos de Dieu est inexact. Impossible

de formuler une pensée juste sur Dieu ; de ce fait, toutes vos pensées à son sujet révèlent précisément ce que le divin n'est pas. Ce que vous concevez comme étant le monde vous indique précisément ce que le monde n'est pas. Ce que vous imaginez à propos de l'illumination est aussi précisément ce qu'elle n'est pas.

Commencez-vous à saisir ? Il s'agit d'un projet d'élimination. Et qui élimine quoi ? Tout. Et à moins que tout ne soit éliminé, il n'y a pas de libération ultime. Si une seule chose ou un seul point de vue persistent, alors la libération n'a pas été atteinte.

L'existence de la plupart des êtres humains consiste à fuir la vérité. Cette vérité que nous esquivons, c'est la Vérité de la vacuité. Nous refusons de voir que tout ce que nous croyons est faux. Nous refusons d'accepter que les croyances collectives sont erronées. Nous refusons de voir que notre point de vue est fallacieux et qu'il n'existe pas de point de vue juste. Nous ne voulons pas concéder que tout ce que nous pensons à propos de Dieu correspond précisément à ce qu'il n'est pas. Nous refusons d'admettre ce qu'entendait le Bouddha lorsqu'il affirmait que le moi n'existe pas.

Nous préférons insérer une affirmation positive. Au lieu de réaliser qu'il n'y a pas de *moi* et que tout ce que le mental conçoit comme vrai est ultimement vide, notre mental se hâtera d'affirmer une chose positive comme : « *Je suis conscience* », « *Tout est félicité* » ou encore « *Dieu est amour*. » Nous ne voulons pas voir qu'un vide béant réside au centre de notre existence.

De par les siècles, lorsque l'expression de la spiritualité s'approche de la Vérité autant que la parole peut s'en approcher, on l'étouffe aussi rapidement que possible. Même dans le zen – qui à mon sens est l'une des formes les plus pures de quête de l'Éveil du Bouddha – on esquivait souvent l'enseignement central : il n'y a pas de moi. Voilà pourquoi si vous feuillotez une revue, même une revue bouddhiste, vous ne rencontrerez pas la doctrine centrale de l'enseignement. Elle ne s'y trouve pas. La plupart des textes spirituels expliquent plutôt comment être plus compatissant, plus aimant, comment améliorer sa méditation, la manière de compter

les respirations, de répéter des mantras ou visualiser une déité, etc. Même dans le bouddhisme, on la tait souvent, bien qu'il soit plutôt difficile de dissimuler le principe central du fondateur : il n'y a pas de moi. Même si la doctrine n'est pas tempérée, on n'en parle que rarement et si on l'aborde, elle est embellie. Les enseignements authentiques au sujet de l'illumination sont semblables à la lame d'un glaive, qui tranche toute direction où vous vous dirigiez. Ils tranchent vos jambes et vous vous retrouvez à quatre pattes, ensanglanté.

Jadis on disait que la vérité est libératrice et que le geste le plus compatissant envers quiconque, dont nous-mêmes, est d'avouer la vérité. Ce qui n'est pas libérateur, c'est de nous raconter, à nous-mêmes ou entre nous, uniquement ce que nous voulons entendre. Ce n'est pas bienveillant. C'est une forme pernicieuse de cruauté, car elle nous asservit à un cycle perpétuel, qui consiste à pourchasser quelque chose qui n'existe pas. La Vérité donnera à notre mental une impression d'impuissance ; c'est précisément ce qu'il faut ! Voilà le sens précis de capitulation. La capitulation ne signifie pas : *« Je fonce vers le divin, je renonce à tout, je donne ma vie, mon cœur, tout mon être. Je renonce à tout pour atteindre l'ultime friandise spirituelle. »* Plusieurs des personnes qui effectuent leurs cent mille prosternations dans l'Himalaya sont motivées parce qu'elles croient ainsi obtenir l'ultime friandise. Y avez-vous déjà songé ? Si je ne croyais pas obtenir le bonbon suprême, je ne le ferais absolument pas. Cent mille prosternations, c'est vraiment d'un pénible !

L'abandon relève d'une révérence identique, intérieurement ou extérieurement, mais une révérence qui n'attend rien en retour. Le reste est un jeu. Ce n'est que l'ego. *« Je prétends être spirituel parce que j'en tirerai quelque chose. »* L'être authentiquement spirituel déclare : *« Je ne cherche que la Vérité. Je suis disposé à renoncer à tout ce qui n'est pas Vérité. Peu m'importe qu'y renoncer me plaise ou non. Peu m'importe qu'elle ébranle les fondements mêmes de mon être ou pas. Et je ne cherche pas la Vérité comme acquisition à détenir et à posséder. Je cherche la Vérité, qui par sa nature même est à l'opposé d'une acquisition. »* Il doit y avoir un affranchissement absolu, un lâcher-prise

absolu, qui ne soient pas motivés par le désir d'une rétribution. Le lâcher-prise absolu, c'est lâcher celui qui lâche prise. Rien dans l'illumination n'est destiné au moi.

Dans un sens, l'illumination, c'est réaliser qu'il n'y a pas de moi distinct. On nous le répétera peut-être cent mille fois. Mais que se passe-t-il lorsque nous l'assimilons et réfléchissons sérieusement au sens de cette affirmation ? Nous constaterons que tout ce que le *je*, en tant que *moi* distinct, considère vrai ne l'est pas. Le goût d'un moi non dual est totalement libérateur. «Aucun moi séparé» n'équivaut pas à une expérience spirituelle où on a l'impression de s'être étendu à l'infini et partout et d'avoir fusionné avec tout. C'est là une expérience merveilleuse qui arrive à un moi distinct, mais ce n'est pas l'Unité. L'Unité n'est pas une fusion, car elle survient entre deux éléments disjoints, et puisque seul l'Un existe, toute expérience de fusion avec l'autre est illusoire, aussi merveilleuse et sublime qu'elle puisse être. Même lorsque j'éprouve cette fusion avec l'absolu, avec l'infini, avec Dieu, ce n'est que mon moi fictif qui s'est amalgamé à une autre fiction. Les expériences mystiques ne sont pas l'illumination.

L'Unité ne comporte pas d'altérité. L'Unité est – il n'y a qu'elle. Il n'y a pas autre chose, il n'y a qu'elle. Et c'est tout ce qui existe. Il n'y a que cela et dès que vous l'exprimez, vous définissez ce qui est dépourvu de définition. On ne peut le réaliser que dans la démolition complète de tout ce que cela n'est pas. Cet éveil est alors un Éveil hors de tout ce qui va et vient. C'est un réveil total hors du temps. Cet Éveil est identique au réveil d'un rêve la nuit – et c'est pourquoi la métaphore a été employée si souvent au fil des siècles. Le rêve est aussi tangible que le moment actuel. Si dans le rêve, vous sentez que votre vie est menacée, vous paniquez tout autant que si vous sentiez que votre vie est en danger maintenant. Mais en vous éveillant le matin, vous songez : «*Eh bien, ce n'était pas réel.*» Dans l'univers onirique cependant, c'était bien réel. La menace a existé comme les rêves existent, mais n'avait pas la réalité que nous lui accordions au beau milieu du rêve. Les êtres humains ignorent la valeur que présente le fait de se réveiller d'un rêve au

milieu de la nuit. Vous vous éveillez littéralement d'une dimension que vous teniez pour aussi tangible que la présente dimension. C'est une altération de conscience cataclysmique. Tout ce que j'avais cru être réel dans ce rêve est, au bout du compte, faux.

Il en va de même avec l'impact d'un éveil spirituel authentique. Je n'affirme pas que ce monde est un rêve ou qu'il ne l'est pas – définir ce monde ne sert à rien. J'affirme que l'expérience de l'Éveil est identique au réveil du rêve. *« Mon dieu, j'ai rêvé que j'étais un être humain nommé X et je ne le suis pas. Et je ne suis pas meilleur, plus grand, plus vaste, plus sacré ou divin. Cela signifie que je ne le suis pas, point final. »*

Cela ne signifie pas pour autant qu'il n'y a pas de corps. Cela ne signifie pas qu'il n'y a pas de mental. Celui-ci existe de toute évidence. Cela ne signifie pas qu'il n'y a pas de personnalité, il y en a une, de toute évidence. Il y a aussi le sentiment d'un moi. Éveillé ou pas, vous aurez le sentiment d'un moi. Autrement la conscience ne pourrait fonctionner dans le corps. Autrement, on prononcerait votre nom et vous ne réagiriez pas. Pour autant que je sache, tous les sages depuis des temps immémoriaux réagissent à l'appel de leur nom.

Ramana le formulait de manière inverse. Il disait : *« Il n'y a que le Soi. »* L'inverse de *« Il n'y a pas de moi. »* Équivalent. Qu'est-ce qui existe en l'absence du moi ? Comment appelle-t-on cet état ? Ramana décida de le baptiser le Soi. Le Soi, c'est ce qui demeure quand il n'y a pas de moi.

Je vous assure qu'après l'Éveil, vous aurez le sentiment d'un moi. Votre corps ne pourrait fonctionner sans cette identité. Affirmer qu'après l'illumination, on perd le sentiment d'un moi est un mythe. En méditant, il est possible de perdre momentanément le sentiment d'un moi, de sorte que vous ne réagiriez pas à l'appel de votre nom. J'ai vu des gens en méditation incapables de se relever. Les Indiens nomment cet état *samadhi nirvikalpa*, une expérience délicieuse dont on peut tirer quelques révélations. Ou pas. Vous connaîtrez peut-être l'expérience appelée cessation temporaire du moi, mais je vous assure qu'elle reste temporaire, car le

corps ne peut fonctionner en l'absence du sentiment d'un moi.

La véritable absence d'un moi est hors du temps, elle n'est ni brève, ni prolongée. Il s'agit d'une réalisation intemporelle, et si elle n'est pas intemporelle, alors vous ne l'avez pas encore réalisée. Au mieux, vous nommerez votre expérience ainsi: *«J'ai perdu temporairement le sentiment du moi»*, qui n'a pas le sens d'*«absence du moi»*.

L'absence du moi signifie, avec ou sans le sentiment d'un moi, que vous connaissez directement et parfaitement le fait qu'il n'y a pas de moi et, dès lors, que l'autre n'existe pas. Une seule chose se passe. Peu importe que vous appeliez cette chose unique Dieu, le divin, conscience, nature de bouddha, vacuité, plénitude, gauchiste, droitiste. Mais lorsqu'une chose unique a cours, alors une seule chose se passe. Seule la vacuité existe, ainsi que son infini déploiement d'elle-même.

La liberté est l'ultime projet de démolition, car elle vous subtilise tout. Voilà pourquoi elle est libératrice. Elle dérobe votre conflit avec vous-même, car il n'existe pas. Elle dérobe vos arguments avec les autres, car ils n'existent pas. Elle fauche votre conflit avec le monde, car seul Cela existe. Une seule chose a cours, et elle ne se dispute jamais avec elle-même. Jamais. Voilà pourquoi elle est libératrice, car vous êtes affranchi de cette dualité sans fin.

En présence de l'Éveil à notre nature essentielle, notre mental ne regarde plus la vacuité, parce qu'il n'existe pas d'être distinct qui la regarde. Nous réalisons que la seule chose qui regarde la vacuité, c'est la vacuité. Voilà pourquoi je ne suis pas le premier à dire qu'il n'existe pas d'individus éveillés, il n'y a que l'illumination. L'illumination éveille. Ni vous ni moi. Vous et moi sommes rendus insignifiants et non existants. Voilà pourquoi on dit que chaque être est par inhérence éveillé. Cette affirmation est toutefois trompeuse, parce qu'elle implique que chaque être est un petit quelqu'un de distinct, spécial, unique et intrinsèquement éveillé; ce n'est pas le sens de cet enseignement.

Une illusion ne peut atteindre l'illumination. Il n'est donc pas entièrement vrai que tous les êtres sont éveillés. Seule l'illumination

est éveillée. L'autre aspect, c'est que l'illumination vous subtilise tout. Voilà comment vous pouvez déterminer l'illumination – le corps qui l'a vécue est dévalisé, et il le sait, mais il s'en fiche totalement. Il est enchanté d'avoir été dévalisé, de ne plus entretenir tous ces points de vue, de ne plus croire les opinions du mental – qui entretiendra encore quelques opinions, car il y a toujours un corps, un mental et une personnalité qui auront leurs idées –, mais elles paraîtront désormais dépourvues de tout sens. Voilà comment vous savez qu'il s'est produit un Éveil authentique.

Ce soir, j'ai évité d'aborder les maints aspects positifs de l'illumination ; il est malgré tout impossible de réaliser vraiment la Vérité et de ne pas rire pour le restant de vos jours. Impossible de ne pas aimer ce monde follement, même en sachant qu'il n'est pas aussi réel que vous l'aviez cru. Impossible de ne pas ressentir un amour décuplé pour les êtres, même en sachant qu'ils ne sont pas ce que vous aviez cru. Mais je préfère ne pas trop en parler, car votre mental se met à penser qu'il obtiendra une friandise et ce n'est pas ainsi. On lui remet un glaive.

Implications

Après vous être éveillé du rêve de la dissociation et avoir réalisé que vous êtes la source, il faudra découvrir quelles implications découlent du fait d'appliquer cette révélation à votre vie. Réaliser qu'il n'existe rien d'autre que vous est à couper le souffle. Tout est Un et vous êtes l'Un.

Quand j'ai commencé à enseigner, je voulais croire qu'il suffisait d'avoir une expérience de l'Éveil. Aujourd'hui, je sais qu'il y a bien davantage. J'ai découvert que plusieurs personnes ont fait l'expérience essentielle de s'éveiller à qui elles sont et à ce qu'elles sont, à un degré absolu. Malgré tout, ceux qui ont connu cette expérience se libèrent rarement. Je me suis naturellement demandé pourquoi. S'éveiller à la réalité concrète et vécue que vous n'êtes pas le corps, le mental ni la personnalité devrait procurer la liberté ; et initialement en effet, c'est tout à fait libérateur. Pourtant, la plupart des gens s'emballent tellement au sujet des sous-produits émotionnels de cet éveil, qu'ils ne voient pas la signification véritable de ce qui s'est produit.

L'un des éléments manquants, c'est la révélation de l'Unité parfaite, la révélation que vous êtes la source ultime. Vous pouvez goûter l'expérience d'être libre parce que vous ne vous identifiez plus à un mental, à un corps ni à une personnalité. Néanmoins, à part un sentiment vague de l'Unité, il est rare que l'individu ait une perception limpide de l'unité parfaite inhérente à l'Éveil. Un peu

comme rêver la nuit et vous identifier à un personnage en croyant être différent des autres.

En vous éveillant de votre rêve au matin, vous réalisez que vous n'êtes pas le personnage du rêve. Vous êtes le rêveur. Tout dans le rêve émane de vous. Il s'agit d'une métaphore pour l'Éveil spirituel, car vous réalisez dès lors que vous n'êtes pas le corps-esprit. On omet toutefois de comprendre que vous êtes la source ultime du rêve tout entier. C'est pourtant aisé à se figurer. En un sens, vous constatez que vous n'êtes personne en particulier, mais par ailleurs, vous réalisez que vous êtes la source de tout.

Pourquoi réaliser cela est-il si capital ? En raison de l'implication inhérente à l'Éveil, là où vous découvrez la valeur de toute révélation spirituelle authentique. Vous êtes la source ultime, tout est unité parfaite et tout est également vous. Inhérente à cette révélation de l'unité donc, il y a la réalisation que « l'altérité » n'existe pas. L'autre n'existe pas, car ultimement, tout n'est que notre propre être.

J'ai connu des gens qui ont eu cette perception. La première chose qu'ils font, c'est de revenir à leur vie comme si l'autre existait. Ils mènent une existence comme s'il y avait un moi personnel et un vous personnel, même s'ils ont entrevu que c'était faux. Ainsi, dans nombre de cas, la compréhension par l'expérience ne suffit pas. Mais imaginez à quel point votre vie serait transformée si vous aviez la révélation que l'autre n'existe pas et que vous vous intéressiez aux implications. Et si vous vous interrogiez : « *Qu'est-ce que cela signifie pour le restant de mes jours ?* »

La plupart des êtres humains fondent leur vie entière sur l'idée d'un moi et d'un autre, un moi et un vous personnels. La révélation que l'autre n'existe pas implique que la relation personnelle est inexistante. Comment vivre avec cette implication ? Essentiellement, que signifie de savoir et de vivre que l'autre n'existe pas, même lorsque les rapports s'établissent entre un moi et un autre apparents dans l'univers des apparences ?

La plupart des gens qui s'intéressent uniquement à l'illumination personnelle pensent : « *Tant que je suis libéré, personne ne peut plus*

avoir d'exigences à mon égard » ou « *Je vais essayer d'enseigner aux autres à atteindre l'illumination.* » Il n'y a rien de mal à la libération personnelle. Et si vous meniez l'inquisition jusqu'au bout cependant ? Comment être libéré si le *je* personnel n'existe pas ? Qui est celui qui a atteint l'illumination ? L'une des épreuves les plus douloureuses que j'aie vécue fut de m'ouvrir à cette idée de relation lors du satsang et d'entendre les questions des participants qui impliquaient : « *Je n'obtiens pas ce que je désire de ma relation.* » et « *Je veux savoir comment améliorer ma relation amoureuse.* » Les disciples demandaient comment je vivais la mienne. Ma femme, Annie, leur répondit, « *Nous n'avons besoin de rien l'un de l'autre, et notre relation ne sert pas à résoudre nos problèmes, parce que ce n'est pas le but d'une relation amoureuse.* » On ignora cette réponse et les questions continuèrent.

Examinez les implications qu'entraîne la prise de conscience de l'inexistence de l'autre. Lorsque vous vous éveillez, vous vous éveillez de ce « moi et vous ». Il est stupéfiant de concevoir ce que cela implique. Si l'autre n'existe pas, la relation personnelle n'existe pas. Dans tout rapport humain, le fait que l'un ou les deux participants ne croient pas sérieusement que l'autre n'existe pas est problématique. Il n'y a personne de qui tirer quoi que ce soit, personne à changer, personne de qui avoir besoin, personne pour satisfaire un besoin – tout cela n'est qu'un rêve. La voie devient fort ardue si vous ne vous contentez pas d'uniquement poursuivre l'expérience spirituelle, mais si vous cherchez à comprendre ce qui est inhérent à cette expérience.

L'Éveil est analogue à un big bang personnel. La révélation initiale marque les débuts. Selon les assertions des astrophysiciens, tout a commencé par rien, puis cette infime anomalie a donné naissance à l'univers tout entier. Au début, vous aurez peut-être aperçu cette petite déviation sans comprendre ce qu'elle comportait d'inhérent ; et si vous vous en détourniez, vous ratiez tout. L'infime anomalie que l'on nomme *Éveil spirituel* recèle le même potentiel que le big bang ; et bien davantage.

Plusieurs s'enquière : « *Comment intégrer ma spiritualité au quotidien ?* » Impossible. Comment l'intégrer ? Vous ne pouvez

enfouir l'infinité dans votre existence circonscrite. Offrez-la plutôt à la pulsion divine. Il n'y a pas d'intégration. Il n'y a que la réalisation et cette réalisation est systématiquement et absolument destructrice. Elle anéantit tout sentiment de séparation, elle annihile tout ce qui n'est pas vrai. Jetez votre vie dans la Vérité. Ne tentez pas d'insérer la Vérité dans votre vie.

Même si vous vous impliquez sérieusement et tentez d'approfondir votre réalisation, de voir plus loin en celle-ci, l'apparence d'un moi et de l'autre persiste. Si vous n'apportez pas votre réalisation pleinement à votre relation amoureuse, celle-ci continuera plus ou moins de manière identique. Elle s'organisera peut-être différemment, mais elle sera toujours fondée plus ou moins sur ce que vous tirez l'un de l'autre et sur les moyens de résoudre vos problèmes. En réalisant plus profondément que l'autre n'existe pas, ce rêve d'apparences se restructure spontanément. Le rapport humain fonctionnera autrement, parce que vous avez vraiment compris que la relation personnelle entre un moi et un vous est inexistante. Cette réalisation réorganise le fonctionnement de cet univers de rapports humains sans que vous fassiez aucun effort pour l'induire. Pour améliorer une relation donc, éveillez-vous davantage. Elle se transformera peut-être ainsi que vous le souhaitez, ou peut-être pas ; mais elle changera. Éveillez-vous davantage. Parce qu'en présence de l'Éveil parfait, les choses demeurent simplement telles qu'elles sont.

Vous n'avez pas besoin d'un maître pour expliquer les implications de l'inexistence de l'autre – il faut y parvenir par vous-même.

Disciple : *Que signifie s'éveiller davantage ?*

Adyashanti : Plusieurs maîtres font une analogie avec les rêves qui peuplent nos nuits. Par exemple, vous faites un rêve agréable dont vous vous réveillez, mais pas complètement, puis vous retombez endormi parce que vous souhaitez poursuivre le rêve. Après vous être rendormi, vous vous réveillez encore une fois et comprenez que vous rêviez, mais vous êtes un peu sonné, incapable de décider

si vous voulez être réveillé. Plus tard dans la journée, la situation est plus claire, vous êtes beaucoup plus alerte. La majorité des chercheurs spirituels, même après un éveil spirituel majeur, sont presque toujours vaguement sonnés. Ils passent d'un état à l'autre, incapables de décider s'ils veulent être éveillés parce qu'ils perçoivent un monde très différent. Ils souhaitent s'éveiller du négatif, mais continuer à rêver de situations agréables. Ils veulent littéralement se rendormir dans leur relation personnelle, car ils sont conscients que s'ils s'éveillent complètement, la situation changera de manière inattendue.

Dans cet état vaguement étourdi, il semble y avoir tellement de choses auxquelles renoncer ; l'indécision vous tenaille : Voulez-vous ou non être vraiment éveillé ? Une fois vraiment éveillé cependant, vous comprenez que tout n'est qu'un rêve et vous ne souhaitez pas y revenir. Si vous voulez sincèrement être libre, il faut faire l'effort de vous éveiller complètement. Vous vous désintéresserez ainsi de tout ce qui n'est pas Vérité, pour vous intéresser seulement à celle-ci. Le rêve de séparation dans toutes ses manifestations cesse de vous intéresser.

Qui contrôle le rêve lorsque vous dormez la nuit ? Vous êtes le rêveur, vous tirez toutes les ficelles. Les personnages du rêve sont tous persuadés d'être à l'origine du rêve. Mais le rêveur orchestre tout. En rêvant, vous l'oubliez. Le rêveur transcendant est celui qui crée le rêve du monde. Impossible de l'oublier si vous voulez évoluer dans le monde avec grâce. Qu'il soit nécessaire de renoncer à la transcendance pour revenir dans le monde est un mythe.

Cette idée d'intégration et le concept qu'il est impossible de demeurer dans l'état transcendant semblent logiques jusqu'à ce que l'on vérifie sa validité. Si vous réfléchissez à votre propre expérience pour comprendre comment fonctionne la réalisation spirituelle, vous comprenez que nos propos sont pour l'essentiel ridicules – un aveugle qui en guide d'autres.

Ce que vous appelez *maître* est votre propre création, votre rêve ; vous le produisez à l'instant même. Si vous y consentez, vous

prendrez conscience que vous le créez et que la scission entre la personne qui écoute et celle qui parle n'est qu'une apparence. Quand vous aurez atteint l'Éveil, vous l'aurez constaté clairement. Le conditionnement vous ramènera pourtant au rêve. Peu importe. Il faudra continuer à remettre en cause le rêve en soi.

Nous nous entichons parfois d'une expérience insolite et, de ce fait, nous ratons une réalité plus profonde ; la réalisation de ce qui l'a engendrée. Il faut vous interroger : « *Pourquoi ai-je cette perception ?* » Remettez-la en cause. La curiosité et l'inquisition sont de toute première importance. L'expérience transcendante est une intuition de la Vérité, vérité qui est simplement la nature des choses telles qu'elles sont. Sur le plan spirituel, la question « Que suis-je ? » ramène directement au cœur des choses.

Vous êtes en réalité l'intelligence infinie, mais il faut être assez motivé pour découvrir par vous-même ce qui est vrai. Pour y parvenir, il faut vous ouvrir à la possibilité que tout ce que vous avez jamais appris est erroné. Autrement, comment pourriez-vous découvrir ce qui est réellement ? En vous ouvrant totalement, la Vérité devient ce qu'il y a de plus évident. Les chercheurs spirituels croient toujours que la Vérité est dissimulée. C'est faux. C'est cette *idée* même qui la voile. Découvrez cet état de ce qui est *réellement*. Il n'y a que l'Un se manifestant sous forme de tout. Réfléchissez et méditez sur cela jusqu'à ce que vous le réalisiez par vous-même parfaitement. *Éveillez-vous à ce que vous Êtes.*

La relation dharmique

Voici l'une des leçons les plus valables que j'ai assimilée au cours de mes années de méditation zen : pour me fréquenter à ce point, il faudrait d'abord me trouver. Méditer en silence et ne connaître qu'une image de soi-même, ou une image du divin, équivaut à ne connaître que détresse et bavardage sans fin. Impossible d'être tout à fait à l'aise si l'on médite sur une image, même si cette image est magnifique. Lorsque nous méditons en tant que notre Soi véritable, alors nous méditons sans image de soi, en l'absence de concept d'un moi et libres d'idée d'un moi. Nous méditons simplement en tant que vastitude. Voilà le fondement d'une relation authentique, parce que si nous ne sommes pas en rapport avec ce que nous sommes vraiment, il est impossible d'entretenir une relation authentique et profonde avec qui que ce soit.

Nouer une relation en tant que vacuité rayonnante rend la relation merveilleuse, car nous sommes ce que nous sommes. Nous sommes essentiellement amoureux d'un mystère. Le mystère est amoureux de lui-même. Si ce mystère établit une relation avec l'autre, que ce soi-disant *autre* soit une fleur, un oiseau, le vent, le froid ou un être humain, alors il entre en rapport en tant qu'expression de ce même mystère. Voir que nous sommes réellement en relation avec la manifestation du mystère constitue la relation sacrée authentique : ici en tant que ceci, ici en tant que cela, ici en tant que lui, ici en tant qu'elle, ici en tant que le froid, ici en tant

que l'amertume, ici en tant que la douceur, ici en tant que l'ennui, ici en tant que le chagrin, ici en tant que le bonheur, ici en tant que la confusion, ici en tant que clarté. Tout n'est que l'expression du mystère. Tout le canevas de la relation dharmique est une relation avec ce mystère, avec notre propre Soi.

Si nous méditons sans avoir d'attente à l'égard de l'instant présent, sans compter sur l'instant qui suit, sans espérer « saisir » – peu importe ce qu'est cette chose qu'il faut saisir –, si nous n'anticipons pas de trouver l'illumination ou d'obtenir l'amour, la paix ou un esprit apaisé et si nous cessons d'exiger *quoi que ce soit* de nous-mêmes, alors le sacré se déploie simplement car aucune exigence ne lui est imposée. La véritable relation sacrée à l'instant s'épanouit si nous n'exigeons pas que cet instant soit autrement. La beauté fleurit alors. Cependant, quand nous réclamons la plus infime chose de l'instant présent, alors nous en manquons la beauté. Notre attente déforme ce que nous sommes en mesure de voir et de vivre en nous-mêmes.

Le mental estime qu'être libre, être libéré ou éveillé, c'est d'être nettoyé de toute expérience désagréable ; il n'en va pas ainsi. Le divin n'oserait pas se souiller en éliminant quoi que ce soit. Ce serait comme de vous trancher le bras. Éprouver les mêmes émotions ou les mêmes expériences en tant que mystère, en tant que Dieu et en tant que mystère de vous-même les transforme totalement.

Constatez la plénitude de ce qui est ici, la qualité de l'intemporel qui transparaît dans chaque situation. Alors, votre propre sentiment du sacré, connu à l'intérieur de ce que vous êtes, englobe non seulement les expériences agréables, mais le spectre tout entier de l'existence. Vous percevez directement que l'ensemble de la manifestation, peu importe sa forme, est l'épanouissement du divin.

Si la confusion règne, c'est Dieu qui est confus. Si la clarté prévaut, c'est Dieu sous forme de clarté. Vous serez ensuite en mesure d'apercevoir Dieu dans les dépotoirs, dans les détritres des égouts, chez le clochard qui ne s'est pas lavé depuis six mois. Vous apercevez le même caractère sacré partout, la même relation *dharmique*

intime du mystère à lui-même. Et cette perception s'affine, s'approfondit et s'étend à d'autres domaines. En percevant ce caractère sacré en tout, vous savez que vous n'êtes pas celui/celle que vous aviez cru être. Vous êtes un mystère vivant, éveillé, que l'on ne peut toucher ni voir.

En le comprenant, vous êtes en mesure d'établir une relation sacrée. Si vous l'ignorez et tentez de sacraliser vos relations, vous vous conformez simplement à votre concept de ce qu'est la relation sacrée ; il s'agit là d'une forme de violence. Vous avez peut-être une excellente raison d'agir ainsi, vous êtes animé de bonnes intentions, mais si vous tentez de *sacraliser* une relation, vous n'avez rien compris. Vous n'avez pas compris qu'elle est sacrée. En le constatant, alors vous voyez vraiment qu'elle est une manifestation du mystère lui-même. Percevoir que tout est sacré ne rend pas pour autant incapable de discerner. Vous serez toujours en mesure de repérer la malhonnêteté dans une relation ; là vous n'êtes pas parfaitement intègre, là où il n'y a pas d'intimité ou là où le rapport repose uniquement sur des images, des idées, des projections ou des attentes. Uniquement parce que la relation est perçue comme sacrée n'implique pas pour autant que vous n'en perceviez pas les aspects insensés. Ces attitudes ne sont pas mutuellement exclusives. Dieu agit parfois drôlement.

Demeurer tel quel (la simple lumière de l'état éveillé) au cœur d'une relation est pour l'être humain un exercice des plus ardu. Tout besoin non comblé, tout schéma dissimulé, deviennent comme un petit bouton sur lequel est inscrit « appuyez » –, et qui agira comme un aimant. Voilà la beauté du caractère sacré. Tout besoin inassouvi, tout schéma inconscient possèdent leur interrupteur « appuyez », parce qu'ils ne peuvent demeurer inconscients. Ça y est ! Quelqu'un appuie dessus. Boum ! Accusation. Oh, terrible ! L'accusation est désormais consciente. Voici l'occasion. Nous l'enfouissons pourtant aussitôt dans l'inconscient. Et nous ne voyons pas : « *L'accusation vient de se déclencher. Ça alors, je la porte en moi depuis longtemps. Voilà ma programmation. Que c'est intéressant ! Qu'est-ce que c'est ?* » Les gens ont plutôt tendance à se perdre dans des

méandres psychologiques ou dans une interminable série de conceptions et de philosophies à ce sujet. Mais qu'est-ce que c'est ? Qu'est-ce que l'expérience de l'accusation ? Par la question : « Qu'est-ce que c'est ? », on permet à la lucidité de s'y immiscer. Ainsi, l'accusation persistera, mais elle sera désormais consciente. Si vous tentez d'en faire quelque chose, comme de l'éliminer, vous n'êtes pas vraiment présent à celle-ci.

La lumière de l'état éveillé est l'agent transformateur le plus puissant ; la volonté de demeurer conscient de notre propre inconscience suscite ainsi l'alchimie la plus efficace. Lorsqu'on déclenche ce petit bouton, un schéma se profile de l'inconscient et vous êtes invité à rester vigilant. C'est tout. Restez simplement vigilant et l'alchimie se produit. Contentez-vous de demeurer alerte. Ne tentez pas de faire un *trip* spirituel et de régresser de cinquante pas pour l'observer depuis une distance infinie. C'est un peu mieux que de vous y égarer, mais c'est tout de même une forme subtile d'inconscience, car il s'agit d'un évitement subtil ou d'un retrait de l'état éveillé de ce qui est. L'état éveillé se contente d'être ici. Inutile de le ramener en arrière, de l'élever ou de l'abaisser pour être essentiellement libre de ce qui surgit. Il est déjà libre et n'a nul besoin de régresser. Ce n'est que le petit moi qui croit qu'il doit régresser ou s'éloigner. Et l'on peut aussi rendre consciente cette tendance. « *Ah, voici le petit moi qui tente de spiritualiser, qui cherche à s'éloigner de quelque chose. Ah, ce bouton s'est déclenché.* » Désormais, le schéma devient conscient.

L'état éveillé ne s'éloigne pas, ne tente pas d'expliquer, ni de régler ni de se défaire. Cet état éveillé, lorsque l'on consent à le vivre, est un amour profond et une affection pour ce qui est. L'amour intervient toujours dans l'instant présent, ici et maintenant, il s'abandonne pleinement au présent. De ce fait, établir une relation est simple, humble et très intime. Vous rencontrez alors l'autre personne d'une manière toute différente. La plupart des relations débutent dans l'inconscience. Lorsque la lumière de l'état éveillé brille au sein de cette relation, l'inconscience qu'elle recèle sera dévoilée. Et une fois divulguée au grand jour, il est capital de

ne pas la *spiritualiser*. Certains tentent de rendre spirituelle leur relation, au lieu de la rendre consciente. Ils en font une chimère spirituelle où leur partenaire correspond à toutes leurs idées mystiques, qui dictent ce qu'est censée être une relation. Ils croient savoir ce qu'elle est censée être, ce qu'elle pourrait être et vers quoi elle va.

Si vous laissez tomber cette attitude, vous revenez à l'intimité et à l'innocence authentiques, là où vous êtes disposé à dire la vérité – pas à vous cacher ni à imposer des visées à la conscience, mais à simplement la laisser émerger. Vous ne savez jamais alors comment elle sera d'un instant à l'autre – comment la conscience, l'état éveillé et l'amour se manifesteront. Cela sèmera le désordre dans vos relations, tout comme la Vérité sèmera le désordre en vous. La Vérité, lorsqu'elle émerge à l'intérieur, permet de contraster clairement tout ce qui en vous se cramponne toujours à la contrevérité. Si l'état éveillé s'immisce dans la relation, qu'elle se met à fonctionner et à évoluer parce que vous ne la retenez plus, la Vérité et la contrevérité s'affronteront et vous constaterez leur incompatibilité.

C'est ainsi que se déclenchent les interrupteurs – non seulement le mien ou le vôtre, mais un troisième appelé « notre bouton ». Toute relation possède « nos boutons » parce que la rencontre engendre un « nous ». Si l'un ou l'autre, ou une tierce personne appuient sur « nos boutons », la relation s'enflamme simplement parce que l'interrupteur s'est enclenché. Ce « nous » possède ses propres boutons et sa propre inconscience, le produit de l'union des deux boutons baptisés *moi*.

En laissant pénétrer la conscience, nous cessons d'entretenir des rapports basés sur nos peurs. Imaginez que rien de ce que vous faites ne soit animé par la peur ou l'insécurité. La question est révélatrice en ce qui concerne nos relations. Elle est révolutionnaire pour la majorité. Plus la relation est intime, plus la révolution est radicale. Si rien n'est fait sous l'impulsion de la peur ou de l'insécurité, le jeu est complètement différent. Voilà ce dont je parle quand je dis que la Vérité peut semer le désordre dans votre relation, même si c'est un désordre tout à fait positif.

À mon sens, plusieurs personnes ayant connu une réalisation profonde de la Vérité sont dépassées par la difficulté d'être ce qu'elles sont vraiment au sein d'une relation ; elles craignent que leur attitude ne soit mal reçue ou rejetée, ou ce qu'elle pourrait provoquer. Elle peut vous rendre très inquiet, car vous ignorez ce qui se passera lorsque certains aspects, qui ont depuis toujours nié la Vérité cesseront. Généralement, au lieu d'affronter l'insécurité ou la peur, les gens la fuient. Cet aspect de la relation devient donc un fragment isolé, dissocié de la vie, et où la conscience n'a pas droit d'entrée. Comme chacun le sait, à court et à long terme, plus vous êtes conscient, plus il est difficile de maintenir la division. Dans un état de pleine conscience, il est impossible d'établir des rapports à partir de la division. Il est donc littéralement impossible d'être pleinement éveillé et de ne pas être éveillé partout.

Si vous n'êtes pas pleinement éveillé partout, vous n'avez pas atteint la plénitude de ce que vous êtes. Lorsque vous goûtez vaguement à l'expérience spirituelle, il est facile de rivaliser subtilement avec quelqu'un qui, à votre avis, n'a pas la même expérience. Cette attitude exclut toute rencontre authentique. Comment donc rencontrer l'inconscient d'une manière innocente où, au lieu de rivaliser, vous le rencontrez sans intermédiaire ? Nous pouvons apprendre ce qu'est la relation dharmique en écoutant les oiseaux, en observant la qualité de notre écoute, la qualité de la réception du son, la manière dont nous laissons pénétrer le son et nous laissons toucher par celui-ci. Ce simple geste permet de devenir plus conscient. Nous en apprenons davantage au sujet de la relation dharmique qu'en parcourant des centaines de livres.

Lorsque je faisais des retraites au centre zen de Sonoma, où tout était très calme, je me levais à 4 h 30 du matin pour méditer. Cette période matinale était merveilleusement paisible. Le soleil éclairait doucement l'air juste avant de poindre à l'horizon ; j'avais le sentiment que le monde entier s'éveillait, que mon être entier se réveillait. C'était sublime. Vers 6 h 30, chaque matin, en face du temple zen, les voisins aussi se levaient. Ils se préparaient très différemment à commencer la journée. À 6 h 30, chaque matin, ils pas-

saient Led Zeppelin à plein volume. Ce fut l'occasion d'apprendre la relation dharmique. Il est facile de demeurer conscient des oiseaux, des délices, de la manifestation merveilleuse du divin, de votre soi véritable – jusqu'à ce que Jimmy Page se mette à balancer ses premiers accords [sur sa guitare électrique]. Voilà l'invitation. « *Qu'est-ce que c'est ? Et quelle est ma relation à cela ?* » J'ai découvert que ce n'était qu'un autre son et que c'était tout à fait bien. C'était magnifique, car j'étendais ainsi mon sentiment du spirituel. Ce n'était que ce qui est. Voici maintenant Dieu qui prétend être une rock star. Dieu ne se limite pas à ces instants merveilleux, positifs, calmes et sereins. Cette notion va à l'encontre de l'idée qu'on se fait de la spiritualité. Elle affirme : « *D'accord. Tu veux voir Dieu ? Le voici – dans sa totalité. Pas seulement la partie que tu veux voir, mais sa totalité.* »

Par ailleurs, pour terminer en beauté, au cours d'au moins une des retraites dans l'année, le dernier jour, nous méditons du matin au soir, et au lieu d'aller dormir vers 22 heures, nous faisons une petite pause, passons trois périodes d'une demi-heure à méditer, en alternance avec dix minutes de marche contemplative, jusqu'à 23 h 30. Puis nous méditons de minuit à 4 heures du matin sans discontinuer, sans nous lever. Cette pratique avait l'art d'anéantir toute conviction d'avoir atteint le nirvana lors d'une retraite ou de vous sentir sensationnel parce que vos méditations se passaient vraiment bien ou que vous vous sentiez super. Après cinq jours ou une semaine, ce régime vous démolira. Personne n'en sort euphorique et puissant. Vous vous sentirez peut-être ainsi durant la première partie de la retraite, mais pas à la fin.

Ce genre de pratique n'était pas vraiment nécessaire, mais après plusieurs retraites, j'ai fini par en percevoir la beauté. Quel merveilleux privilège de ne pas quitter la retraite en possession d'un accomplissement spirituel élevé et puissant – persuadé d'avoir pu demeurer confortable et serein tout au long de la retraite. Quel privilège d'être ramené directement à l'innocence. Après un moment, ce n'était pas une défaite. Ce n'était qu'un sentiment : « *Oh, nous y voilà encore, une pièce remplie de cinquante personnes, et après trois*

heures et demie de méditation continue, nous essayons tous de survivre. Les disciples éveillés comme les disciples non éveillés s'efforcent tous de survivre. » Le sentiment de difficulté ou toute idée spirituelle à mon sujet, positive ou négative, s'effondrait. Cet écroulement de la façade était à mon sens délicieux, magnifique, sacré. C'était l'occasion de voir l'Unité partout, dans chaque expérience, et non pas en tant qu'idée de ce qui allait se passer. Quand le concept est anéanti, la réalité du sacré a l'occasion d'émerger. Et le sacré véritable est beaucoup plus merveilleux que la représentation que l'on s'en fait – moins théâtrale, mais plus merveilleuse.

La relation dharmique est une relation bien réelle. La beauté est dans le réel. Ce n'est pas dans la *notion* de la relation spirituelle. *Elle est dans sa réalité.*

Le présent éternel

*Prenez quelques instants
pour vérifier si vous êtes vraiment ici.*

*Avant que surgissent le bien et le mal,
nous sommes simplement ici.
Avant que surviennent le bon ou le mauvais,
le manque de valeur,
avant le pécheur ou le saint,
nous sommes juste ici.*

*Rencontrez l'ici, où règne le silence –
là où la quiétude intérieure danse.
Juste ici, avant de connaître ou ne pas connaître.
Rencontrez l'ici, là où tous les points de vue
se fondent en un seul
pour ensuite disparaître.*

*Voyez si vous pouvez rencontrer dès maintenant,
là où vous touchez l'éternel
et sentez l'éternel vivre et mourir en chaque instant.
Rencontrez simplement ici –
avant d'être un expert,
avant d'être un débutant.
Être juste ici,
Où vous êtes ce que vous serez toujours,
Où vous n'y ajouterez jamais rien*

Ni n'en retirerez rien.

*Rencontrez l'ici, là où vous ne désirez rien,
Et où vous n'êtes rien.*

L'ici ineffable.

*Où nous nous retrouvons, mystère à mystère,
Ou ne nous rencontrons pas du tout.*

*Rencontrez l'ici, où vous vous trouvez,
En ne vous trouvant pas.*

*Là où la quiétude est assourdissante,
Et l'immobilité trop preste pour être saisie.*

*Rencontrez l'ici, là où vous êtes qui vous voulez être
Et voulez ce que vous êtes
Et tout se dissipe
en une vacuité rayonnante.*

– Adyashanti

Une anecdote merveilleuse met en scène un jeune homme qui entre au monastère, plein d'enthousiasme et prêt à atteindre l'Éveil instantanément. Il interroge l'abbé : « Combien de temps cela me prendra-t-il pour atteindre l'illumination ? » Le supérieur répond : « Environ dix ans. » Le jeune homme s'étonne : – Dix ans ! Pourquoi dix ans ? – Oh, vingt ans dans votre cas. – Pourquoi dites-vous vingt ans ? – Oh, je suis désolé. Je me suis trompé... trente ans. »

Si vous avez saisi le sens, vous comprenez que le simple fait de poser la question vous amène à dix ans. Dès que surgit la pensée : « Quand serai-je libéré ? », le temps vient de naître. Et cette naissance du temps force à penser : « Probablement au moins dix ans, peut-être éternellement. » Où aller afin d'en arriver là ? Chaque pas vous conduit ailleurs.

Le mental s'en étonne parce qu'il considère invariablement que la liberté, ou l'illumination, est une forme d'accumulation, et naturellement, il n'y a rien à accumuler. Il s'agit de réaliser ce que vous êtes, ce que vous avez toujours été. Cette réalisation se situe hors du temps car c'est maintenant ou jamais. Dès que votre idée de l'illumination s'attache à une mesure temporelle, il s'agit dès lors d'un instant à venir. Vous vivrez peut-être une profonde expérience spirituelle, pour ensuite demander : « *Combien de temps puis-je maintenir cette expérience ?* »

Tant que vous insistez sur la question, vous êtes lié au temps. Si vous vous intéressez encore au temps et aux accumulations spirituelles à acquérir avec le temps, votre expérience sera liée au temps. Le mental se comporte comme si ce que vous cherchiez n'était pas déjà présent.

Le Présent est hors du temps. Le temps n'existe pas et le paradoxe, c'est que, ce qui vous voile l'éternité, c'est votre mental bloqué sur le temps. Vous ne voyez donc pas ce qui est ici et maintenant.

Avez-vous déjà déploré votre situation présente et aspiré à une expérience spirituelle sublime et immuable ? Voilà ce à quoi l'on songe souvent, sans le dire, lorsqu'un maître affirme : « *Soyez ici, maintenant.* » Intérieurement, vous songez : « *Je suis ici et je n'apprécie pas vraiment. Je voudrais être là-bas, là où se situe l'illumination.* » Le maître vraiment authentique vous dira que vous vous trompez, que vous n'avez jamais été ici. Vous avez toujours été quelque part dans le temps ; par conséquent, vous n'avez jamais été ici. Votre corps est ici, mais le reste de vous est ailleurs. Votre corps vit ce que l'on appelle « la vie », mais votre tête vit ce qu'on appelle « *mon fantasme au sujet de la vie* » ou « *mon grand scénario à propos de la destinée* ». Vous êtes captif d'une interprétation de l'existence, vous n'avez donc jamais été vraiment ici.

Ici, c'est la Terre promise. L'éternel est ici. Avez-vous déjà remarqué que vous n'avez jamais quitté l'ici, sauf dans votre esprit ? Lorsque vous évoquez le passé, vous n'êtes pas réellement dans le passé. Votre souvenir a cours ici. Lorsque vous songez à l'avenir,

cette projection se situe entièrement ici. Et quand vous parvenez au futur, c'est ici. Ce n'est plus l'avenir.

Pour être ici, tout ce qu'il faut faire, c'est de délaisser celui/celle que vous croyez être. C'est tout ! Et vous réalisez : « Je suis ici. » Ici, c'est là où l'on n'accorde pas foi aux pensées. Chaque fois que vous venez ici, vous n'êtes rien. Brillamment rien. Absolument et éternellement rien. La vacuité est éveillée. La vacuité pleine. La vacuité qui est tout.

Vous désirez toutes sortes de choses car vous ignorez qui vous êtes. Mais aussitôt que vous revenez à vous-même, à cette présence éveillée et vide, vous réalisez alors que vous ne désirez plus rien, parce que vous êtes ce que vous voulez.

La liberté que l'on découvre n'affirme pas : « *J'ai atteint l'illumination.* » Cette liberté dit : « *Ça alors, la personne ici qui doit atteindre l'Éveil n'existe pas. Ainsi, la personne ici qui n'a pas atteint l'Éveil n'existe pas.* » Voilà la lumière. Seul le concept « moi » croit avoir besoin de l'illumination, de la liberté, de la libération et de l'émancipation. Il croit avoir besoin de trouver Dieu ou d'acquérir une Ferrari – c'est la même chose quand on y pense. Néanmoins, si vous percez à jour le *moi* conceptuel et réalisez que ce n'est qu'une activité mentale, vous savez que la personne qui doit atteindre l'Éveil n'existe pas.

Moi, moi, moi. Je pense ceci. Je pense cela. J'ai de la valeur. J'ai compris. Je n'ai rien compris. Je suis éveillé. Je l'ai perdu. Toutes ces idées ne sont que des créations mentales. Il n'y a personne qui doive atteindre l'illumination ou ne pas l'atteindre. Tout n'était que fiction. Avez-vous déjà eu l'impression que votre vie était un roman de série B ? Un peu comme une série de romans où, à la fin du premier tome, vous aviez cru que c'était la fin définitive de l'histoire pour enfin découvrir que l'auteur avait produit un autre volume et puis un autre où l'histoire se poursuit. Par contre, vous ne rencontrez jamais l'auteur dans le livre. Celui-ci ne se révèle jamais et demeure invariablement à l'extérieur du scénario.

Le mental fonctionne ainsi. Après plusieurs chapitres, le petit personnage dans le mental se dit : « *Je dois atteindre l'illumination. Je*

dois découvrir la source. Je dois trouver Dieu. Je dois atteindre la libération. Il faut que je sois au-delà de la vie et de la mort. » Et à un moment, le personnage comprend : « *Oh, c'est un scénario !* » Il s'interroge : « *Qui suis-je sans mon scénario ?* » Vous posez le livre intitulé : « *Ma vie* ». Vous constatez qu'il n'y a pas d'histoire et qu'il n'y a pas de moi. Le moi est une histoire. L'ensemble du scénario jaillit spontanément de rien, de l'Esprit, pour son propre plaisir. Il existe pour que vous le lisiez – vous riez un peu, vous pleurez un peu, vous connaissez des hauts et des bas, vivez plusieurs destinées, faites face à des deuils, nouez des amitiés et vous faites des ennemis – mais rien à prendre au sérieux.

Si vous obtenez des expériences spirituelles, quel beau scénario. Elles surviennent dans la plupart des romans mystiques intitulés « *Ma vie* ». On donne des expériences au personnage principal, il s'approche de l'illumination, il s'en éloigne, savoure la félicité et la perd. Chapitre 22 : « *Révélation incroyable !* » Chapitre 23 : « *Perte totale de la révélation.* » Et le roman se poursuit. Vous arrivez aux trois quarts de la série (ce serait comme l'âme évoluée, n'est-ce pas ?) et désormais, vous avez adopté un rôle spirituel. Dans les deux premiers tomes, vous n'étiez qu'un être terrestre tout à fait ordinaire.

Vers la fin de la série, vous devenez une âme évoluée, un chercheur spirituel. Forcément, vous allez quelque part. Voilà ce que fait le moi, n'est-ce pas ? Il cherche la liberté au milieu du scénario, jusqu'à ce qu'il réalise que celui/celle qui cherche la liberté n'est seulement qu'un personnage du roman.

Et soudainement : « *Que suis-je ? Qui suis-je sans aucune histoire ?* » Le scénario connaît une fin abrupte et nulle question ne subsiste dans le mental parce que ce ne serait qu'un scénario de plus. Ce serait le chapitre subséquent. Mais en vous extirpant de l'histoire, les mots se tarissent. Vous êtes hors des pages. Il n'existe qu'une conscience extérieure à l'histoire. Mais ne vous en faites pas. L'histoire se poursuivra. Elle se perpétue, même sans le moi. Le mouvement continue.

Si vous pénétrez l'immobilité du présent éternel en délaissant le moi fictif, vous voyez que la réalité, l'illumination ou Dieu est

semblable à une flamme. Elle est vivante, en mouvement perpétuel et se consumant en une danse perpétuelle – la flamme est toujours ici. Elle est pourtant impermanente. Rien à son sujet n'est permanent, statique, stable. Si c'était ainsi, elle serait morte. La réalité est vivante, à jamais en mouvement, comme une flamme qui jaillit de la bûche dans l'air. La Vérité est un mouvement continu. Ce mouvement, cette vivacité, de la Vérité est constant. Il ne cesse jamais. Il est intemporel. L'impermanence seule est continue, permanente. L'immobilité parfaite de l'être survient lorsque toute résistance au mouvement, à l'impermanence, à la vivacité et au changement est absente. Lorsque toute résistance est absente, il y a immobilité parfaite, une immobilité vivante et vitale. Elle est totalement immuable et toutefois en mouvement sans fin. Elle paraît immobile et semble ne pas se mouvoir uniquement parce qu'il n'y a aucune résistance. Imaginez que vous êtes dans un train qui fonce sur les rails à deux cents kilomètres à l'heure. Dans ce train, il n'y a pas de résistance du vent, vous ne l'entendez donc pas ; vous ne captez pas la friction des roues sur les rails ou entre les ressorts qui soutiennent le train, vous ne sentez donc pas la moindre vibration de résistance. Même si vous vous déplacez à une vitesse folle, l'intérieur du train est absolument immobile, et vous avez l'impression que vous ne bougez pas du tout. L'immobilité de l'être est exactement ainsi. Ce que nous appelons la permanence est un mouvement sans fin, dépourvu de toute résistance.

Il est capital d'en avoir une notion, que vous la compreniez ou pas, car autrement, vous participez à une retraite comme celle-ci sans saisir l'essentiel. Vous goûterez peut-être à une tranquillité et à une beauté, obtiendrez quelques révélations ou la liberté qui vient de cette expérience. Si vous la concevez comme statique cependant, comme quelque chose à emporter à la maison, alors vous rentrerez chez vous et constaterez que l'immobilité est morte. C'est une flamme et dès que vous vous en emparez, elle s'éteint. Lorsque vous éprouvez la vivacité de cet instant sans résistance, il est totalement immobile et totalement en mouvement. Impossible de s'en saisir, parce que la saisie en soi n'est qu'un mouvement de la

flamme. Elle ne peut s'emparer d'elle-même. Elle ne peut être qu'elle-même.

Cette métaphore de la flamme révèle bien davantage. La pointe extrême d'une flamme palpite et danse, émettant de la lumière. Vous ne voyez que la source, sans apercevoir la lumière elle-même. Cette lumière est semblable à la flamme de Vérité qui émet des révélations, des réalisations, l'Éveil. Plus bas, le cœur de la flamme en nous bouge aussi comme une flamme, il ondule comme l'océan, moins sauvagement qu'à la pointe. Ici, au cœur, réside quelque chose de plus profond que la révélation. C'est l'expérience avant qu'elle ne devienne révélation. Ce cœur ondoyant, mobile, c'est l'union avec lui-même. Il est dans une union telle qu'il ne se meut pas vers la réalisation ; il ne fait que jouir de cette union et de l'amour délicieux, sublime.

Et sous le cœur se trouve la base de la flamme. Avez-vous déjà observé une flamme sur une bûche ? Un soir en excursion, j'observais le feu danser sur une bûche et j'étais incapable de voir où il s'attachait au bois. Il y avait soit un écart entre la flamme et la bûche, soit la flamme était si pure, si incolore, qu'elle était invisible.

De manière similaire, il y a une base absolue dans le cœur où réside la vacuité. C'est l'endroit qui précède la naissance de la Vérité, avant qu'elle vienne à l'existence. Et ici, même l'union du cœur se fond en une base de l'être d'une simplicité absolue. C'est le lieu « où la distinction n'a pas regard », pour reprendre l'expression de Maître Eckhart, où même l'unité n'a plus de sens, où l'esprit de la révélation s'est tu, où le cœur est devenu silencieux, et il ne reste que le repos dans cette simple base de l'être. *Cette flamme de Vérité est l'entière flamme avec tous ses aspects : l'indompté, le cœur, et la base d'une absolue simplicité.*



La fidélité

Il ne faut jamais prendre à la légère l'expérience de la réalisation du Soi, parce que dès que votre fidélité à la Vérité chancelle, vous êtes de retour à la scission. Si non seulement vous goûtez la liberté, mais vous êtes la liberté, il faudra entretenir une fidélité absolue à la Vérité et épouser cette fidélité à jamais. Pour que la liberté soit une expérience vivante et suivie, l'aspect humain en vous doit lui rester fidèle et être engagé à vivre cette Vérité. Pour être libre, l'élément humain en vous doit s'engager à la Vérité pour toujours.

On me demande inlassablement : « *Quand tout cela sera-t-il terminé ?* » Je comprends que les gens qui posent cette question assimilent la liberté à ne pas avoir à apprécier consciemment chaque instant, à ne pas avoir à éliminer quoi que ce soit d'eux-mêmes, à ne pas avoir à accomplir le moindre effort ; la réponse est naturellement : « Jamais ». Ce qui ne veut pas dire de ne pas se détendre, mais se détendre avec appréciation. Il est possible d'être détendu et à la fois de cœur ouvert, disponible et pleinement présent. Cette attitude entraîne de profondes implications sur le développement de la relation. Maintenir une appréciation nous conduira à la liberté vivante davantage que maintenir l'attention. Il ne faut pas déroger, ne jamais déroger de notre appréciation.

Aussitôt que vous êtes infidèle à la Vérité, vous venez de vous évincer de la liberté de la Vérité. Dès que quoi que ce soit – pouvoir,

éloges, personnes, lieu, chose, amour extérieur, respect, reconnaissance – prévaut sur la Vérité, vous recommencez à souffrir et à vous sentir dissocié. Dans la Vérité, il n'y a d'espace que pour la Vérité. Cela signifie qu'il n'y a d'espace que pour voir la Vérité, pour choisir et aimer la Vérité. Un engagement impitoyable à la Vérité est un choix d'un moment à l'autre. Si vous attendez que cette liberté de choix devienne impérative ou automatique, vous n'assumez pas l'entière responsabilité de cette liberté – la liberté de choisir entre la Vérité et un scénario confortable. La fidélité impitoyable à la Vérité n'est pas à prendre à la légère. Pour reprendre l'adage du troisième patriarche du zen, un serment rompu avec la Vérité, voilà ce qui différencie les cieux de la terre. Si une distraction apparaît et que vous réalisiez, l'espace d'un instant, que c'est une transe et un phénomène éphémères, mais que vous lui attribuez tout de même une réalité, voilà où se distinguent les cieux de la terre. Mais les cieux peuvent se rouvrir immédiatement dès que vous choisissez la Vérité, dès que vous constatez : *« Oh, ce n'est que le passage d'un phénomène, de la colère ou de l'ennui »*, sans nul effort pour le modifier, simplement le désigner tel qu'il est.

Il ne suffit pas de garder des vœux pour le simple fait de préserver un serment. Agir ainsi brise le vœu le plus sacré : le serment d'aimer avec le cœur ouvert, le serment de l'abandon du cœur le plus profond. Ne prenez pas l'engagement aride de maintenir une image ou une théorie de la Vérité. Ce serait comme de vous installer confortablement dans un fauteuil rembourré et de déclarer à votre partenaire : *« Je ne vais pas t'aimer vraiment, mais nous resterons ensemble parce que je l'ai promis. »* C'est enfreindre le vœu ; il se conforme peut-être à la lettre à une loi quelconque, mais il ne recèle plus le véritable sens, le cœur, l'amour, l'intimité et la vulnérabilité. Il ne suffit pas d'agir machinalement ; votre cœur et votre être doivent participer. Ressentez cet instant, soyez disposé à le vivre profondément, qu'il soit bon, mauvais ou neutre. Soyez pleinement présent, émotionnellement et avec tous vos sens, ici même, vulnérable, avec votre cœur. Soyez simplement présent. Ne vivez

pas par l'entremise de votre mental conditionné, vivez depuis la Vérité inconditionnelle.

La Vérité aime. Elle ne juge pas. Elle porte à la main un immense glaive et discerne sans pitié le faux du vrai, sans garder rancune. Si vous ne vous avouez pas la Vérité, vous souffrirez. Si ce n'était pas impitoyable, on n'apprendrait rien. La Vérité ne vous gavera pas à la petite cuillère. Vivez par elle ou souffrez. C'est aussi simple que cela.

En vous éveillant vraiment à la Vérité, vous constaterez qu'en toute circonstance, vous avez toujours été aimé. Il est incroyable de constater qu'un fil d'amour parcourt chaque minute d'existence. Il n'y a jamais eu de victime, même pendant une seconde. Et même si la situation paraissait douloureuse, ce n'était qu'un glaive féroce qui cherchait à vous faire connaître la Vérité. L'accepter n'est pas facile, car cela évince chaque fibre de la victime en nous. La Vérité danse sous plusieurs formes, agréables ou désagréables. Derrière chaque expérience, il y a l'amour. L'engagement à être pleinement présent à tous les niveaux de l'être comblera l'écart entre vous et ce qui se passe, l'écart entre vous et l'expérience. Kwong Roshi disait souvent : « *Comblers l'écart, même un petit peu, comblez l'écart.* » Alors, tout s'ouvre. Comblez l'écart entre ce qui est et ce que vous voudriez qui soit, entre ce qui se présente et ce que vous aimeriez qui se présente. Cet écart de jugement est la séparation que vous ressentez. Il faut choisir entièrement ce qui est et vous couler dans son cours de tout votre être.

Il est de toute première importance de comprendre que vous ne pouvez clore l'écart par un effort de volonté, mais bien en y étant disposé. Si vous cherchez à le fermer, il ne fera que s'agrandir. Mais il peut se combler si vous êtes disposé à vous abandonner à ce qui est. Alors, l'écart entre « moi » et la réalité de l'instant se referme, la Vérité se révèle pleinement présente, votre Soi intrinsèque.

Voilà ce que j'entends lorsque je dis, coulez-vous dans la vie, dans l'instant, dans la richesse de ce qui est. Il ne s'agit pas de se couler dans une dissociation transcendantale. Ce peut l'être si tel

est votre désir, mais ce n'est pas ce dont il s'agit ici. Laissez-vous aller à la vulnérabilité et à l'innocence. Comme lorsqu'une conversation prend une allure magique et que les deux interlocuteurs s'inclinent et sont mutuellement vulnérables. C'est là où survient la magie.

L'écart peut se refermer de mille manières. Un moyen de le combler et de trouver l'immobilité lorsque vous méditez consiste à simplement être assis. Si le corps bouge animé par le mental, il obscurcit cette immobilité. Lorsque le corps demeure détendu et sans mouvement néanmoins, le mental suit le corps et l'écart se referme. Alors, l'immobilité de l'instant peut rayonner. Soyez conscient de ce qui engendre le mouvement. Ce n'est que le mental se manifestant en tant que corps. Mettez-vous légèrement en péril, soyez légèrement vulnérable, suffisamment pour demeurer éveillé, pour ressentir la brise fraîche attisant le feu du cœur.

Le pouvoir véritable est le pouvoir de l'amour, qui exprime passionnément quelque chose de très profond intérieurement. Il vient du cœur, de l'abondance excessive, non d'une tentative de combler un vide. On peut ressentir cette étincelle de vie et d'amour en tout ce qui existe. Vous le sentez dans l'air, dans la forme d'une fleur, d'une feuille, dans la forme de votre corps. Impossible de le cerner précisément. C'est la vie et la vie transcende le simple fait de vivre.

Les pensées meurent, les corps meurent, les croyances meurent. La vie demeure. La vie, Dieu, l'amour se manifestent sous une myriade de formes – en tant que sagesse, clarté et à l'instar du feu qui vous brûle pour vous inciter à bouger, pour vous inciter à lâcher prise et à vous éveiller à la réalité.

Quand je ne suis pas en satsang, je suis quelqu'un de plutôt réservé. L'état éveillé peut prendre la forme du cœur, du jeu et de la tranquillité la plus intense que vous puissiez imaginer. L'élément commun, c'est la plénitude de la vacuité. Si nous sommes vraiment disponibles, la richesse est là. Même lorsqu'elle est vide et silencieuse, et que rien ne se passe, il y a plénitude. Vous êtes le Dharma. Vous êtes la vie. La fleur et l'arbre ne sont que la vie. Et la

vie n'est jamais captive de sa simple expression. La vie offrira invariablement ses expressions qui se déploient à l'infini. Elle ne provient de rien, comme la fleur qui n'existe pas un jour, puis qui apparaît le lendemain. La vie s'exprime sous forme de la fleur, de l'humain, d'une révélation et de la perte de la révélation. Mais la vie ne se limite pas à son expression. Si le monde entier sautait, la vie n'en demeurerait pas moins, il n'y aurait que moins de manifestations. La vie subsisterait. Vous seriez toujours là. Nous en faisons une telle histoire conceptuelle, mais lorsque la Terre sautera, la vie suivra son cours. Pour reprendre les mots de Ramana Maharshi à ses disciples préoccupés, tandis qu'il se mourait : *« Ils disent que je m'en vais, mais où pourrais-je aller ? »*

La fleur mourra, mais la vie se porte à merveille. L'expression disparaît, les révélations s'évanouissent, les personnalités se transforment, les croyances changent. Vous subsistez.



Entrevue avec Adyashanti

Au début de 2004, j'ai entendu parler d'un maître « post-zen » capable de trancher toute confusion au sujet de l'Éveil spirituel avec une singulière clarté idéaliste mêlée de compassion et d'humour sans prétention. De nature méfiante, j'ai décidé de passer du temps avec Adyashanti pour investiguer plus à fond. À deux occasions différentes, j'ai eu le privilège d'interviewer Adyashanti, pendant un peu moins de quatre heures (la période maximale de temps où je sentais que je pouvais soutenir son regard sans que mon crâne ne se fissure). Il est intéressant de noter qu'après chaque interview, je me suis sentie formidablement comblée par la présence d'Adyashanti, comme si le soleil de son esprit éveillé avait brillé sur moi sous forme concentrée, dégageant certains schémas énergétiques contraignants. C'est avec gratitude et un cœur chaleureux qu'ici, à la fin de cette édition de Conscience pure, je présente cet extrait de l'une de nos conversations.

Tami Simon : *Adya, je souhaiterais parler de quelque chose, j'espère que cela ne vous embêtera pas. Je voudrais parler de vous : Adyashanti l'homme, la personne, l'être humain.*

Adyashanti : (Rires)

TS : *Pas de vos idées.*

Adya : D'accord.

TS : *Après avoir lu Conscience pure, il m'est venu une question : Qui est ce type ? A-t-il été transbordé d'une autre planète ? A-t-il vu le jour de parents humains ?*

Adya : Très bien...

TS : *J'aimerais connaître un peu mieux l'histoire de votre vie. Comment était votre famille ? Était-elle religieuse ? Que faisiez-vous enfant ?*

Adya : Je suis né dans une famille formidable ; ce que j'ai compris plus tard – même si je l'avais vaguement saisi alors. J'ai eu deux excellents parents et deux sœurs ; une sœur aînée et une plus jeune. Ce dont je me souviens surtout en grandissant, c'était d'être juste extraordinairement heureux. Quelqu'un demanda un jour à mon père ce dont il se souvenait surtout à propos de mon enfance et il répondit : « Il souriait tout le temps. » Voilà ce que je me rappelle de mon enfance. Il y a eu des époques pénibles, comme pour tout le monde. Je me suis mis dans le pétrin, comme tout le monde, et j'ai commis des actes stupides. J'ai vécu des instants difficiles. Mais dans l'ensemble, je me souviens que grandir fut une expérience heureuse. Je suis venu au monde en souriant et cette attitude a influencé l'essentiel de mon enfance.

Nous n'avons pas grandi dans une famille particulièrement religieuse à mon sens, bien que la spiritualité et la religion aient participé singulièrement à l'ensemble. L'un de mes grands-pères était intensément religieux. Quand nous nous réunissions en famille (ces réunions étaient fréquentes, car toute ma parenté – tantes et oncles, grands-parents et cousins – vivait à moins d'une demi-heure d'où nous habitions), nous abordions régulièrement la spiritualité et la religion. Enfant, je ne me mêlais pas directement à ces conversations, mais j'écoutais, fasciné. Par exemple, tous mes films préférés avaient un thème religieux : des épopées religieuses comme *Les dix commandements*, avec Charlton Heston, ou *Ben Hur*. Je ressentais donc déjà une attirance pour la spiritualité et la religion, mais jamais déclarée. En grandissant par ailleurs, j'ai, à l'occa-

sion, vécu ce que vous nommeriez des expériences mystiques. Enfant, je n'ai jamais considéré qu'elles étaient ésotériques, spéciales, ni même inhabituelles.

TS : *Des expériences mystiques de quel type ?*

Adya : Eh bien, par exemple, une lumière blanche venait la nuit au pied de mon lit.

TS : *Comme une boule de lumière blanche ?*

Adya : Oui, comme une boule de lumière blanche au pied de mon lit. Comme tous les enfants, je n'y voyais rien d'inhabituel. Je pensais simplement : « Oh, ce soir, la boule de lumière blanche m'a rendu visite. » Et c'était toujours un peu intrigant et assez super. En grandissant, j'ai eu diverses expériences de ce genre.

Parfois, en regardant mon placard ou ma commode, j'avais l'impression de fusionner au bois et de devenir le tiroir de ma commode. Et je trouvais cela très agréable et vaguement mystérieux, mais cela ne me paraissait pas hors de l'ordinaire, car cela faisait partie de mon expérience.

À l'adolescence, au secondaire, je me suis mis à avoir ces expériences que je n'ai jamais divulguées à quiconque ; les jours où elles survenaient étaient pour moi « un de ces jours-là ». Un de ces jours-là, je me réveillais le matin et je sentais pratiquement que tout ne faisait qu'un. Et l'un de ces jours-là, il m'a semblé qu'autre chose voyait par mon regard, une chose totalement mystérieuse, très ancienne et éternelle. J'appris à être un peu plus prudent en me rendant à l'école ces jours-là, car ce qui voyait par mes yeux voulait vraiment regarder les choses de très près et attentivement. Et je devais éviter de fixer les gens de trop près, parce que ce qui se passait dégageait une certaine puissance, si l'on veut. Je fixais mon interlocuteur et si je soutenais son regard trop longtemps, celui-ci se retrouvait en état de choc. Il ne savait plus quoi faire. Bien conscient qu'il se passait quelque chose d'inhabituel, il avait

tendance à détourner le regard. Il prenait une expression effrayée, comme s'il savait que quelque chose d'incompréhensible se passait. Je ne voulais pas faire peur aux gens, et donc, j'évitais d'insister. Ces épisodes duraient d'un à trois jours ; je me baladais avec l'impression d'être un avec tout, l'impression d'être éternel, intemporel, habité d'une entité entièrement différente. Puis, l'impression s'évanouissait. « *Un de ces jours-là* » survenait trois, quatre ou cinq fois par an.

TS : *Vous n'en avez jamais parlé à vos parents ?*

Adya : Non.

TS : *À des maîtres ou à qui que ce soit ?*

Adya : Non, je n'en ai jamais parlé. En réalité, la première apparition – la plus puissante à vrai dire – s'est produite quand j'étais à l'école primaire. J'étais dans la cour de récréation et j'adorais jouer sur les barres, m'amuser. Je me suis arrêté là où commençait le bitume et j'ai regardé tous ces gamins, qui jouaient sur la pelouse derrière. Brusquement, on aurait dit que quelque chose avait écarté l'enfant que j'étais et une vaste immensité voyait par moi. J'avais cette pensée dans la tête... ou de je ne sais où, cette pensée apparut : nous avons mis l'enfant de côté. Je me suis retrouvé à la périphérie de cette conscience, complètement perdu. Et on aurait dit que je voyais par ces yeux... je ne peux le décrire aujourd'hui autrement qu'en disant que je voyais par les yeux de l'éternité. Quelque chose regardait, qui me semblait très ancien et à la fois, jeune et innocent. Je regardais et la première chose que j'ai réalisée fut que personne sur ce terrain de jeu – professeurs et élèves – ne percevait ainsi. Moi non plus, je n'avais jamais vu les choses ainsi auparavant. C'était assez stupéfiant. Je n'avais pas peur, mais c'était saisissant. Le phénomène a duré à peu près le reste de la journée.

TS : *Vous aviez cinq ou six ans ?*

Adya : Je crois que c'était vers la troisième année du primaire. Donc, j'avais probablement huit ou neuf ans.

TS : *Et comment interprétez-vous aujourd'hui ces expériences lors de « l'un de ces jours-là » ?*

Adya : Aujourd'hui ? Je dirais qu'il s'agit d'un avant-goût, un avant-goût de choses à venir et qui sont venues, de choses qui allaient prendre une allure plus stable. C'étaient de petits avant-goûts, avant-goûts de l'Éveil, des lueurs qui entrevoyaient certains aspects de l'Éveil.

TS : *Eh bien, Adya, je savais que vous étiez quelqu'un de plutôt insolite, mais vous êtes la première personne que j'aie rencontrée dans le domaine spirituel qui a connu une enfance heureuse.*

Adya : Je l'ai remarqué. Cela m'étonne aussi.

TS : *La plupart des gens que je connais, qui sont attirés par la spiritualité évoquent des souvenirs du genre : « Personne ne me comprenait, enfant. » D'autres avaient l'impression de n'appartenir à nulle part, d'être des inadaptés.*

Adya : Exact. Je savais déjà que je n'appartenais à nulle part, mais cela ne me dérangeait pas. J'étais conscient d'être un peu différent des autres enfants. Mais c'était tout simplement qui j'étais. J'étais un peu solitaire, en quelque sorte. Mais je m'amusais aussi sur les barres à l'école et j'avais toujours quelques amis. J'avais ce sentiment que quelque chose en moi était différent – pas spécial, seulement différent – dès les débuts. Mystérieusement, je ne l'ai jamais interprété comme une déficience, surtout grâce à mes parents. À l'école primaire, on a découvert que j'étais dyslexique. J'imagine qu'aujourd'hui, on m'aurait probablement diagnostiqué le TDA (trouble du déficit d'attention).

TS : *Pourquoi ?*

Adya : Parce que j'arrivais mal à me concentrer. Et je débordais d'énergie. Même si on avait posé ce diagnostic, je ne l'aurais pas perçu, je ne le perçois pas, du moins d'après mon expérience, comme un problème, une anomalie ou un mal, qui nécessitaient des médicaments ou un traitement. J'étais simplement un gamin débordant d'énergie. Et je souffrais de dyslexie. Je voyais les chiffres et les lettres à l'envers ; je fréquentais une classe spécialisée pour les mathématiques ou la lecture. En rétrospective, c'est étonnant que je ne me sois pas senti aliéné, isolé ou diminué par rapport aux autres enfants. C'est presque incroyable que je ne l'aie pas vécu ainsi. Ma mère avait ce mantra formidable – elle répétait : « Ouais, tu es différent. » Et elle poursuivait : « Ouais, tu es bizarre. » Parce que ma mère était un peu bizarre, mais bizarre formidable. Elle avait un fabuleux sens de l'humour. Nous blaguions toujours. Mes parents et toute ma famille avaient beaucoup d'humour. Et donc, son mantra était « Nous sommes merveilleux. Tu es bizarre. Je suis bizarre. Et être bizarre est absolument merveilleux. C'est fantastique. Sois-en heureux. » Enfant, j'y croyais. J'y accordais foi. Je ne pensais pas que bizarre valait mieux. C'est simplement merveilleux, formidable. J'ai eu beaucoup de chance. Même si plusieurs expériences et situations avaient pu éveiller en moi des sentiments d'infériorité ou d'isolation, etc., je ne les ai jamais interprétées ainsi. Je pensais simplement que cela faisait partie de mon identité.

TS : *Quelle impulsion initiale, quelle motivation vous poussèrent à aborder la quête spirituelle ?*

Adya : Eh bien, c'est une chose étrange. Un beau jour, je ne sais plus trop où, j'ai lu quelque chose au sujet de l'illumination. C'était dans un livre zen, je crois. J'ignore comment il m'est tombé dans les mains.

TS : *Quel âge aviez-vous à ce moment-là ?*

Adya : Environ dix-neuf ans. Lorsque j'ai d'abord pris connaissance de l'illumination, un déclic s'est fait en moi, comme une ampoule électrique. Cela a piqué ma curiosité. J'ai songé : « *Qu'est-ce que c'est ?* » Cela m'a ouvert à ce domaine d'intérêt. Mon arrière-grand-tante, qui était voyante, m'a incité à poursuivre cet intérêt; dans la famille, on savait qu'elle participait à toutes sortes d'activités loufoques. Aujourd'hui, je vois qu'elle était très éveillée spirituellement. Je me souviens qu'elle entraînait dans la pièce, le regard en feu. Elle était nonagénnaire à l'époque où je l'ai connue et elle parvenait à accomplir une projection astrale. Elle pouvait quitter son corps et aller où cela lui chantait, ce qui déstabilisait les gens parce qu'elle savait tout ce qui se passait chez tout le monde; elle savait quand les gens allaient mourir ou s'ils étaient morts. Elle disait des trucs du genre : « *Pourquoi ne téléphones-tu pas à untel, parce qu'il va mourir.* » De ce fait, elle a dû apprendre à se taire.

TS : *Naturellement.*

Adya : Elle avait tendance à dissimuler ses facultés extrasensorielles. Elle l'avoua un jour uniquement à ma mère et en secret. Pour ma part, la projection astrale me semblait fort divertissante et elle correspondait à mon intérêt envers ce qui touche l'illumination. J'ai donc acheté un petit bouquin sur le sujet. Il présentait des étapes à suivre. L'une de ces étapes consistait à passer dix minutes en méditation; puis il fallait se livrer à toutes ces autres procédures.

Eh bien, j'ai échoué misérablement à la projection astrale. C'était comme une fusée qui n'a jamais décollé. Mais la première fois que j'ai médité pendant dix minutes, quelque chose a éveillé mon intérêt. J'ignorais ce que c'était, mais en méditation, j'avais touché un domaine d'expérience qui m'a réellement fasciné. J'ai rapidement laissé tomber la projection astrale, car j'avais le sentiment que la méditation avait un sens profond pour moi. Je me suis donc mis à méditer et j'ai lu encore quelques ouvrages sur le sujet. Au bout de quelques semaines, je me suis littéralement réveillé un beau matin avec l'impression que la vie que j'avais connue comme

mienne ne l'était plus. Je savais simplement que « cette vie n'est pas la mienne ». Elle appartenait à l'illumination. Je n'avais plus le choix, ni de l'endroit où elle irait, ni de l'état vers lequel elle me conduirait. D'une pratique parallèle, la méditation devint une quête qui s'était emparée de moi. Viscéralement, je sentais qu'elle était aux commandes. Elle avait pris le dessus et allait mystérieusement devenir le reste de ma vie. Et vous savez, c'était un peu terrifiant, mais à la fois très excitant. Ce fut l'instant où ma destinée fut bouleversée. Ce matin-là. Ce ne fut pas une décision. Et je ne tentais aucunement de fuir la souffrance.

TS : *Dans le cœur de Stephen Gray, à dix-neuf ans, il n'y avait pas de désespoir existentiel ?*

Adya : Eh bien, peut-être un peu. Raconter son histoire est toujours un peu subjectif. Il y eut une foule d'épisodes dans ma vie – des ruptures dévastatrices ou des instants excessivement pénibles, je ne prétends donc pas que je n'ai pas connu de moments très durs tout au long de mon existence. Je ne prétendrai pas non plus que ces moments difficiles n'ont pas joué un rôle dans cette quête de l'illumination. Je peux simplement dire que je fus intéressé dès le début par la question de connaître le lien entre l'illumination et la vérité ou la réalité ultime ? Voilà ce qui animait ma quête. Je me suis réveillé un beau matin et ai constaté que rien d'autre dans ma vie n'avait de sens à moins de découvrir de quoi il retournait.

TS : *Avez-vous fréquenté l'université ?*

Adya : J'ai fréquenté l'université pendant un moment, puis j'ai abouti dans un centre universitaire de premier cycle pendant cinq ou six ans.

TS : *Qu'est-ce que vous étudiez ?*

Adya : Une foule de sujets. À mon entrée, tout de suite après l'école secondaire, j'ai voulu devenir psychothérapeute. J'avais

beaucoup bouquiné dans le domaine, j'avais probablement lu deux cents livres. Fait intéressant, pendant tout mon cours primaire, j'avais pratiquement réussi à esquiver l'obligation de lire. Mais aussitôt que j'ai entrepris ma quête de l'Éveil, je me suis mis à lire avidement sur des thèmes qui m'intéressaient. Je voulais être psychologue ; après le premier cours de psychologie, j'ai songé, non, j'ai tout compris, je sais de quoi il s'agit et ce n'est pas ce qui m'intéresse. Puis, j'ai pensé à la sociologie ; j'ai assisté à quelques cours et, immédiatement, j'ai compris que ce n'était pas pour moi. Par la suite, j'ai suivi un cours sur les religions de l'Asie et c'était déjà mieux, mais j'ai compris, non, ce n'est pas encore ça. Je ne voulais pas être un érudit ou un spécialiste des religions. J'ai donc passé cinq ou six années à papillonner au premier cycle universitaire. Mystérieusement, j'excellais en philosophie, mais j'ai su très rapidement que ce n'était pas non plus ce que je voulais. Personne n'abordait la vérité que je cherchais. J'en étais conscient. Et ce furent mes années d'université. Je n'étais pas vraiment présent. Je recherchais vaguement ma vocation, mais aussi quelque chose qui aurait répondu à mes tumultes intérieurs.

Et je n'ai pu le trouver. Après 250 crédits au premier cycle universitaire donc, j'ai laissé tomber. À l'âge de vingt-quatre ans, je ne fréquentais plus l'université. Je travaillais dans les boutiques de cyclisme, totalement immergé dans la quête de l'illumination.

TS : *Et comment vous y preniez-vous ?*

Adya : J'ai rencontré mon maître vers l'âge de vingt ans.

TS : *Pourriez-vous nous dire comment cela s'est produit ?*

Adya : J'ai trouvé son nom dans un livre de Ram Dass, *Journey of Awakening*. Au dos du livre, il y avait une liste de centres spirituels. À l'époque, il y a vingt-cinq ans, il ne fallait qu'un appendice de cinquante pages au dos d'un livre pour répertorier la plupart des centres spirituels aux États-Unis. Aujourd'hui, il faudrait probable-

ment plusieurs tomes. Je m'intéressais au zen et j'ai vu qu'il y avait un centre à Los Gatos, à dix minutes de l'endroit où j'habitais. J'ai songé, ça alors, c'est incroyable que quelqu'un enseigne le zen à Los Gatos. Mon maître [Arvis Justi] ignorait tout à fait comment elle avait atterri dans ce livre, parce qu'elle ne faisait pas de publicité. Mystérieusement toutefois, elle y était. Je me suis présenté à l'adresse indiquée, m'attendant à un temple zen, mais ce n'était qu'une maison dans un quartier avec une affiche signalant de passer par la porte arrière. Et à la porte arrière coulissante, une dame âgée m'accueillit ainsi : « *Entrez donc.* » Voilà comment j'ai rencontré mon maître. Elle enseignait très discrètement chez elle.

TS : *Comment avez-vous su qu'elle était le maître qui vous convenait ?*

Adya : C'est un autre élément inexplicable à propos de ma spiritualité – elle ne s'est jamais reportée sur des maîtres. J'ai cherché un maître d'une manière très pragmatique, un peu comme vous cherchiez un bon prof de mathématiques pour étudier les maths. J'étais intéressé à l'illumination. Je voulais trouver un maître spirituel dans l'espoir qu'il m'aiderait à atteindre ce à quoi j'aspirais. Je ne souhaitais pas quelqu'un à vénérer. Il ne m'est jamais venu à l'esprit que quelqu'un d'autre pourrait opérer ce changement en moi. Ce n'est pas ce que je souhaitais. J'étais un peu déçu, parce qu'à l'âge de vingt ans, l'idée des robes monastiques du zen et des temples me paraissait follement romantique. Et voilà cette petite dame dans son quartier, à dix minutes de là où j'avais grandi, et nous méditions dans sa salle de séjour. L'extérieur ne présentait rien de particulièrement remarquable. Et pourtant inexplicablement, j'y retournais sans cesse. Au fil du temps, j'ai réalisé qu'elle était mon maître. J'ai fréquenté quelques autres endroits, surtout des lieux qu'elle m'avait indiqués pour y effectuer des retraites prolongées. Elle m'envoya au centre zen de Sonoma Mountain pour me livrer à de longues retraites, parce qu'elle ne guidait pas ce genre de pratique. J'ai donc établi une relation avec Kwong Roshi sur une période de six ou sept ans ; je fis des retraites à cet endroit chaque

année. L'impact le plus marquant de ces longues retraites fut de m'ouvrir les yeux sur le fait que toutes les vérités que l'on soulignait au centre zen étaient aussi accessibles dans la maison de la petite dame, dans mon quartier. Et ce fut un choc formidable, car elle était tellement ordinaire, elle ne se donnait pas de grands airs et ne jouait pas au gourou. Obscurément, lorsque je partais pour faire une retraite, et que je revenais, j'étais capable de voir ce que j'avais raté, qui était déjà disponible en elle. Je l'ai vraiment compris. Et cela m'a sidéré. Après cette révélation, je n'ai plus ressenti le besoin d'aller où que ce soit.

TS : *Croyez-vous qu'elle était un être éveillé ?*

Adya : Il faudrait lui poser la question.

TS : *Vit-elle toujours ?*

Adya : Si. À vrai dire, elle vient au bureau chaque vendredi. Vous la rencontrerez peut-être. Elle étiquette des enregistrements pour le sangha.

TS : *Vraiment ?*

Adya : Je suis sérieux. Elle n'enseigne plus. Elle a cessé d'enseigner quelques mois après m'avoir demandé de jouer ce rôle. Elle ignorait qu'elle allait cesser. Ses enseignements ont simplement... cessé.

TS : *Pourquoi avez-vous répondu qu'il fallait lui adresser la question à savoir si elle avait atteint l'illumination ?*

Adya : Parce que je n'aime pas trop parler à propos de l'illumination, ou de son absence, chez les autres. Et à l'époque, aussi bizarre que cela puisse paraître, ce n'était pas particulièrement pertinent à mon sens.

TS : *Ça me semble bizarre aussi.*

Adya : Ça l'est. Je sais. Rétrospectivement, cela me paraît drôle. Si je me mettais en quête d'un maître à compter de maintenant, ce serait terriblement pertinent. J'avais bien sûr cette idée en tête, mais je désirais simplement savoir si cette personne pouvait m'aider sur la voie. Était-elle suffisamment avancée ? Voilà tout ce qui m'intéressait. Et force me fut de constater qu'elle était en mesure de m'aider sur la voie. Elle était absolument beaucoup plus avancée que je l'étais.

TS : *Et aujourd'hui, elle pose des étiquettes sur des enregistrements ?*

Adya : Oui. Environ un an après m'avoir demandé d'enseigner et avoir cessé ses enseignements, on découvrit qu'elle avait derrière l'œil une énorme tumeur de la grosseur d'une balle de golf. Et lors de la chirurgie pour extraire la tumeur – ce sont des chirurgies très risquées –, elle perdit l'usage d'un côté de son corps pour un temps ; cela a provoqué des troubles de la mémoire et de quelques fonctions cognitives. Il lui a fallu longtemps pour vraiment se rétablir – pour être capable de conduire une voiture et se déplacer. Et elle a encore des troubles de la mémoire. Je lui dis toujours que sa mémoire est approximativement aussi bonne que la mienne ; il n'y a pas à s'en plaindre. Le processus de rétablissement se poursuit depuis huit ans et m'a offert un véritable enseignement : comment elle a laissé tomber le rôle du maître quand le moment fut venu. C'est un véritable enseignement sur l'humilité. Voici une personne qui passe trente ans à jouer le rôle de maître – de manière très modeste – et aujourd'hui, elle vient au bureau et étiquette des enregistrements parce qu'elle souhaite continuer à servir le Dharma. Elle illustra brillamment la signification de ne pas être captif d'un rôle et de ne pas se préoccuper de la perception que les autres ont de vous. Ne pas avoir à être à la hauteur de ces attentes, mais aller à la rencontre de ce qui vient. À ce jour, elle continue de m'enseigner. Elle m'enseigne en faisant preuve d'une attitude à laquelle

peu de gens parviennent. C'est quelqu'un qui peut laisser tomber son rôle et se contenter de faire ce qui doit être accompli, connu ou inconnu, caché ou flagrant. Ce fut un véritable enseignement pour moi.

TS : *D'accord. Revenons à Adya au début de la vingtaine. Vous travaillez dans un magasin de cycles. Vous méditez. Vous effectuez quelques retraites.*

Adya : J'avais construit un petit *zendo* dans la cour arrière et je méditais de deux à quatre heures par jour ; je dévorais des centaines de livres, j'écrivais beaucoup et je rédigeais un journal. Je m'impliquais dans cette quête spirituelle sous chaque angle qui me semblait logique.

Quand j'étais au début de la vingtaine, l'environnement n'était pas le même qu'aujourd'hui. Je n'avais pas vraiment de pairs. Personne de mon âge ne s'intéressait à ce genre de choses. Je n'en discutais que rarement avec quelqu'un. La plupart des gens qui se livraient à la pratique étaient beaucoup plus âgés que moi ; c'était donc une voie très solitaire pour moi.

TS : *Et à un moment, il y eut un changement ?*

Adya : Le premier changement s'accomplit à l'âge de vingt-cinq ans. Je forçais ma pratique d'une manière très agressive, très masculine – j'insistais pour prendre d'assaut les portes de l'illumination en faisant des efforts extraordinaires et j'étais animé d'une formidable résolution, parce c'était ce à quoi j'étais habitué. J'étais athlète et un cycliste de compétition. Et j'étais dyslexique. J'ai appris à obtenir ce dont j'avais besoin et ce que je voulais en travaillant plus que les autres. C'est ainsi que je croyais que la spiritualité fonctionnait. Et le zen encourage presque cette attitude. Vous savez, surpasser tout le monde en méditation. Le zen semble favoriser inconsciemment cette attitude. Ainsi, pendant six à huit mois, je me rendais à pied au travail à Palo Alto et je me poussais, en m'interro-

geant sans relâche : « *Qu'est-ce que c'est ? Qu'est-ce que c'est ? Est-ce vrai ?* » J'étais persuadé que j'allais bientôt perdre la boule, parce qu'à mon sens, aucun être humain ne peut supporter une telle intensité intérieurement pendant une période si prolongée. Je m'attendais vraiment à atterrir à l'hôpital psychiatrique un jour ou l'autre, parce que je me poussais littéralement vers un précipice psychologique. Ou peut-être étais-je poussé.

Un beau jour donc, je suis dans ma chambre et ce puits d'intensité jaillit en moi ; j'ai songé, il faut que je découvre ce qui est vrai et il faut que je le sache maintenant ! Je suis allé dans la cour arrière pour méditer et j'ai fait un effort colossal pour calmer mon esprit et franchir une barrière. J'ignorais ce qu'elle était. Et soudainement, ce fut comme si j'avais concentré les efforts des cinq années précédentes dans une seule minute. Et j'ai simplement réalisé que je ne pouvais y arriver. Je ne peux y parvenir. Et aussitôt que je me suis dit : « Je ne peux y arriver, », j'ai senti que tout en moi se détendait d'un coup. Et une fois que tout s'est détendu, il y eut – c'est la seule manière dont je peux le décrire –, une explosion intérieure. On aurait dit que quelqu'un m'avait branché sur une prise électrique. Il y eut une colossale explosion intérieure, mon cœur se mit à battre plus vite et ma respiration se fit difficile ; j'ai cru que j'allais mourir parce que mon cœur n'avait jamais battu aussi vite. J'étais athlète et je connaissais bien le rythme cardiaque maximal. Et là, c'était beaucoup, beaucoup plus rapide. J'étais certain que mon cœur allait éclater. À un moment, l'idée m'est venue que cette énergie, peu importe ce que c'était, allait me tuer. Je ne pourrais pas tolérer cet état encore longtemps. La pensée subséquente fut que, si c'était nécessaire pour découvrir la vérité, alors j'étais disposé à mourir dès maintenant. Ce n'était pas un acte de courage ou du machisme, c'était un simple fait : je suis disposé à mourir. Point final, c'est tout. Et aussitôt que j'ai eu cette pensée sincère, l'énergie s'est dissipée. Soudainement, j'étais dans l'espace... j'étais devenu espace. Il n'y avait que l'espace, l'espace infini. Et dans cet espace, il y eut comme un téléchargement de révélations, qui jaillissaient si vite que je n'en saisisais pas le sens.

Comme de télécharger un programme informatique dans votre ordinateur. J'avais l'impression que quelque chose se téléchargeait en moi si rapidement que je ne pouvais en saisir nulle bribe ; je sentais toutefois les intuitions affluer. J'étais là, devenu espace et comblé de révélations qui se téléchargeaient en moi. Cela a duré un moment, j'ignore combien de temps. Puis tout a cessé et à un certain point, il est devenu évident que je devais me lever. J'ai fait ce que je faisais d'habitude ; je me suis levé et je me suis incliné en direction de la statue du Bouddha sur mon petit autel. Et dès que je me suis incliné, j'ai éclaté de rire, le rire le plus joyeux que j'aie jamais ressenti. Le plus drôle, c'est que j'ai pensé en référant au Bouddha : « *Toi, espèce de petit salaud ! Je te pourchasse depuis cinq ans.* » Et à cet instant, j'ai su ce que j'avais recherché. J'ai saisi. C'était incroyable. J'avais pourchassé ce que j'étais déjà. J'ai donc éclaté de rire et je suis sorti. Ce fut mon premier éveil.

Le plus drôle, c'est que lorsque je suis sorti, cette petite voix que j'ai l'habitude d'entendre depuis cet événement déclara, au beau milieu de cette révélation formidable de bonheur, de félicité et de soulagement : « *Ce n'est pas ça. Continue.* » Et j'ai songé : « *Merde, je ne peux pas prendre mon pied ici ? Même pas une minute ?* » La petite voix poursuivit : « *Ce n'est pas ça. Continue.* » Je savais qu'elle avait raison.

Je savais mystérieusement que la voix ne réfutait pas ce qui s'était passé. Elle ne disait pas : « *Ça n'a aucune valeur, ce n'est pas vrai. Ce n'est pas pertinent.* » Cette voix disait : « *Il y a davantage. Tu n'as pas aperçu l'ensemble. Tu en as perçu un aspect significatif, mais continue. Ne t'arrête pas ici.* »

À cet instant, tout a changé. À partir de là, mon énergie de chercheur spirituel – cette pulsion désespérée – s'évanouit et ne s'est plus jamais manifestée. Il n'y avait aucune raison de m'efforcer d'atteindre quelque chose que je possédais déjà, de devenir ce que je savais que j'étais déjà.

TS : *Comment appelleriez-vous cette expérience ? Vous avez eu des « avant-goûts » en bas âge ; c'était un... ?*

Adya : Je dirais un éveil.

TS : *D'accord.*

Adya : Mais je ne comprenais pas à quoi je m'étais éveillé. J'avais réalisé que j'étais ce que je recherchais. Je le savais : je suis ce que je cherche. Je suis cette vérité. Et la question subséquente jaillit sur-le-champ : *« Qu'est-ce que c'est ? Je suis cela. Je sais que je suis cela. Mais j'ignore ce que c'est. »* Voilà ce que j'ignorais. Il y avait eu un éveil, mais il n'était pas parachevé. C'était une partie du tableau, une bonne partie, mais la question subséquente jaillit immédiatement :

« Qu'est-ce que c'est ? » Et ce fut donc la prochaine investigation pour moi.

J'ai continué à méditer énormément. De l'extérieur, rien n'avait changé dans ma vie, car j'étais conscient qu'il y avait davantage et que la méditation était ma méthode d'exploration. Mais à partir de ce moment, l'essentiel de ce qui s'est passé sur le plan spirituel au cours des cinq ou six années qui suivirent s'est situé dans ma vie quotidienne. J'étais un athlète et mon identité reposait largement sur cette image. Donc, même après cet éveil, même si à cette époque je ne faisais plus de course à vélo, je m'entraînais toujours comme si j'étais cycliste de compétition. Et j'ai commencé à me remettre en cause : Pourquoi est-ce que je fais ceci ? Pourquoi est-ce que je m'entraîne comme un athlète d'envergure internationale alors que je n'en suis pas un ? J'ai compris peu à peu qu'il s'agissait d'un résidu d'image de soi. C'était une excellente image de soi, direz-vous, non seulement d'avoir la forme physique, mais l'image d'être un athlète de haut calibre.

TS : *Vous êtes cool, j'imagine.*

Adya : Effectivement. Vous dominez physiquement. Et bien que je n'aie pas été dominateur avec les gens autour de moi, je l'étais certainement sur le plan athlétique. Même lorsque j'ai réalisé peu à

peu que je ne perpétuais que mon ancienne image de moi, inexplicablement, j'étais incapable de m'en empêcher.

Un jour, j'avais environ vingt-six ans, j'ai souffert d'une maladie que personne ne parvenait à identifier. Je suis resté alité pendant près de six mois. J'étais vaguement fonctionnel, mais pour l'essentiel, je ne pouvais pas faire grand-chose. J'étais malade, souffrant. Les maladies se succédèrent, sans répit, pendant six mois. Après six mois, il va sans dire que l'athlète avait à peu près disparu. Et ce fut merveilleux d'extirper l'athlète de mon système, parce qu'il est difficile d'être la *persona* athlétique et dominante si vous êtes aussi faible qu'un chaton. J'ai réalisé : c'est formidable ! Je me sentais si heureux d'être débarrassé de cette *persona*. C'était très libérateur.

J'aimerais pouvoir dire que ce fut la fin de l'histoire. Néanmoins, un an plus tard, une fois que j'eus retrouvé la santé, je me suis réveillé un beau matin et me suis mis à l'entraînement, même pas consciemment. Je me suis remis à l'entraînement comme si de rien n'était. Je n'ai pas compris ce que je faisais jusqu'à ce que je m'y sois engagé à fond ; alors, je me suis aperçu que je reproduisais le même schéma. Et je savais de quoi il s'agissait. C'était cette image de soi, de cette *persona*. J'aurais aimé y renoncer lorsque j'ai réalisé ce qui se passait, mais je n'étais pas prêt. J'ai donc subi encore six mois de maladie, bien pire que le premier épisode. J'ai eu une sinusite, une infection pulmonaire et la mononucléose. Et cette épreuve a réussi à annihiler cette image de moi. Une fois que la maladie a supprimé la *persona*, le désir de la reconstruire ne s'est plus manifesté. Pour moi, c'est une évolution spirituelle. Ce n'est pas comme vous défaire de votre image de soi par la méditation... Dans mon cas, j'ai appris à la dure. Une intelligence prend les commandes et nous fait subir ce que nous devons traverser pour nous inciter à lâcher prise.

À cette époque, j'ai aussi vécu ce que j'appellerais une relation amoureuse complètement ridicule, car elle était très malsaine. Cette relation amoureuse mit en relief des éléments obscurs non résolus en moi. Vous tombez amoureux avec l'en-

semble de vos faiblesses et l'état amoureux fait ressortir le pire en vous. Dans mon cas, cette relation suscita divers rôles, comme le sauveur, et naturellement, ce fut un désastre complet. Heureusement, la relation prit fin, mais ce fut similaire aux maladies en série – elle extirpa de moi toutes ces images, toutes ces *persona* que j'avais l'habitude d'être – un homme bon, une personne décente, le sauveur, tout ça. Elle les évinça de mon système, me démontra qu'elles étaient fallacieuses et artificielles et que la seule raison que j'avais de les revêtir, c'était que je redoutais de ne pas les endosser. Qui serais-je sans celles-ci ?

Entre ces maladies et cette relation amoureuse, je fus vraiment déchiré. La fausseté me fut arrachée petit à petit. Et quand cette étape fut accomplie, je me suis senti assez libre. C'était merveilleux. J'étais de retour à la vacuité et j'ai compris comment être l'espace d'une manière simple et humaine. Il s'agissait simplement de me tenir au milieu du trottoir sans sentir le besoin d'être quelqu'un ou de paraître quelqu'un. Le désir d'être perçu d'une manière ou d'une autre avait été évacué de ma personne. Et cette extraction ne fut ni aisée ni agréable, mais le résultat final était tout simplement fantastique. En rétrospective, cela m'a préparé à ce que j'appelle «mon éveil final». Un éveil totalement limpide se manifesta à la suite de ces expériences d'éradication. À vrai dire, il est venu quelques mois plus tard, peu après mon mariage avec Annie.

J'avais trente-trois ans, je venais de me marier et de décrocher un emploi sérieux. J'étais devenu apprenti dans le commerce de mon père et donc, j'entamais une vraie carrière. Je sortais aussi de cette ornière – focaliser ma vie spécifiquement sur une spiritualité de forme intérieure –, mon mode de vie principal jusqu'à ce jour. Depuis longtemps, j'avais tout mis en attente. Et à trente-trois ans, j'ai compris que ce processus ne s'achèverait peut-être pas et qu'il valait mieux reprendre le cours de mon existence. Je me suis donc marié et j'ai trouvé un bon emploi. Cette volonté de m'engager dans la vie est à mon sens un élément primordial de mon évolution spirituelle personnelle. Et un mois ou deux plus tard, Annie et moi nous sommes mariés. Le jour de la St- Patrick – et c'est amusant

parce qu'Annie appartient à une famille d'origine irlandaise dont l'héritage est irlandais –, le second éveil s'est produit.

TS : *Avez-vous le sentiment que le mariage vous a procuré la stabilité requise pour ce second éveil ?*

Adya : Très perspicace. Oui. Je n'en suis pas tout à fait certain, mais depuis, j'ai songé qu'il y avait un élément manquant dans ma vie, c'était probablement la stabilité. J'avais désormais une carrière qui me rapportait assez d'argent pour vivre et j'étais marié à une femme merveilleuse.

À cette époque, une intuition vitale m'est venue. Lors de mon mariage avec Annie, je savais que cette relation offrait encore davantage que je ne l'aurais cru possible. Je n'aurais pas pu rêver d'un amour d'une telle qualité. Mais c'était tout simplement ainsi, et ça l'est toujours. Et cette réalisation a joué un rôle important, car un matin, je me suis réveillé en songeant : *« Cette relation est encore meilleure que je n'aurais jamais cru possible et pourtant, ce n'est pas suffisant. »* Ce n'est pas que la relation devait être encore meilleure, parce qu'elle était parfaite ainsi. Même si cette relation amoureuse était totalement satisfaisante, j'ai songé : *« Cela ne m'a pas complété ; cela ne m'a pas conduit là où j'ai toujours été incité à aller à l'intérieur. »* Ce fut un choc de le comprendre.

Vous pouvez mener une vie très heureuse, aller vers le succès, être passablement exempt de souffrance, et pourtant, vous sentez que même tout cela ne suffit pas. Tout cela ne touche même pas à cet espace en vous. J'avais donc la stabilité dans ma vie et je crois qu'elle m'a permis de lâcher spontanément prise. Car, sur le plan humain, il fallait lâcher prise vers quelque chose.

TS : *Pouvez-vous décrire ce qui s'est passé ?*

Adya : C'était tout simple et ça a commencé avant même de commencer. La nuit précédente, juste avant d'aller me coucher, je me suis assis au bord du lit et j'ai eu une pensée, une petite pensée,

mais de nature intuitive. C'était la chose la plus simple et la plus totalement hors contexte par rapport au cours de mes réflexions. « *Je suis prêt.* » Je l'ai noté ; littéralement en cinq secondes, je l'ai noté. Et je me suis endormi, mais le sentiment d'être prêt était si évident, si simple. Et ce n'était ni mon mental ni mon ego qui déclarait : « *Je suis prêt à prendre d'assaut les portes !* » Ce n'était que ce moment innocent et pur, comme un don. Une petite pensée : « *Je suis prêt.* »

Et je n'y ai plus songé. Je n'y ai pas prêté trop d'attention, sauf que j'ai remarqué que cela se produisait. Je me suis donc endormi. Le lendemain, je me suis levé tôt parce que j'allais voir mon maître et je me réveillais tôt pour méditer un peu avant d'aller la voir. Ne pensant à rien de précis, je me suis installé et en trente secondes, j'ai entendu un oiseau. Un minuscule gazouillement. Et une question que je n'avais jamais entendue, ni utilisée dans la pratique, s'éleva viscéralement, pas de mon mental. Spontanément, elle disait, : « *Qui entend ce son ?* » Et dès que la question apparut, tout fut mis sens dessus dessous, ou à l'endroit. Et à cet instant, l'oiseau, le son et l'ouïe ne firent plus qu'un. Littéralement, ils formaient une expérience unique... l'action d'entendre n'était pas plus moi que le son ou l'oiseau ou que quoi que ce soit. Et ce fut très rapide, très soudain et c'était un.

Et puis, j'ai remarqué une pensée. Elle était tellement éloignée que je ne savais même pas sur quoi elle portait. Mais il y avait une pensée, puis la reconnaissance que ce n'était pas moi. C'était la pensée. Et ce qui s'est éveillé, ce qui est éveillé, n'avait rien à voir avec cette pensée. Un événement sans origine. Les deux étaient parfaitement distincts. Il n'y avait aucune identité attachée à la pensée. Et après quelques minutes, je me suis levé. Et j'avais en tête les idées d'un gamin de cinq ans. Très curieux. Je songeais : « *Je me demande si je suis le four.* » Et j'ai donc couru hors de la salle de séjour et de la cuisine, et en effet, c'était le four. J'ai couru dans la salle de bain et j'ai regardé la toilette parce que je cherchais un truc vraiment anti-spirituel, et j'ai songé : « *Ça alors, c'est la cuvette !* » J'ai ouvert la porte de la chambre, ai regardé à l'intérieur et Annie, ma femme, dor-

mait ; c'était elle. C'est elle, et c'est identique. J'ai fait le tour de notre petit bungalow de 135 m² que nous habitons depuis six ans, en regardant partout et tout était ceci, tout était un. Je me tenais là, dans la maison et mystérieusement, il n'y avait pas d'émotion.

Il n'eut pas de « youpi ! » ou de « oh mon dieu ! » C'était totalement absent. Tout était perçu tout à fait clairement et n'était pas confondu avec une expérience quelconque, parce qu'aucun état ne survenait. J'ai fait quelques pas dans la salle de séjour, car elle ne mesurait que quelques mètres. Et au cours de ces quelques pas, la conscience s'est complètement éveillée. C'est difficile à décrire, mais elle était entièrement distincte du corps. Et c'est alors que j'ai vu une série d'images et j'ai tout de suite su, ce qui était éveillé à tout de suite su, que j'avais été captif de ces images, que l'on nomme *incarnations*. J'ai pensé que ces images, c'était moi.

Je sommeillais dans ces images et il était évident que *ceci* n'était pas ces images. Ce n'était pas captif de celles-ci. Ce n'était confiné à aucune de ces formes, ni à la forme actuelle. Et je voyais que la forme actuelle n'était pas plus importante, ni plus réelle qu'une forme d'il y a cinquante vies. Il n'y avait que cet état éveillé, complètement et uniquement lui-même. Ni forme, ni aspect, ni couleur, ni rien. Aucune localisation, et pourtant, partout. Et, à cet instant, il y a eu conscience que même si cet état éveillé était tout, il se situait également au-delà de tout. Et que si cette conscience disparaissait entièrement, les formes et tout ce que je voyais, si tout disparaissait, elle ne diminuerait en rien, pas même un peu. Elle ne pouvait pas diminuer. C'était à peu près l'Éveil.

Avec cet état, il y eut aussi le sentiment d'être plus grand et hors du corps, et que le corps existait au sein de l'état d'Éveil ou l'Esprit. Le corps était à l'intérieur plutôt que je sois dans le corps. Ensuite, au milieu de tout cela, cet état d'Éveil ou conscience revint aussi dans le corps. C'était toujours à l'extérieur, mais désormais, c'était à l'intérieur et à l'extérieur. Cela ne demeurait pas à l'extérieur, cela se réintégra, mais se réintégra sans confusion, sans identification. C'était comme d'enfiler des vêtements le matin ; vous les enfiler, simplement. Vous ne pensez pas que vous portez vos vêtements ; ce

sont des choses dont vous êtes vêtu. Et il était évident que cette forme, cette personnalité particulière, ce type autrefois connu sous le nom de Stephen Gray, était un simple vêtement. C'était son incarnation actuelle, cette chose qu'il endossera et par laquelle il fonctionnera. Et le plus formidable fut la joie qui accompagna l'expérience. Cette joie accompagnant le vêtement, l'incarnation. Il y avait une telle intimité et une joie puérile et sublime qui s'alliait à la personnalité. Comme une petite fille qui endosse une robe de Cendrillon et se sourit dans la glace : « Formidable ! C'est trop cool ! » Il y avait ce sentiment d'émerveillement face à la forme.

Et pour finir, j'ai fait un autre pas, et ce fut comme le premier pas que j'avais accompli dans ma vie. J'avais l'impression d'émerger du sein maternel. J'étais comme un bébé qui pose le pied sur le sol pour la première fois de sa vie. Et j'ai regardé mes pieds, en marchant en cercle, parce que c'était un miracle – la sensation du contact au sol et de la marche. Poser le pied au sol était un miracle, un miracle absolu. Et chaque pas constituait le premier pas. Tout était neuf et tout dégageait ce sentiment d'intimité, d'émerveillement, d'appréciation.

Pour moi donc, toutes ces choses se sont produites en une succession rapide. M'éveiller de la forme, occuper la forme, l'unité avec la forme, l'appréciation et la réalisation que je ne suis pas la forme. Tout était bien. Je n'avais pas à être à l'extérieur du corps ; je n'avais pas à être au-delà de rien parce que tout était *ceci*. Je savais simplement alors que *ceci* était un miracle : cette vie, ce corps. Ceci est le paradis, chaotique, insensé, merveilleux et terrible. *Ceci* est, vous savez, la grande blague. Vivre dans la main de dieu à la recherche de dieu.

J'y étais. C'était en vérité excessivement simple. Et un autre des effets de cette expérience fut de savourer l'ordinaire. Rien d'extraordinaire n'était plus censé se produire – les expériences extraordinaires étaient désormais superflues, il ne restait qu'une délectation pour l'ordinaire. Je pouvais discuter de la soi-disant vérité, de sujets spirituels ou de foot et de l'épicerie... Et soudain, cela n'avait plus d'importance. À ce jour, je dis souvent aux gens, ils

ne me croient pas, mais je leur répète : *« Pour moi, aller au satsang ou bavarder de tout et de rien revient à peu près au même. »* L'ordinaire prit une saveur totalement satisfaisante. Naturellement, il est satisfaisant de voir une personne s'éveiller, ou même se transformer un peu. C'est un temps fort, mais il y a un amour envers l'ordinaire et, à mon sens, c'est l'un des éléments les plus merveilleux – rien d'extraordinaire n'est plus censé survenir dans ma vie. Le simple fait d'exister est un miracle.

TS : *Adya, vous dites qu'il s'agit d'un « éveil final », mais qu'advient-il si vous connaissez des éveils supplémentaires dans les décennies à venir susceptibles d'amener une dimension de réalisation plus profonde ? Est-ce possible à votre avis ?*

Adya : Je suis heureux que vous abordiez cette question. Je dis final parce qu'il y a une raison spécifique. Je ne veux pas forcément dire par là qu'aucun autre éveil ne peut survenir. Il peut bien sûr y en avoir d'autres. Qui sait ? N'est-ce pas ? On ne sait jamais. Après tout, il est question d'infini. Ce que je veux dire par final cependant, c'est qu'avec cet éveil, j'ai réalisé ce que j'étais de manière absolument limpide. Ce fut réalisé sans émotivité, dans un état absolument pur. Il ne comportait aucune énergie ; aucune exultation. Et quand je dis final, cela signifie que je l'ai vu clairement. Je n'étais plus en quête de quoi que ce soit ; il n'y avait plus de question à résoudre spirituellement. Final, dans le sens d'une ligne de démarcation où une certaine vie et un certain parcours m'avaient conduit, et qu'au-delà de cette démarcation, rien n'était plus pareil. Le périple tel que je l'avais entrepris s'était achevé de manière très évidente et nette. Il avait abouti. Et il ne va jamais reprendre son cours. Voilà ce que j'entends par final. Est-ce que cela signifie qu'il n'y a plus rien à découvrir ? Il y a toujours quelque chose à apprendre.

TS : *Vous avez mentionné qu'à l'âge de vingt-cinq ans, vous avez réalisé lors de votre premier éveil, que vous étiez ce que vous cherchiez, mais une question demeurerait : « Qu'est-ce que c'est ? »*

Adya : Qu'est-ce que c'est ? Oui.

TS : *Qu'avez-vous donc découvert lors de l'éveil final ?*

Adya : C'est une excellente question (rires). Je vais faire de mon mieux, mais il est impossible de répondre à cette question.

TS : *Mais vous ne la posez plus.*

Adya : Non, le plus drôle c'est que la réponse à la question, c'est que la question disparaît. Voilà la réponse à la question. Vous n'obtenez pas une réponse géniale que vous pouvez mettre dans votre poche.

TS : *Vous ne pouvez dire l'amour et la sagesse, ou quelque chose du genre ?*

Adya : Non, non. C'est bien avant l'amour et la sagesse. C'est le lieu d'où proviennent l'amour et la sagesse. Paradoxal en effet, mais plus nous en savons à notre sujet, plus nous savons qui nous sommes, alors plus nous avons conscience que c'est quelque chose qui, par sa nature essentielle, ne peut jamais être connu. Donc, vous et moi sommes l'inconnu et l'inconnu est l'inconnu qui ne peut être connu, non parce qu'il comporte une imperfection, mais parce que c'est par définition l'inconnu. Le bouddhisme l'a nommé vacuité, vide ou *sunyata*. Certaines écoles du judaïsme considèrent que c'est une hérésie de même mentionner la parole de Dieu de quelque manière. Et je crois que ce genre d'injonctions émanent de cette expérience qui est paradoxale – vous savez ce que vous êtes, mais ce que vous êtes est un mystère.

Vous comprenez qu'il est impossible de lui donner un nom. Impossible de discourir sur un pur potentiel. Il n'y a rien à connaître. Nous ne pouvons connaître une chose que lorsque le potentiel s'est manifesté et qu'il est devenu quelque chose. Mais avant cette manifestation, ce n'est que pur potentiel. C'est une pure

vacuité, une pure intelligence, peu importe le nom que vous lui attribuez. À mon sens, voilà le paradoxe – j'en suis venu à connaître ce que je suis, mais je sais désormais que je suis ce qui ne peut jamais être connu, parce que c'est sa nature inhérente. Et le plus drôle, c'est que d'une certaine manière, vous aboutissez presque à votre point de départ. Vous démarrez en ne sachant pas qui vous êtes ni ce qu'est la réalité ultime. La différence, c'est que vous finissez par savoir que vous êtes ce que vous ne pouvez jamais connaître. Le mystère devient donc conscient, il s'éveille à lui-même. Il se connaît, c'est le « Je suis » de la Bible. Mais vous remarquez qu'il ne comporte pas de définition ; ce n'est que « Je suis ». Le mystère se révèle. C'est tout.

TS : *Une des anecdotes intéressantes que j'ai entendues à votre sujet, c'est que vous n'avez divulgué votre second éveil à votre maître zen que trois mois après l'événement. Cela me paraît singulier.*

Adya : Je n'y voyais aucun motif. L'expérience offrait une telle plénitude. En un sens, c'était extraordinaire, tout en étant très ordinaire. Cela ne me paraissait pas quelque chose qu'il fallait dévoiler en me précipitant vers elle. Je n'avais pas besoin d'une confirmation. Je n'avais pas besoin d'être entendu. Je n'avais pas besoin que l'on comprenne. Tous ces besoins psychologiques s'étaient volatilisés. La seule raison pour laquelle je l'ai confiée à mon maître, c'est qu'après environ trois mois, j'ai réfléchi et je me suis dit : « *Oh, voilà de quoi elle parle depuis quinze ans et pourquoi elle a mis tout son cœur et toute sa compassion dans mon processus.* » J'ai pensé qu'elle aimerait savoir. Voilà d'où est venue l'impulsion de lui avouer. Il y avait une absence totale de besoin, c'est là l'un des indices authentiques. Vous ne sentez pas le besoin de raconter à quelqu'un ni d'une tape d'encouragement sur l'épaule.

TS : *Vous avez mentionné qu'à une époque de votre vie, vous lisiez énormément. Y a-t-il des livres qui ont eu un impact sur vous ?*

Adya : Bien sûr ! Le premier est un livre auquel vous n'auriez pas songé, il ne m'intéresse même plus aujourd'hui. Mais à l'époque, il fut très influent. J'ai lu ce livre à l'âge de vingt-quatre ans, peu avant le premier éveil. C'était l'autobiographie de sainte Thérèse.

TS : *Intéressant.*

Adya : Effectivement ! Parce que je suis bouddhiste, et le bouddhisme est athée. Je me sentais pourtant confusément attiré par le mysticisme chrétien et l'un des premiers livres que j'ai lus fut son autobiographie. Je suis entré dans une librairie, j'ai ouvert le livre et après avoir parcouru les deux premières pages, j'étais follement séduit, complètement amoureux. Je suis littéralement tombé amoureux de cette sainte que je n'ai jamais rencontrée. C'était inexplicable et toutefois extrêmement puissant. J'ai dévoré l'autobiographie, puis j'ai lu probablement cinq, six ou sept ouvrages sur elle et sur sa vie... Parallèlement, pendant deux ans, j'ai lu une foule de livres sur le mysticisme chrétien. Mais ce livre m'a ouvert la porte, et j'ai seulement réalisé à posteriori de quoi il s'agissait et ce que mon investigation de la mystique chrétienne signifiait pour moi. Elle a permis d'ouvrir mon cœur. Ma pratique zen n'y réussissait pas très bien ; j'avais besoin de quelque chose pour m'ouvrir très profondément sur le plan émotif, et le zen est un peu trop aride. Et naturellement, j'ai découvert ce dont j'avais besoin ; ce livre y est parvenu. Il m'a ouvert complètement sur le plan émotionnel. C'était la parfaite solution au moment opportun. Ce fut donc un livre très significatif pour moi.

L'autre livre qui m'a vraiment influencé fut *Je suis*, de Nisargadatta Maharaj. J'en avais lu quelques passages avant l'éveil, à l'âge de trente-trois ans, mais ils n'eurent pas tant d'importance. Après l'éveil, j'ai lu *Je suis*, et c'était l'expression la plus limpide que j'aie jamais rencontrée avant ou depuis mon expérience. C'était comme si on avait détaillé mon expérience par des mots. Elle transparaissait dans ce livre. On aurait dit mon reflet dans la glace. Ce

fut donc un livre très significatif, pas dans ma quête, mais dans ma réflexion.

C'est un peu hors sujet, mais c'est tout de même relié à la lecture. À l'instar de plusieurs maîtres spirituels, je parle beaucoup dans mes enseignements de la manière de comprendre l'Éveil par l'esprit et qu'à un certain stade, il faudra aller plus loin que les livres et la lecture. En revanche, lorsque j'évoque mon parcours, je constate que, même si je n'ai jamais obtenu la réalisation de la Vérité grâce à un livre, car c'est impossible, lire a joué un rôle significatif pour moi. La lecture était à double tranchant. Parfois elle m'entravait, en raison des concepts et des idées, ou de concepts rivaux, mais en d'autres occasions, elle a contribué sérieusement à mon évolution. Je me suis servi des livres pour m'aider à évacuer certains éléments de mon esprit. Ils m'ont aidé à éclaircir quelques points. En ce sens, on sous-estime parfois le côté intellectuel de la spiritualité, que l'on minimise à juste titre. Même si la vérité ne se trouve pas dans un livre, ceux-ci offrent parfois le moyen d'établir des liens dans notre tête et dans notre cœur. Les livres peuvent parfois nous ouvrir de manière très significative. Et ainsi, s'il n'est pas maître du jeu et s'il ne s'agit pas que de l'intellect, celui-ci peut jouer un rôle important dans l'éveil spirituel. Le livre approprié au moment opportun pourra attiser une intuition. C'est un aspect important de l'activité des maîtres. Nous sommes dans une pièce et nous nous exprimons, n'est-ce pas ? Et le contenu est intellectuel, mais ce que nous tentons de faire est d'attiser une sagesse profonde chez l'auditeur. Et le livre peut y parvenir au même titre que le maître. Vous lisez une phrase et quelque chose s'allume, pas dans votre mental, mais sur le plan intuitif.

Vous avez conscience que cette compréhension est de nature intuitive, car votre corps tout entier chante quand survient cette révélation. Vous participez de manière kinesthésique. En ce sens, les paroles sont précieuses si elles attisent une vivacité en nous. Une partie de nous dira : « *Oh, je le savais déjà. J'ignorais simplement que je le savais.* » Les paroles font prendre conscience de quelque chose qui demeurerait inconscient.

TS : *Croyez-vous qu'une forme de transmission se produise par la lecture ?*

Adya : Absolument. Tout ce que nous faisons porte la transmission ou la présence de qui nous sommes. Et il n'est pas nécessaire qu'il y ait contact physique. Les objets aussi portent la transmission de la personne qui les a manipulés. Un livre porte la transmission de la conscience ou de la présence de son auteur. Si vous êtes sensible, le phénomène est fascinant. Si vous devenez sensible, vous êtes en mesure de sentir la présence de l'auteur transparaissant de ses écrits. Qu'il s'agisse de livres spirituels ou d'articles de journaux terre-à-terre. Vous pressentez l'état de conscience de l'auteur et spirituellement, bien sûr, cela peut avoir un impact puissant. Les paroles et les livres portent cette transmission. Voilà pourquoi un livre comme *Je suis* est doué d'une telle puissance. Il ne s'agit pas que des mots, mais bien de l'être qui énonce ces paroles. Voilà pourquoi les gens sont si captivés. Tout ce qui est écrit dans un livre a déjà été raconté quelque part, il n'y a clairement pas que les paroles qui agissent ; l'auteur de ces paroles est en cause.

TS : *Lorsque les gens sont en votre présence ou lorsqu'ils lisent l'un de vos livres et qu'ils sentent une transmission, qu'est-ce qui se passe à votre avis ?*

Adya : Il y a une rencontre ; voilà la transmission. La vacuité rencontre la vacuité.

TS : *Cette transmission transforme-t-elle forcément le disciple ?*

Adya : Comment l'expliquer ? C'est l'élément le plus puissant de l'enseignement, pour ainsi dire. J'hésite à l'affirmer, parce qu'aussitôt, les gens se comportent comme si le maître allait tout accomplir pour eux. Ce qui est erroné. Le maître peut allumer un feu, mais il ne peut parachever le processus à votre place. La transmission exerce toute sa puissance chez les gens qui sentent une résonance

avec ce qui est présenté. Si la résonance existe, un potentiel est déclenché. Une fois le potentiel attisé, alors il faut assumer la responsabilité de ce qui se passe. N'attendez pas que le maître ou que la transmission du maître fasse les choses à votre place, parce que vous établissez alors une relation de dépendance. Et dès que vous êtes dans ce type de relation psychologiquement ou émotionnellement, les effets de la transmission sont sérieusement atténués. La dépendance l'anéantit sur-le-champ, comme de l'eau sur le feu. Nous devons assumer la responsabilité de notre transformation parce qu'aucun maître ne peut tout faire à notre place. Nous devons l'accomplir par nous-mêmes. Il faut nous occuper de nous-mêmes. Être en présence d'un être éveillé attisera peut-être un feu spontanément, mais il faudra entretenir la flamme vous-même.

MÉDITATION VÉRITABLE

Découvrez la liberté
de la pure conscience





I n t r o d u c t i o n

Pour nous tous, la vie est une sorte de laboratoire spirituel où mettre à l'épreuve les enseignements que nous rencontrons dans le creuset de notre expérience propre. En fin de compte, ce ne sont pas les assertions d'autres personnes ou les pratiques que nous parvenons à imiter qui comptent, mais les découvertes spirituelles effectuées par investigation personnelle.

La première fois que j'ai discuté avec Adyashanti (dont le nom signifie *paix primordiale*), j'ai compris que je m'adressais à un maître spirituel en possession de révélations personnelles bien réelles. Même s'il prétend s'être « éveillé du zen », ce fut Arvis Justi, son maître zen de longue date qui, en 1996, l'a incité à enseigner alors qu'il était âgé de trente-quatre ans. J'avais entendu dire que les gens faisaient l'expérience de révélations capitales en sa présence, j'ai voulu enrichir le laboratoire spirituel de ma vie de son apport.

En novembre 2004, j'ai donc assisté à une retraite de cinq jours guidée par Adyashanti, pendant laquelle il a transmis ses enseignements. Au cours de ces enseignements, les retraitants ont eu l'occasion d'aborder publiquement avec lui leurs questions et leurs préoccupations les plus intimes. Nous avons aussi passé quatre à cinq heures chaque jour en méditation silencieuse. Nous étions censés nous livrer à la Méditation pure, pour reprendre l'expression d'Adyashanti. L'instruction de base pour orienter ces méditations silencieuses tenait en deux mots : aucune manipulation.

J'ai passé plus de vingt ans à participer à divers types de retraites contemplatives et à expérimenter des dizaines de techniques et d'approches ; j'étais pour le moins déconcertée. « Aucune manipulation ? C'est tout ? » Est-ce que j'avais le droit de mal me tenir ? Et qu'en était-il du mental discursif ? Était-ce vraiment une forme de méditation ou une autorisation accordée par Adya de planer ? En fait, qu'est-ce que la « Méditation Véritable » ?

Outre l'instruction, « aucune manipulation », il y avait un photocopié d'une page que nous pouvions consulter et auquel réfléchir. « Dieu merci, ai-je songé, *les autres connaissent peut-être l'approche d'Adya, mais il me faut plus de renseignements.* » Le feuillet allait m'être utile.

En voici la teneur :

Méditation véritable

La méditation n'a pas de direction, d'objectifs ni de méthode. Toutes les techniques visent à atteindre un certain état de conscience. Tous ces états sont circonscrits, impermanents et conditionnés. La fascination produite par les états de conscience ne conduit qu'à l'asservissement et à la dépendance.

La méditation véritable, c'est reposer en tant que conscience primordiale. Celle-ci apparaît spontanément dans la conscience lorsque l'attention ne se fixe sur aucun objet perceptuel. En commençant à méditer, vous remarquez que votre attention se focalise sur un objet quelconque : pensées, sensations corporelles, émotions, souvenirs, sons, etc., car le mental est conditionné à se concentrer et à se resserrer sur des objets. Le mental interprète compulsivement ce qu'il perçoit (l'objet) d'une manière mécanique et déformée. Il tire des conclusions et formule des hypothèses

suivant son conditionnement antérieur. En Méditation Véritable, on laisse tous les objets à leur fonction naturelle. Cela signifie qu'il ne faut faire aucun effort pour manipuler ou réprimer tout objet perçu. On met l'accent sur le fait d'être conscience ; non sur le fait d'être conscient des objets, mais sur le fait de reposer dans la conscience primordiale. La conscience primordiale est la source d'où émanent tous les objets et où ils se fondent. En vous détendant dans la conscience, dans l'écoute, la contraction compulsive du mental autour des objets s'estompera. Le silence de l'être se définit plus clairement dans la conscience, il incite à reposer et à demeurer. Une attitude de réceptivité ouverte, exempte de toute visée, de toute anticipation, permettra à la présence du silence et de la quiétude de se révéler comme votre condition naturelle.

Le silence et la quiétude ne sont pas des états, il est dès lors impossible de les produire ou de les fabriquer. Le silence est un non-état d'où tous les états émanent et où ils s'assimilent. Le silence, la quiétude et la conscience ne sont pas des états ; il est dès lors impossible de les percevoir dans leur totalité en tant qu'objets. Le silence est intrinsèquement le témoin éternel sans forme ni attributs. À mesure que vous reposez plus profondément en tant que simple témoin, tous les objets reviennent à leur fonction naturelle, et la conscience s'affranchit des contractions et des identifications compulsives du mental pour revenir à son non-état naturel de Présence.

La question simple et toutefois profonde, « Qui suis-je ? », permet de déterminer que l'identité n'est pas la tyrannie sans fin de l'ego-personnalité ; elle est la Liberté de l'être exempte d'objet – la conscience primordiale où tous les états et les objets apparaissent

comme les manifestations du Soi éternel non-né que vous êtes.

J'ai replié ce feuillet, l'ai enfoui dans la poche de mon jean et j'ai passé les cinq jours de la retraite à appliquer des techniques de méditation que je connaissais ou à simplement me détendre, à écouter ou à demeurer sans manipulation. Au terme de la retraite néanmoins, je dois admettre que j'avais davantage de questions que de réponses. Quel est le rôle de la technique en méditation ? Cette approche fonctionne-t-elle pour les méditants de tous les niveaux ou uniquement pour les pratiquants avancés qui ont déjà passé des années à apaiser leur esprit ? Et qu'en est-il de la posture, de la douleur physique et psychologique qui survient fréquemment au cours de périodes de méditation ? Assailli de questions, j'ai demandé à Adyashanti s'il serait disposé à travailler avec Sounds True en vue de créer un programme d'enseignement pour la Méditation Véritable. Il acquiesça et ce livre, ainsi que le CD qui l'accompagne en sont le résultat. J'ai remis à Adya une liste de questions auxquelles il a répondu lors de deux enseignements du Dharma portant sur la Méditation Véritable : un enseignement sur « *Tout laisser tel que c'est* » et un autre enseignement sur « *L'introspection méditative* ». Il a également enregistré deux méditations guidées (sur le CD ci-joint) afin que les auditeurs puissent assimiler ces enseignements grâce à leur propre processus introspectif.

Selon Adyashanti, les découvertes spirituelles s'authentifient d'elles-mêmes. Ce qui compte surtout, ce n'est pas ce que les autres affirment, mais ce que vous réalisez au sein même de votre être. J'espère que ce livre et ce CD sur la Méditation Véritable feront progresser votre processus de découverte authentique, pour le bien de tous les êtres.

Tami Simon
Éditrice, Sounds True
Mai 2006, Boulder, Colorado

PREMIÈRE PARTIE

Permettre à Tout ce qui Est
d'être tel qu'il Est



Nous allons étudier à fond la notion de méditation ; ce qu'elle est, pourquoi s'y livrer et ce à quoi elle peut conduire.

Je veux réfléchir sur ce que j'appelle Méditation Véroitable qui, vous le comprendrez à mesure que je la décrirai, est un procédé assez spécifique et à la fois très différent des types de méditation plus répandus. Mais avant tout, un peu d'histoire personnelle.

Mettre un terme à la guerre avec le mental

Comme vous le savez maintenant après avoir lu la première portion du livre, j'appartiens à la tradition zen du bouddhisme, qui présente une longue histoire où la pratique première est la méditation. Le zen préconise de longues heures de méditation chaque jour dans une posture méditative. Et grâce à plusieurs années de pratique, j'ai découvert que je n'y excellais pas particulièrement. Plusieurs personnes constatent qu'au départ, elles ne sont pas particulièrement adeptes de cette forme de méditation – le mental est agité, leur corps cherche à se tortiller et elles éprouvent de la difficulté à se calmer et à rester en silence. Dès les débuts donc, j'ai éprouvé de grandes difficultés à méditer. Et pour bon nombre de gens, c'est une pratique très difficile.

Je me retrouvais donc à méditer, lors de diverses retraites ou à la maison. Chez moi, je méditais une demi-heure ou une heure par jour, parfois plus longtemps. Je faisais des retraites au cours desquelles je me livrais à des périodes beaucoup plus longues de pratique. Et le plus souvent, ma méditation était tout, sauf de la méditation. C'était un combat terrible, des efforts considérables pour calmer mon esprit, des tentatives désespérées pour rester tranquille, sans jamais vraiment réussir – sauf pendant quelques rares instants magiques lorsque la méditation semblait se produire d'elle-même. Et du fait de n'être pas spécialement doué pour la méditation, je n'arrivais pas à maîtriser mon esprit et à glisser dans un état méditatif; après quelques années, j'ai compris qu'il me fallait trouver une approche différente. La modalité dont je me servais de toute évidence ne fonctionnait pas. C'est ainsi que j'ai entamé mes recherches en ce que je nomme *Méditation Véritable*. Un jour, je parlais avec mon maître et elle me dit : « *Si tu tentes de remporter la guerre contre ton mental, tu combattras toute ta vie.* » Cette déclaration m'a vraiment frappé. J'ai ainsi compris que j'avais considéré la méditation comme une lutte contre mon esprit. Je tentais de contrôler mon mental, de l'apaiser, de lui imposer le silence.

Soudain, j'ai songé : « *Mon dieu ! À jamais, c'est terriblement long. Il faut que je trouve une conception totalement différente de la question.* » Si continuer ainsi signifiait que j'allais guerroyer indéfiniment contre mon esprit, il fallait que je trouve un moyen de ne pas guerroyer. À mon insu, je me suis mis à étudier, tacitement et en profondeur, comment seraient les choses en l'absence de cette lutte contre mon propre esprit, contre ce que je ressentais, contre l'ensemble de mon expérience humaine.

Je me suis mis à méditer autrement. J'ai laissé tomber le concept de ce que la méditation est censée être. Mon mental avait concocté une foule d'idées à ce sujet. C'était censé être paisible ; j'aurais dû éprouver certaines sensations, notamment la tranquillité. La méditation devait me conduire à un état profond de l'être. Du fait d'être incapable de maîtriser la technique de méditation telle qu'on me l'enseignait, je devais découvrir une autre modalité, une modalité non fondée sur la technique. Installé en méditation, je laissais donc mon expérience telle qu'elle était, très profondément. J'ai renoncé à tenter de me rendre maître de mon expérience. Ce fut le début de ma découverte personnelle et intime de ce qu'est la Méditation Véritable. Depuis lors, cette attitude nouvelle – renoncer à tenter de parfaire une technique ou une discipline et vraiment les délaissier – a participé à la manière dont je m'adonne à la méditation.

Une attitude d'innocence

Nos *a priori* sur la méditation sont généralement colorés par notre conditionnement antérieur – ce que nous avons appris sur le sujet, notre conception de cette pratique et vers quoi, à notre avis, elle doit mener. La méditation peut servir à tout un éventail de visées personnelles. Certains méditent pour acquérir une meilleure santé physique ou émotionnelle, ou encore, pour apaiser leur corps ou leur esprit. D'autres méditent en vue d'ouvrir des canaux d'énergie subtils dans leur corps, que l'on nomme généralement *chakras*. D'autres encore se livrent à la méditation pour développer l'amour, la compassion. Quelques-uns s'y adonnent afin d'atteindre à des états de conscience altérés. D'autres pratiquent pour obtenir des pouvoirs spirituels ou extrasensoriels – appelés *siddhis*. Et, par ailleurs, il y a la méditation comme vecteur de l'Éveil spirituel et de l'illumination. C'est un type de méditation – la méditation comme chemin vers l'Éveil spirituel et l'illumination – qui me passionne vraiment. Voilà ce à quoi s'attache la Méditation Véritable. Peu importe que l'on soit novice en méditation ou que l'on pratique depuis longtemps. J'ai constaté que les antécédents importent peu. Ce qui compte, c'est l'attitude avec laquelle nous nous consacrons au processus de méditation. Le plus important, c'est de l'aborder avec une attitude ouverte, une attitude vraiment innocente, qui ne soit pas nuancée par le passé, par ce que nous avons entendu dire au sujet de la méditation, par les médias ou par les diverses traditions spirituelles et religieuses. Il faut aborder la notion de méditation de manière fraîche et innocente.

En tant que maître spirituel, j'ai rencontré quantité d'individus qui méditent depuis plusieurs années. L'un des problèmes les plus fréquents dont ils font état, c'est qu'en dépit de toutes leurs années de pratique, ils ont l'impression d'être demeurés essentiellement inchangés. La transformation intérieure profonde, la révélation spirituelle que procure la méditation persiste à fuir une foule de gens, même les pratiquants de longue date.

Il existe des raisons précises et excellentes qui font que certaines pratiques contemplatives, dont le type de méditation auquel je me livrais jadis, n'induisent pas la métamorphose promise. La première explication est extraordinairement simple et par conséquent, il est facile de ne pas la voir : nous concevons erronément la méditation.

Nous nous adonnons à la méditation avec une attitude contrôlante et manipulatrice ; voilà qui explique pourquoi notre méditation nous conduit à ce qui semble être une impasse. L'état éveillé, l'état illuminé peut également être l'état naturel de l'être vivant. Comment le contrôle et la manipulation pourraient-ils mener à notre état naturel ?

Abandonner le contrôle et la manipulation

L'illumination n'est, en définitive, rien de plus que l'état naturel de l'être. Si on la dégage de tous ces termes complexes et du jargon compliqué, l'illumination est le simple retour à l'état naturel de notre être. Un état naturel signifie, bien sûr, un état non forcé, qui n'exige aucun effort ni discipline en vue d'être maintenu, et ne s'améliore pas suite à une manipulation du corps ou de l'esprit – autrement dit, un état complètement naturel, complètement spontané. Voici qui explique pourquoi la méditation conduit souvent à une impasse. Si on examine de près plusieurs techniques de méditation, l'on constate qu'il s'agit de formes de contrôle. Dans la mesure où le mental contrôle et guide notre expérience, il est peu probable que cela conduise à un état naturel. Un état naturel est celui qui n'est pas sous la domination de l'esprit. Le mental, en se livrant au contrôle et à la manipulation, induira divers états de conscience : vous apprendrez à calmer votre esprit ou vous acquerez des facultés extrasensorielles. Il est possible d'accomplir beaucoup grâce à une méthode de méditation basée sur la technique ou la manipulation. Mais il n'est pas possible d'atteindre l'état naturel et spontané de votre être. Cela paraît d'une évidence limpide. N'importe qui vous dira qu'il est impossible d'atteindre un état naturel et spontané de l'être par le contrôle et la manipulation intérieurs ; pourtant, cette vérité persiste à nous échapper. Elle m'échappa des années durant. L'erreur ne réside pas forcément dans le style de méditation, ni même dans la technique, bien que celle-ci exerce une influence profonde. *Le problème se situe dans notre attitude relativement à la méditation.* Si nous nous y livrons dans une attitude de contrôle et de manipulation – si nous cherchons à maîtriser une discipline, alors notre attitude fait obstacle. En réalité, c'est le mental ou l'ego qui méditent. Et, bien sûr, l'illumination ou l'Éveil spirituel consiste à s'éveiller du mental, s'éveiller de l'ego. En ce que j'appelle la Méditation Véritable, dès le départ, on laisse de côté cette tendance du mental à contrôler, à manipuler et à dis-

cipliner. Renoncer au contrôle et à la manipulation est le fondement de la méditation véritable. Aussi étrange qu'il puisse paraître, ce début extraordinairement simple à la méditation consiste à délaissier le contrôle, à délaissier la manipulation.

Lorsque les gens s'assoient pour méditer, la première chose qu'ils pensent c'est : « *Bon, comment maîtriser mon mental ?* » Voilà ce que j'appelle manipulation. Le mot est fort, mais je l'emploie pour retenir votre attention, pour attirer votre attention sur le fait que lorsque nous nous asseyons pour méditer et nous songeons : « *Bon, comment vais-je maîtriser mon mental ? Comment vais-je atteindre la paix ? Comment vais-je parvenir à la quiétude ?* », en réalité, le mental demande : « *Comment puis-je me maîtriser pour me sentir mieux ?* » Et vous pouvez apprendre à contrôler votre mental et à le calmer, ainsi que votre corps, en appliquant une technique de « contrôle ». Ce sera peut-être agréable pendant un certain temps. Mais contrôler le mental en vue d'obtenir un état de paix ou de quiétude, c'est vraiment comme de faire taire quelqu'un en le bâillonnant. On aura réussi à faire taire l'autre, mais par une méthode très manipulatrice. À quoi bon faire taire cette personne en la bâillonnant ? Aussitôt que l'on retire le ruban adhésif, elle aura une foule de choses à raconter, n'est-ce pas ? Elle aura énormément à dire ! Je crois que quiconque s'est adonné à la méditation sait atteindre un certain degré de contrôle de l'esprit ou du corps grâce à cette pratique. C'est fort agréable. L'expérience paraîtra très profonde. Lorsque l'on cesse de méditer cependant, lorsque l'on quitte le coussin ou le siège, le mental reprend son verbiage sur-le-champ. Grâce au contrôle, nous produisons une tranquillité contemplative, mais dès que nous cessons d'exercer ce contrôle, le mental retrouve son agitation habituelle. Tout redevient tel que c'était auparavant. La plupart des méditants ne connaissent que trop bien ce dilemme. Nous atteindrons un certain état d'apaisement, mais si nous cessons de méditer, la paix persiste à nous fuir.

La méditation véritable ne consiste pas à se rendre maître d'une technique ; il s'agit de renoncer au contrôle. *Voilà ce qu'est la méditation.* Tout le reste n'est qu'une forme de concentration. La

méditation et la concentration sont deux principes bien différents. La concentration est une discipline ; *c'est un moyen de diriger, de guider ou de maîtriser notre expérience*. La méditation, *c'est lâcher tout contrôle, renoncer à la volonté de guider notre expérience de quelque manière que ce soit. Le fondement de la Méditation Véritable, c'est de renoncer au contrôle*.

Pour un être humain, c'est un événement considérable. Il est facile de dire : « *Contentez-vous d'abandonner tout contrôle.* » Pour la plupart des êtres humains cependant, notre structure psychologique tout entière, notre être psychologique tout entier, notre ego sont presque totalement sous contrôle. Exiger d'un mental ou d'un ego de laisser tomber toute forme de contrôle est donc une idée révolutionnaire. Si nous lâchons prise, même pour un instant, des peurs et des hésitations enfouies font surface. « *Et si je renonce au contrôle, demande le mental, et que rien ne se passe ? Et si je médite, et que je laisse tout reposer tel que c'est, et qu'il ne se passe rien ?* » Voilà généralement pourquoi nous nous accrochons à une technique ou à une discipline : l'esprit craint que s'il renonce à son contrôle, il ne se passera rien. Avec la Méditation Véritable, je suggère de voir, de considérer la méditation comme moyen d'investigation. Il s'agit moins d'une technique inédite que d'un moyen d'investigation personnel – dans votre propre corps, votre propre esprit, d'après votre autorité propre, l'autorité de votre expérience personnelle. Que se passe-t-il si vous abandonnez tout contrôle et permettez à tout d'être tel que c'est ? Que se passe-t-il lorsque vous consentez à ce que votre expérience soit exactement telle qu'elle est sans tenter de la modifier ? Plutôt qu'une technique, la Méditation Véritable est un moyen d'investigation. Que se passe-t-il lorsque nous renonçons au contrôle et à la manipulation ?

Aller au-delà de celui qui médite

Le second aspect de la Méditation Véritable, c'est une introspection contemplative. L'introspection méditative consiste à présenter une question, une question spirituelle puissante et significative, pendant l'état contemplatif. Il ne s'agit pas de n'importe quelle question, mais bien d'interrogations d'une portée réelle, des interrogations qui ont la capacité de pénétrer au travers des strates de conditionnement pour atteindre notre nature essentielle.

La question la plus puissante à poser est simplement : « *Que suis-je ? Qui est celui qui médite ?* » Cette question pourfend les stragèmes par lesquels l'ego tente de se rendre maître de l'expérience. On s'interroge : « *Qui contrôle l'expérience ? Qui médite ?* » L'un des motifs essentiels qui incitent à méditer, c'est d'aller au-delà du méditant – de transcender l'ego ou le mental. Tant que le méditant est aux commandes, il est peu probable d'aller au-delà du mental ou de l'ego. Ici, il s'agit de délaisser celui qui médite. Le tout premier instant de méditation est une invitation à renoncer au contrôle et à consentir à laisser les choses telles qu'elles sont. Cette pratique libère le méditant. Son unique geste, c'est de lâcher prise sur le contrôle, de cesser de tenter de tout changer. Quand je dis « méditant », je parle de celui qui exerce le contrôle. Le méditant est celui qui s'efforce, le manipulateur, celui qui multiplie les efforts. Et dans la plupart des formes de méditation, le méditant est très engagé. Le mental a un rôle à jouer, il a quelque chose à maîtriser – et il adore avoir quelque chose à faire ! Il adore avoir quelque chose à maîtriser, car il peut rester aux commandes. Mais pour qu'une forme de méditation soit pertinente à l'Éveil spirituel – en ce sens qu'elle soit capable d'éveiller à la nature essentielle de qui et de ce que nous sommes –, il faut aller au-delà du méditant, au-delà de celui qui exerce le contrôle, au-delà du manipulateur.

Les techniques méditatives ont-elles de la valeur ?

Bon nombre de gens, dont moi-même, appartiennent à diverses traditions où l'on enseigne la méditation comme une technique. On nous enseigne diverses formes de contrôle ; par exemple, se concentrer sur le souffle ou sur diverses régions du corps. Dans la tradition zen, nous nous focalisons parfois juste un peu sous le nombril. On nous indique d'adopter une posture précise, le dos bien droit et de respirer d'une manière spécifique. Ces techniques et disciplines sont transmises depuis des siècles et des millénaires ; je n'affirme pas qu'elles n'ont ni valeur ni mérite. De toute évidence, elles en ont. Ce que j'affirme néanmoins, c'est qu'en délaissant ces techniques, en abandonnant cette concentration, nous approchons de notre état naturel. Souvent, ces techniques voilent notre état de conscience naturel.

Si je dirige une retraite, je précise avant tout que je sais que différentes personnes font appel à diverses modalités pour méditer et se centrer. Quelques-unes observent le souffle ; d'autres répètent un mantra ; d'autres s'exercent à la respiration profonde ; certaines se livrent à des pratiques de visualisation. J'informe le groupe qu'il est excellent d'appliquer ces techniques au début de la séance de méditation. Ce sont des méthodes parfaitement appropriées en vue de ramener le mental vers le présent. Elles permettent de rassembler l'énergie psychique et les ressources du mental actif pour les mettre à profit, dès ici et dès maintenant. Et malgré tout, lors de toute séance de méditation, il faudra aussi prendre le temps de lâcher prise sur la technique que nous utilisons. Si je surveille ma respiration, j'expérimente également pour voir ce qui se passe lorsque je renonce à ce procédé. Que se passe-t-il si je cesse d'observer mon esprit ? Ou de répéter un mantra ? Ces pratiques permettent de concentrer notre attention sur l'instant présent ; voilà leur valeur première. Une fois que notre attention est revenue au moment présent néanmoins, alors nous sommes convié à délaisser

ces techniques et à examiner l'état naturel. Et j'ai constaté que si nous ne sommes pas circonspects, ces traditions et méthodes de naguère – dont plusieurs m'ont été inculquées et sont douées d'une grande valeur – deviennent un objectif en soi au lieu d'un moyen pour arriver à une fin.

Les gens se retrouvent avec une simple discipline. Ils passent des années à surveiller leur respiration, ils y excellent. Mais, ultimement, la spiritualité n'a rien à voir avec l'observation de la respiration. *Il s'agit de s'éveiller du rêve de séparation et de passer à la vérité de l'unité.* Voilà de quoi il s'agit et il est facile de se détourner de ce dessein en adhérant trop étroitement à la technique. Ainsi, on peut commencer avec un peu de technique, surveiller un peu la respiration, réciter une prière, répéter un mantra, faire appel à la visualisation. Je suggère toutefois de vous intéresser rapidement à ce qui se passe si nous laissons les choses aller. À ce stade, nous passons du mental contrôlant à la Méditation pure. La transition est révolutionnaire. Une foule de gens que j'ai rencontrés ont oublié cette transition, ils omettent de la laisser se produire. Ils ont oublié que le moment où vous pouvez, et vous devez, renoncer au contrôle, survient plutôt rapidement.

La méditation véritable : avant tout, reposer dans l'état naturel

En Méditation Véritable, la base consiste à tout laisser tel quel. Nous n'allons pas vers l'état naturel et nous ne tentons pas de le fabriquer ; nous commençons par l'état naturel dès le départ. Voilà ce que j'ai découvert il y a plusieurs années, lorsque je me suis mis à délaissier le méditant, celui qui exerce le contrôle, lorsque je me mettais à méditer en laissant simplement tout tel que c'était. J'ai vite réalisé que la paix et la quiétude que je tentais d'atteindre étaient déjà présentes. Il me suffisait de cesser tout effort pour les acquérir. Il suffisait de m'asseoir et de laisser mon expérience se dérouler telle quelle.

À l'instar de la grande majorité, quand je méditais, parfois je me sentais bien, paisible ; en d'autres occasions, j'étais agité, perturbé ou anxieux. Quelquefois, j'étais triste, parfois heureux. Le spectre entier de l'émotion humaine jaillissait en moi en méditant. Lorsque j'ai réalisé que si je consentais à laisser mon expérience telle quelle, et que je ne faisais aucun effort pour la modifier, un état naturel transparaissait dans ma conscience. Un état de conscience non contaminé, non fabriqué apparaissait, car il ne découlait pas de l'effort ou de la discipline. J'ai découvert que l'état naturel, notre état d'être naturel, n'est pas un état de conscience altéré. On associe généralement la méditation aux états de conscience altérés. C'est toutefois un malentendu sérieux au sujet du potentiel de la méditation. Le potentiel auquel je réfère est l'Éveil spirituel, l'éveil à la réalisation de ce que vous êtes vraiment et de ce que tout est vraiment, l'unité de tout.

On nous enseigne, ou nous supposons, que tout percevoir comme l'Un et de se concevoir comme n'étant pas séparé est un état de conscience altéré. Et pourtant, il s'avère que la réalité est précisément à l'opposé. Percevoir tout comme l'Un n'est pas un état de conscience altéré. C'est un état de conscience non modifié ;

c'est l'état de conscience naturel. Par rapport à celui-ci, tout le reste est un état altéré.

Il faut cesser de considérer la méditation comme un moyen d'atteindre un état de conscience altéré – l'illumination. Les pratiquants consumés savent qu'en méditant assez longtemps et en y mettant suffisamment d'efforts, on atteint à l'occasion des états de conscience altérée. Il en existe une diversité incroyable. Le bonheur est un état de conscience altérée. La tristesse, la dépression sont des états de conscience altérée. Et par ailleurs, l'on dénombre ensuite les états mystiques : *fusionner avec le cosmos est un état de conscience altéré, tout comme sentir votre conscience s'étendre*. Il existe une diversité d'états de conscience altérée. La plupart des gens considèrent que l'illumination est une forme de conscience altérée. C'est une méprise énorme. *L'illumination est l'état naturel de la conscience*, l'état innocent de la conscience, cet état non contaminé par le mouvement de la pensée, par le contrôle ou les manipulations du mental. Voilà ce à quoi réfère l'illumination. Impossible d'atteindre cette vérité de notre nature en faisant appel à la manipulation. Impossible de passer au-delà de l'identité fallacieuse, de l'identité *égocentrée*, en tentant de se transformer. Nous ne pouvons que laisser la conscience s'éveiller de son identification à la pensée, à l'émotion, au corps, au mental et à la personnalité, en consentant à reposer dans l'état naturel dès le tout début.

L'ultime acte de foi

La compréhension intellectuelle ne conduira jamais à l'Éveil spirituel. Impossible de parvenir à notre nature essentielle par le biais de paroles, de concepts, d'idées ou d'une théologie. Aucun de ces moyens ne dévoilera notre nature essentielle. Il est absolument capital de réaliser que lorsque l'esprit essaie de comprendre, qu'il tente de saisir intellectuellement la réalité ultime, il ne cherche qu'à rester aux commandes. C'est une forme intellectuelle de contrôle mental à laquelle il faudra aussi renoncer. Ce n'est pas pour autant que le mental ne joue aucun rôle dans l'Éveil spirituel ; il s'agit aussi d'une méprise fréquente sur la spiritualité. Il joue un rôle décisif. La pensée même joue un rôle d'envergure. Plus loin, j'aborderai la manière d'utiliser le mental aux fins d'inquisition spirituelle. L'investigation spirituelle y fait appel, en vue de le transcender.

Le mental et la pensée ne posent pas ultimement un problème, mais plutôt notre attachement à ceux-ci. C'est une quête illusoire de faire appel aux concepts et aux idées pour atteindre la vérité, la paix, pour trouver ce qui nous libérera. Si nous délaissions le mental pensant, nous nous ouvrons à la révélation intuitive – à ce que le domaine spirituel dirait *révélation*, l'apparition spontanée d'une sagesse primordiale ou d'un savoir immanent. Elle se manifeste dans l'esprit, sans toutefois en être issue. C'est une expérience « Ah, ha » – une compréhension spontanée. Lorsque vous songez « Ah, ha ! j'ai saisi », il ne s'agit pas de pensée logique. C'est un déclic dans l'esprit et dans le corps, et cela possède le caractère d'une révélation. Et encore, pour accéder à ce niveau de révélation intuitive, il faut commencer par renoncer à tout contrôle, même à exercer un contrôle de l'esprit. Nous pénétrons un état naturel de l'être. La méditation véritable est d'une certaine manière l'ultime acte de foi. Car s'asseoir et laisser tout tel quel – délaisser le contrôle, la manipulation – est intrinsèquement un acte de foi très profond. C'est aussi un acte d'investigation. Que se passe-t-il quand nous lâchons vraiment prise sur ce contrôle ? Que se passe-t-il lorsque nous consentons à laisser

tout tel que c'est ? Cette question forme la base de toute démarche spirituelle. Jusqu'à ce que nous laissions tout tel que c'est, très profondément, le plus profondément, nous sommes toujours aux commandes.

Si la spiritualité est authentique, et en Méditation Véritable, nous lâchons prise sur ce contrôle dès le départ. Nous n'investissons pas d'énergie dans l'ego, dans le mental, dans celui qui contrôle, ni dans le manipulateur. Nous renonçons à l'effort, une idée révolutionnaire pour la plupart des gens – méditer de manière à ne faire aucun effort. Il ne s'agit pas pour autant d'être paresseux ou de somnoler. Abandonner tout contrôle, tout laisser tel que c'est, constitue le moyen de laisser tomber l'effort. Abandonner le contrôle, tout laisser dans l'état, c'est renoncer à l'effort. Nous constatons ce qui se passe dans notre continuum mental lorsque nous renonçons à l'effort, lorsque nous délaissions la discipline. Et notre propre expérience nous démontre qu'une vitalité se manifeste dans la conscience. Comme si une lumière s'allumait à l'intérieur, simplement parce que nous laissons tomber l'effort et le contrôle. S'élèvent dans la conscience une innocence, une beauté, un état non contaminé, d'eux-mêmes et spontanément. C'est très différent de ce que la plupart d'entre nous ont appris. On nous a inculqué que pour passer à un état naturel de conscience, il faut se contrôler et se discipliner ; ce que j'affirme est à l'opposé. Vous passez à l'état naturel en laissant tomber le contrôle, en laissant tomber l'effort et en reposant dans un état de vivacité. C'est tout simple, c'est on ne peut plus simple. Asseyez-vous ; laissez tout être tel que c'est. Dès le début, vous pouvez vous poser une question innocente : *« N'est-il pas vrai que la paix et la quiétude que je cherche à atteindre grâce à ma méditation sont déjà présentes, à l'instant même ? »* Ensuite, examinez la question. Grâce à cet examen, nous constaterons qu'effectivement la paix et la quiétude sont des états totalement naturels et qu'ils sont déjà présents. À ce stade, il suffit de le remarquer et de vous abandonner à cet état. Découvrez ce qui se passe lorsque vous vous abandonnez à la paix immanente, à la quiétude immanente. Voilà l'investigation.

Posture et regard

L'une des questions les plus fréquentes lors de l'introduction de cet enseignement sur la méditation concerne l'importance de la posture. Faut-il s'asseoir en ayant la colonne vertébrale droite, dressée, ou peut-on se détendre dans un fauteuil ou sur un canapé ? Je réponds qu'il est préférable de ne pas s'allonger – car les gens ont tendance à s'endormir dans cette position. Autrement, s'asseoir dans une posture spécifique n'est pas la chose qui importe le plus à mon sens. Plusieurs traditions mettent l'accent sur une posture adéquate. La tradition zen à laquelle j'appartiens insiste particulièrement sur celle-ci. Et il existe d'excellentes raisons. Certaines positions ont pour effet de nous ouvrir émotionnellement et physiquement. Lorsque notre posture est ouverte, notre épine dorsale rectiligne et que nos mains ne sont pas croisées devant nous, nous sommes plus réceptifs. Cette posture amène à un sentiment naturel d'ouverture. Les traditions spirituelles font appel à diverses positions physiques pour induire un sentiment et une attitude d'ouverture. Au fil des ans néanmoins, j'ai découvert que, si une posture appropriée s'avère utile, le mental du chercheur spirituel peut toutefois s'attacher tellement à la parfaire et à la maintenir que le résultat n'est pas l'ouverture.

Encore une fois, tout dépend de notre attitude. Une attitude d'aise, d'ouverture et de relaxation doit sous-tendre notre approche de la méditation. Il faut transcender l'idée que l'Éveil ou l'illumination ne se produira que si notre posture est correcte ; c'est tout simplement faux. L'Éveil ou l'illumination peut se produire chez les méditants dont la posture est droite et rectiligne et chez les méditants affalés sur une chaise de jardin, ou sur n'importe quel siège. L'attitude avec laquelle l'on médite prévaut. Sommes-nous ouverts ? Sommes-nous à l'aise en méditant ? Notre approche est-elle tout à fait simple ? Autrement dit, notre posture nous permet-elle d'oublier le corps ? Il ne s'agit pas de nous en dissocier, simplement de le laisser tranquille.

On me demande fréquemment s'il faut garder les yeux ouverts ou les fermer. Encore une fois, diverses traditions offrent des recommandations divergentes. Quelques-unes suggéreront de méditer les yeux ouverts, d'autres incitent à les fermer. En tant que guide spirituel, je m'intéresse davantage à ce qui vous attire. Qu'est-ce qui vous attire si vous laissez de côté ce que vous croyez être censé faire ou éviter ? Si vous omettez l'influence de vos apprentissages et vous reconnectez avec ce qui vous appartient intimement, avec ce qui ne provient pas de quelque chose ou de quelqu'un d'autre ? Plusieurs d'entre nous possèdent une connaissance tellement vaste des enseignements et des instructions que nous finissons par perdre le fil de ce qui nous appartient intimement, de notre propre sagesse naturelle et spontanée. Voilà pourquoi je tente toujours de reconnecter les gens immédiatement, dès le départ, avec ce qui leur appartient intimement. Qu'est-ce qui est valable pour vous ? Si vous souhaitez méditer les yeux ouverts, gardez-les ouverts. Si vous préférez les fermer, fermez-les. Expérimentez, passez de l'un à l'autre. Si vous êtes somnolent, il est excellent de garder les yeux ouverts. Cela vous réveille un peu. En d'autres occasions, vous aurez les yeux ouverts et sentirez qu'ils veulent se fermer – non parce que vous vous endormez, mais de leur propre volition. Et c'est ce qu'ils veulent, alors fermez-les. Laissez votre intuition vous guider. Nouez des liens intimes avec votre propre expérience.

L'effort facile

Une autre question fréquente porte sur l'effort et l'aisance. Je parle beaucoup de l'aisance et de l'absence d'effort ; les gens sont parfois confus et croient qu'il faut pratiquement être indolent. Méditer sans faire d'effort, ce n'est pas être paresseux ou gésir dans le brouillard. À vrai dire, l'une des instructions les plus sublimes et profondes que m'a accordée mon maître quand je lui parlais de la méditation prit la forme d'une question : est-ce pénétrant ? Est-ce vivant ? L'instruction est excellente. Si nous n'effectuons simplement aucun effort, nonchalamment, alors notre méditation prend l'allure d'une rêverie, elle est embrumée. C'est un peu comme d'être dans une transe, voire dans un état généré par la drogue. Ce n'est pas ce que signifie absence d'effort. L'absence d'effort, c'est appliquer juste assez d'effort pour être limpide, présent, pour être ici, maintenant, pour être vif. Mon maître disait « l'effort facile ». Chacun doit découvrir par lui-même ce que cela implique. Trop d'effort et nous sommes tendus ; trop peu d'effort et nous planons dans un rêve. Quelque part au milieu, il existe un état de netteté, de clarté et de rayonnement intérieurs. Voilà ce à quoi je réfère lorsque je suggère de ne pas mettre trop d'effort. Il faut découvrir par vous-même le degré d'effort à appliquer.

Notre tendance naturelle à l'Éveil

Si nous méditons ainsi que je le décris – si nous renonçons au contrôle et laissons tout tel quel –, notre tendance naturelle est de nous éveiller. Nous sommes biologiquement et psychologiquement programmés en vue de l'Éveil. Bon nombre de gens l'ignorent. Mais si nous abandonnons le contrôle qu'exerce l'ego, la nature de notre être est de s'éveiller. Il va sans dire, les gens viennent à moi nantis de leur propre style de méditation et lorsqu'ils délaissent leur technique, ils constatent initialement que le mental a tendance à vagabonder. C'est tout naturel. Toute chose tenue étroitement serrée, une fois qu'on la relâche, tendra à vouloir s'échapper. Un peu comme de tenir votre chien en laisse ; si vous lui retirez la laisse, l'animal a tendance à s'élancer. Il en va de même pour notre esprit. Si nous le tenions en laisse trop étroitement, lorsque nous relâchons cette laisse, alors, il a tendance à errer de part et d'autre. Mais, à l'exemple du chien, nous pouvons simplement laisser le processus suivre son cours. Votre chien s'enfuira peut-être à fond de train, mais si vous attendez un peu, tôt ou tard, il décidera de revenir à vos pieds. Similairement, si vous desserrez tout contrôle sur l'esprit, il sera peut-être un peu tapageur pendant un moment. Mais si vous lui laissez vraiment libre cours, il aura tendance à revenir à un état d'harmonie, à un état de quiétude.

Consentez à ce que tout à l'intérieur se révèle à vous

Puisque la nature de notre être tout entier est de s'éveiller, alors si nous laissons tout être tel quel, d'une manière très profonde, alors émergeront généralement des éléments réprimés de notre psyché. En réalité, bon nombre de disciples spirituels emploient inconsciemment leurs techniques de méditation pour garder refoulés ces éléments. Ils n'en ont peut-être pas conscience, mais voilà ce qui se passe. Si nous lâchons prise, si nous nous ouvrons vraiment et consentons à laisser les choses telles quelles, il arrive souvent que certains éléments réprimés se manifestent ; ce peut être un choc. Soudain, en méditant, vous aurez une crise de rage ou une crise de larmes. Vous vous mettez à sangloter. Votre conscience mettra au jour divers souvenirs. Vous éprouverez des douleurs physiques ; en laissant tout tel que c'est, les gens rapportent souvent des douleurs dans diverses régions du corps. Lâcher vraiment prise permet à ce qui doit faire surface d'apparaître. L'esprit se refusera peut-être à voir émerger ces éléments ; comme je l'ai expliqué, plusieurs chercheurs spirituels utilisent, à leur insu, une discipline pour réprimer l'inconscient. En cessant de refouler, l'inconscient se réveille peu à peu et se dévoile. Que faire de ce matériel inconscient qui remonte à la surface ? Rien du tout. Nous consentons simplement à ce qu'il se révèle.

Ils n'exigent aucune analyse. Ce qui émerge, pour l'essentiel, est un conflit non résolu en nous : des émotions que nous n'avons jamais consenti à éprouver à fond, des expériences jamais vécues pleinement, des souffrances jamais entièrement ressenties. Tout cela fait surface. Ces éléments non résolus veulent être vécus intégralement, et non être relégués à l'inconscient. Ainsi, quand apparaît ce matériel refoulé, il faut lui donner libre cours.

Évitez d'analyser, laissez ces sentiments vivre dans le corps, dans votre être et suivre leur cours. Vous découvrirez que peu importe le genre de souffrance – émotionnelle, psychique, phy-

sique, spirituelle ou autre –, ce matériel refoulé émergera, se révélera, sera vécu et se dissipera. S'il ne se dissipe pas, vous saurez qu'une résistance s'y oppose quelque part, une dénégation ou une indulgence ; il est excellent de le reconnaître, car vous avez ainsi l'occasion de lâcher prise encore une fois. Mais tout laisser tel que c'est n'est pas gage d'une méditation forcément paisible et silencieuse. Il s'agit de s'éveiller, n'est-ce pas ? Non d'apprendre à refouler afin de vous sentir mieux. Voilà comment vous éveiller à la réalité de votre être ; et nous nous éveillons à la réalité de notre être en réalisant notre nature humaine, non en la fuyant ou en la contournant ou bien en tentant de la faire disparaître par des prières, des mantras ou en méditant. Nous nous éveillons en laissant tout en nous se révéler, en consentant à l'éprouver, à le vivre, à en prendre conscience. Seulement alors pouvons-nous passer à un niveau plus profond. Le phénomène est primordial, et quantité de gens ne le saisissent pas. Les techniques méditatives peuvent facilement servir à réprimer nos expériences humaines, à refouler des choses que nous ne voulons pas ressentir. Ce qu'il faut est exactement le contraire. La Méditation Véritable est l'espace où tout se révèle, où tout est vu, où tout est vécu. Et de ce fait, le lâcher-prise est spontané. Il n'est pas nécessaire de lâcher prise, celui-ci se produit de lui-même.

La peur comme portail

On m'interroge souvent sur la peur. La peur fait généralement partie de la voie spirituelle. Lorsque les gens s'assoient pour méditer, il n'est pas rare de la voir se manifester à un moment ou à un autre. C'est notamment ainsi avec la Méditation Véritable, où nous nous efforçons d'abandonner tout contrôle et toute manipulation. Chez la plupart des êtres humains, cela donnera naissance à un certain degré d'angoisse, car le mental *égocentré* redoute infiniment de renoncer au contrôle et de vivre l'ouverture. Une peur importante peut de même survenir lors de l'introspection contemplative, lorsque nous nous tournons vers l'intérieur et constatons que nous n'existons pas en tant qu'entités séparées. Quand l'esprit prend contact avec l'inconnu, avec ce qu'il ne comprend pas, il réagit généralement par la peur. On nous inculque même que s'il y a appréhension, c'est qu'une erreur a été commise, elle est signe de danger.

Dans le domaine spirituel toutefois, il est important de savoir qu'elle ne signale pas systématiquement le danger. À vrai dire, elle signifie souvent que nous atteignons un espace beaucoup plus profond en nous. Donc, si elle apparaît, le plus sage, c'est simplement de la laisser apparaître. Ressentez-la dans votre corps. Remarquez que votre esprit tend à échafauder des histoires et des idées liées à cette angoisse ; reconnaissez qu'elles n'ont aucune véracité. Consentez toutefois à l'éprouver, car elle représente généralement un portail, un portail qu'il faut franchir. Lorsque vous êtes disposé à passer au travers, à vivre la peur, à voir ce qu'il y a derrière, à aller plus profondément, alors elle aura atteint son objectif. L'appréhension n'indique pas invariablement que ça ne va pas. En réalité, dans le domaine spirituel, elle annonce au contraire que cela va plutôt bien.

S'extirper du mental et s'attacher à nos sens

La Méditation Véritable, c'est de sortir de notre mental pour s'attacher à nos facultés sensorielles, pour ressentir vraiment ce que nous éprouvons. Nous entendons ce qui se passe autour, au lieu d'entendre uniquement nos pensées. Nous voyons ce qui est devant nous, au lieu d'être totalement absorbé par les petits films dans notre esprit. En Méditation pure, nous habitons le corps comme moyen de le transcender. Il est paradoxal que le plus formidable portail conduisant à la transcendance de la forme passe par la forme elle-même. Ainsi, quand vous vous installez pour méditer, connectez-vous à vos sens – connectez-vous à ce que vous éprouvez, entendez, pressentez, à ce que vous humez. Vos facultés sensorielles vous ancrent dans l'instant présent. Si votre mental vagabonde, ancrez-vous dans vos sens. Tendez l'oreille. Quels sons se font entendre alentour ? Ressentez. Qu'éprouvez-vous dans votre corps ? Pénétrez dans la sensation perçue, le sens kinesthésique de votre être. Attachez-vous non seulement à ce que vous éprouvez dans votre corps, mais également à vos perceptions de la pièce autour. Humez. En méditant, quelles odeurs percevez-vous ? Par vos facultés sensorielles, ouvrez-vous à votre univers intérieur et extérieur. Cela vous ancre dans une réalité plus profonde que l'univers mental et permet de vous focaliser dans un espace autre que celui-là. Tout laisser tel quel est d'une simplicité extraordinaire, mais ce n'est pas aussi aisé qu'on l'imagine. Si vous procédez correctement, vous serez vivement présent à vos cinq sens, intensément présent à votre corps, nettement présent à votre expérience. Si, par ailleurs, vous vous retrouvez dans une zone rêveuse vaporeuse, il faut impérativement revenir à vos sens. Votre corps est un instrument merveilleux permettant d'ancrer la conscience en un sentiment plus profond de la réalité.

La conscience dynamique

Lorsque nous cessons de manipuler et de contrôler, nous découvrons que la conscience en soi n'est pas fixe. Si nous n'orientons pas la perception consciente, elle reposera peut-être pendant un moment. Elle deviendra globalement consciente, de sorte que toutes les perceptions sensorielles seront assimilées simultanément. Fréquemment, plus vous vous détendez, plus votre perception devient globale : vous éprouvez la totalité de l'expérience, assimilez tout et toute expérience sous forme d'un ensemble unique. La situation peut changer. La conscience est par nature curieuse. Il suffit d'un orteil qui chatouille, d'une sensation dans le flanc ou d'une contraction quelconque, et elle se reporte spontanément vers cet endroit. « Naturellement » est le mot clé ici ; la conscience bougera non parce que vous êtes d'avis qu'elle doit se mouvoir, mais parce que sa tendance naturelle est au mouvement. Tout laisser tel que c'est ne génère pas un état statique. La conscience se dirigera vers le pied, vers la douleur ou la tension. Elle s'attardera au sentiment de joie. Elle entendra un oiseau dehors et se mettra à l'écouter, puis elle deviendra globale et assimilera tout simultanément. La conscience s'interroge à propos du silence et pénètre dans ce silence. Tout laisser tel que c'est génère en effet un environnement intérieur beaucoup plus dynamique que ne le suggère l'expression. Il faudra en découvrir le sens par vous-même. Vous découvrirez que la conscience est tout à fait dynamique ; elle a tendance à se mouvoir. Elle s'arrête parfois pour reposer dans un silence et une immobilité profonds. En lâchant prise, nous permettons à la conscience d'en faire à sa guise. Elle va là où elle a besoin d'aller. Nous réalisons qu'elle est douée d'une intelligence propre. En tant que méditant, vous êtes invité à vous engager dans l'espace où elle veut aller, dans ce qu'elle veut vivre, dans ce qu'elle souhaite regarder. Vous êtes engagé ; vous l'accompagnez de près. Vous êtes disposé à aller là où elle veut aller.

Vivez comme vous méditez

Que les gens se livrent à la méditation assise est chose merveilleuse. D'après mon expérience, la majorité de la population se porterait mieux si elle passait un peu de temps à méditer en silence quotidiennement, que ce soit pendant vingt minutes ou quarante-cinq minutes. Si vous souhaitez en faire davantage, alors allez-y. Ce sera peut-être une heure par jour ou alors deux heures par jour. Il s'agit encore une fois de prendre contact avec ce qui vous attire. Non pas ce vers quoi votre mental est attiré, mais ce vers quoi votre cœur est attiré. Lorsque je parle de méditation néanmoins, ce n'est pas simplement une pratique à laquelle se livrer de manière formelle. La méditation a trait à la vie et au mode de vie. Si nous ne savons bien méditer qu'en position assise, même si nous atteignons des états profonds, ce n'est pas suffisant. Même si vous méditez trois heures par jour, il reste tout de même vingt et une heures pendant lesquelles vous n'êtes pas en méditation. Et si vous méditez deux minutes par jour, il reste un maximum de temps où vous n'êtes pas en méditation.

Au fil des ans, j'ai constaté que même les excellents méditants laissent leur méditation derrière eux lorsqu'ils quittent le coussin. Tant qu'ils méditent, ils parviennent à laisser derrière leurs idées, leurs croyances, leurs opinions et leurs jugements. Ils réussissent à tout délaissier, et excellent à leur pratique. Une fois qu'ils quittent le coussin cependant, ils ont l'impression d'avoir à tout reprendre du début. La Méditation pure vit avec nous. On peut s'y livrer en tout temps, en tous lieux, partout. Vous conduisez votre voiture et laissez tout tel que c'est. Vous vous exercez à laisser la circulation telle qu'elle est. Vous vous entraînez à laisser vos sensations telles qu'elles sont. Vous laissez le temps qu'il fait être tel qu'il est. Ou lorsque vous rencontrez votre ami ou votre amant/e, investiguez l'expérience. À quoi ressemble la rencontre avec cette personne si je la laisse être complètement telle qu'elle est ? Que se passe-t-il

quand je me laisse être tel que je suis complètement ? À quoi ressemble notre relation ? En quoi se transforme-t-elle ?

La Méditation Véritable est donc une méditation très active, très engagée. À vrai dire, il est important de concevoir la méditation comme davantage qu'un processus qui se déroule uniquement en position assise et dans un lieu paisible. Autrement, la spiritualité et notre vie quotidienne deviennent deux entités distinctes. Voilà l'illusion primaire – d'une part « ma vie spirituelle » et, par ailleurs, « ma vie quotidienne ». En nous éveillant à la réalité, nous découvrons que tout n'est qu'une unique chose, une même expression homogène de l'Esprit.

Et si le fondement de votre vie, pas seulement le fondement du temps passé à méditer, permettait de tout laisser tel que c'est ? Ce serait une base révolutionnaire dans la vie de la majorité. Il est visionnaire d'avoir comme base dans votre existence, comme attitude définitive dans la vie, de tout laisser tel que c'est déjà. Cela signifie de tout laisser tel que c'était, tel que c'est et tel que ce pourrait être. Et si la base même de votre vie, toutes ces heures de la journée où vous n'êtes pas assis en silence, était consacrée à la pratique de tout laisser en l'état ?

L'attitude rendra votre vie plutôt intéressante. Car la méditation est sans danger. Vous vous installez sur votre petit coussin, sur votre siège, votre banc, et vous vous tortillez dans une posture qui vous plaît. N'est-ce pas ? C'est sans danger, un peu comme de revenir au sein maternel. Il est merveilleux de découvrir un sanctuaire, un espace en vous sur lequel vous pouvez compter, un espace dont rien ni personne ne puisse vous priver. C'est superbe. Il est toutefois très intéressant de nous ouvrir et de considérer la méditation non pas comme un sanctuaire, mais comme une approche à la vie en soi.

Notre résistance à l'expérience s'estompe peu à peu. Et de ce fait, nous découvrons ainsi quelque chose de très puissant, de très fort. Nous découvrons la chose la plus essentielle, la vérité de notre être. Nous découvrons que notre nature essentielle en tant que conscience laisse systématiquement toute chose telle qu'elle est.

Voilà pourquoi nous méditons ainsi : c'est ainsi que se comporte la conscience, elle consent à tout tel que c'est. La conscience en soi n'oppose aucune résistance. Elle ne s'oppose pas à ce qui est. L'avez-vous remarqué ? La conscience, votre nature essentielle, permet tout tel que c'est. Si vous passez une bonne journée, votre nature essentielle consent à ce que vous passiez une bonne journée. Et si la journée est pourrie, votre nature essentielle n'intervient pas. N'est-ce pas ? Elle la laisse suivre son cours. Ce n'est pas la seule chose que la conscience fait, mais c'est la base. Selon mon expérience, l'une des clefs pour atteindre la liberté, c'est de vivre comme vous méditez. Si nous laissons tout suivre son cours, cette atmosphère intérieure, cette attitude exempte de saisie donne naissance à un espace très fertile, à un état de conscience très puissant. Ces moments d'abandon engendrent un espace très créatif, où survient la révélation intuitive.

Tout laisser vivre tel que c'est n'est pas un objectif, une fin. Si vous en faites un objectif, vous n'avez pas compris. Il ne s'agit pas de simplement tout laisser tel que c'est ; ce n'est que la base, l'attitude sous-jacente susceptible de donner naissance à une myriade de possibilités. C'est l'espace où jaillit la sagesse, où survient le « ah, ha ! », où l'on nous accorde ce que nous sommes censés voir. C'est l'espace où la plénitude de la conscience exercera son influence, pas uniquement une petite étincelle de conscience dans notre esprit. Et en dernier lieu, c'est l'espace où se produit la réalisation. C'est l'espace dans lequel nous nous réalisons en tant que conscience immanente, l'étoffe non manifestée de l'être.

DEUXIÈME PARTIE

Introspection méditative



Une fois la base instaurée, une fois que nous laissons tout tel quel, le plus profondément et le plus simplement, et que nous acquérons un avant-goût de cette expérience, le principe subséquent de la méditation entre en scène. Ce principe est l'introspection méditative. Un facteur capital de la méditation que l'on néglige fréquemment.

Si la méditation ne consiste qu'à tout laisser tel que c'est, profondément, bien que cette pratique soit libératrice et pénétrante, l'approche en soi peut conduire à une aridité spirituelle ou à un désengagement intérieur. L'investigation est un moyen de mobiliser notre curiosité naturelle, l'énergie même de l'aspiration spirituelle, permettant de cultiver une intuition radicale sur la nature de notre être intime.

Ma découverte de l'introspection méditative

J'aime à relater comment je suis tombé sur l'introspection méditative. Ce fut très spontané, presque par erreur. Personne ne m'a jamais inculqué cette méthode directement et personne ne me l'a suggérée. Elle m'est venue naturellement, découlant de plusieurs années de méditation et de pratique spirituelle.

À un certain moment, j'ai réalisé que j'avais ces questions, questions qu'à mon avis, quantité de gens se posent au sujet de leur pratique, de leur spiritualité, de la vie. Mes questions étaient de nature assez élémentaire. Qu'est-ce que l'abandon, par exemple ? J'avais beaucoup entendu parler de ce principe et je me demandais ce que c'était vraiment. Et qu'est-ce que la méditation ? Qu'est-ce que c'est vraiment ? Je méditais depuis des années, mais qu'est-ce que c'était vraiment ? Cette réflexion m'a conduit à l'interrogation : *Qui suis-je vraiment ? Ce questionnement en tête, je cherchais un moyen de l'aborder directement.* Et voilà comment j'ai découvert l'introspection méditative. Je fréquentais les cafés le soir, après le travail, et j'entamais un thème. Muni d'une feuille de papier et d'un stylo, je me mettais à écrire sur le sujet comme si je m'adressais à quelqu'un d'autre. Transmettre ce que nous savons passe mieux si nous l'enseignons. Je m'installais donc et j'écrivais comme si j'enseignais la réponse à quelqu'un. J'avais passé un accord avec moi-même : je n'allais rien écrire tant que mon expérience personnelle ne confirmait pas que c'était exact. Je sélectionnais un thème comme « *Qu'est-ce que la capitulation ?* » Et j'écrivais sur le sujet. Je n'achevais pas une phrase à moins d'être sûr que l'affirmation était valide, que je ne prétendais rien qui ne soit issu de ma propre expérience. Ainsi, j'inscrivais la phrase subséquente, puis la suivante, et ainsi de suite.

J'ai constaté que j'atteignais les limites de mes connaissances sur le sujet plutôt rapidement. Deux pages manuscrites, trois au maximum, suffisaient à décrire tout ce que j'en savais. J'aboutissais donc à un mur interne – la sensation était non seulement mentale, mais physique. Je savais : ça y est, voici la limite de mon expérience.

J'avais toutefois l'impression de ne pas avoir été jusqu'au bout de ma question ; je restais donc assis là, le crayon à la main, une tasse de café dans l'autre, refusant de tracer un mot de plus à moins d'être persuadé de sa véracité. Je demeurais dans cette posture parfois plusieurs minutes, une demi-heure ou deux heures, me refusant à écrire le mot suivant avant d'être sûr qu'il était valable et exact. Le seul moyen d'avancer était de rester immobile, juste au seuil de mon savoir, et de sonder mon esprit et mon corps à ce seuil. Je ne réfléchissais pas à la question, je ne philosophais pas. Je me tenais de manière littéralement kinesthésique à la frontière entre ce que je savais et ce qui allait au-delà de mon savoir. En me tenant à cette frontière, en l'éprouvant, en la sentant, en désirant la surpasser, éventuellement, le mot ou la phrase subséquents venaient. Je l'inscrivais alors. Je ne rédigeais parfois que la moitié d'une phrase avant de savoir, au beau milieu, que je m'étais de nouveau heurté à la frontière. Je faisais alors une pause et j'attendais. Je me tenais en zone limitrophe.

Bientôt, j'ai pu franchir cette mystérieuse délimitation, ce mur nébuleux à mon savoir ; j'étais en mesure de le surpasser. Et j'étais conscient de l'avoir franchi, parce que soudainement, tout se remettait à affluer. Je me mettais à écrire des choses que j'ignorais jusque-là. Cette sagesse plus profonde faisait subitement surface, et je la notais pour parvenir à une conclusion.

Ces écrits étaient passablement brefs. Le plus long comportait probablement sept ou huit pages manuscrites. Ce n'étaient pas des dissertations à n'en plus finir ; je tentais de les garder brèves d'exprimer le plus succinctement possible ce que je savais. Et en terminant l'écrit, je constatais le plus important : la question avait disparu ! Et en second lieu, la réponse à chaque question était ultimement la même. C'est la réponse qu'il faut trouver par nous-mêmes, la réponse que chacun de nous doit découvrir par son propre processus d'introspection méditative. La réponse est simplement : « *Je suis.* » Qu'est-ce que la capitulation ? « *Je suis la capitulation.* » Je ne me livre pas à l'abandon, ce n'est pas un acte que j'accomplis.

L'abandon est une expression de mon être le plus réel. Peu importait la question, à la toute fin, j'aboutissais invariablement au même endroit – non pas à une réponse de l'esprit, mais à une impression vivante, toujours : « Je suis ». Impossible de l'expliquer intellectuellement ; c'était une révélation comme quoi tout débouchait sur le même espace. Voilà comment je suis tombé sur cette forme d'investigation. Après avoir compris comment procéder par l'écriture, j'ai réalisé que je pouvais effectuer le même type d'investigation sans écrire. Tout inscrire possède une certaine valeur, parce que le processus vous démontre ce que vous savez. Vous n'avez plus à y penser sans cesse. J'ai ensuite constaté que le processus pouvait s'effectuer sans l'écriture ; cela servit de fondement pour l'enseignement de l'introspection méditative que je dispense aujourd'hui. En fait, je suggère parfois de s'adonner à la pratique sous forme écrite si l'on s'y sent enclin. Dans d'autres cas néanmoins, il n'y a nul besoin de tout inscrire. Il est toutefois nécessaire d'investiguer avec énergie, concentration et sincérité. Il faut vraiment désirer savoir pour obtenir des résultats. L'introspection n'est pas un jeu. Il faut vraiment vouloir savoir.

Les questions douées de pouvoir spirituel

L'introspection méditative est l'art de poser une question douée de puissance spirituelle. Et ce type de question nous ramène toujours à nous-mêmes. Car l'élément le plus important qui conduit à l'éveil spirituel est la découverte de qui et de ce que nous sommes – l'éveil de cet état de rêve, de cette transe où l'on s'identifie à l'ego. Et pour que cet Éveil se produise, une énergie transformatrice doit fuser dans la conscience. Il faut une énergie assez puissante pour éveiller la conscience à la réalité de notre être, hors de sa transe de séparation. L'investigation est un engagement actif à partir de notre expérience, laquelle développe cet éclair d'intuition spirituelle.

Je tiens à réitérer qu'en l'absence de l'investigation, la méditation peut conduire à un désengagement intérieur. Elle peut aussi mener à divers états contemplatifs et ces états n'équivalent pas à l'Éveil spirituel. Nous nous servons du processus pour nous affranchir d'états contemplatifs et de tout autre état appartenant à la condition humaine – des états auxquels notre mental s'attache et s'identifie. Je le répète, dans l'introspection spirituelle, il est impératif de poser la question appropriée. Celle-ci sera une interrogation qui dégage une énergie authentique pour vous. Dans le domaine spirituel, au départ, il faut d'abord et avant tout vous enquérir de ce qui compte le plus. Quel sens donnez-vous à la spiritualité ? Quelle est la question aux tréfonds de votre cœur ? Non pas celle qu'on vous affirme être la question à poser, ni ce que vous avez appris qu'elle devrait être. Quelle est la question pour vous ? Si vous méditez, pourquoi le faites-vous ? À quelle question tentez-vous de répondre ?

Lorsque vous avez pris conscience de votre question, vraiment et authentiquement, alors vous pouvez entamer le processus d'introspection. Vous pouvez vous interroger en silence, de manière contemplative et voir où elle vous conduit.

Qui suis-je ou que suis-je ?

Dans ma vie, je m'intéresse surtout à m'éveiller du rêve d'identification pour atteindre la réalité de l'unité. En tant que maître spirituel, mon enseignement est centré entièrement sur ce thème. Je suggère donc que l'on fasse appel à l'introspection méditative comme procédé permettant de cultiver l'énergie de l'éveil, la conscience de notre propre nature essentielle. Plusieurs personnes de ma connaissance cherchent en fait à l'extérieur d'elles-mêmes et posent des questions hors du cadre de leur expérience. Chacun connaît l'enseignement intimant : « *Regardez à l'intérieur.* » Pourtant, nombreux sont ceux qui se tournent encore vers l'extérieur. Même leur questionnement spirituel se focalise hors d'eux-mêmes. Qu'est-ce que Dieu ? Quel est le sens de la vie ? Pourquoi suis-je ici ? Ce sont des questions pertinentes à la personnalité, mais elles ne représentent pas les questions les plus intimes.

Voici la question la plus intime, celle qui est douée d'un pouvoir spirituel optimal : Que ou qui suis-je ? Avant de me demander pourquoi je suis ici, je devrais peut-être comprendre qui est ce « je » qui pose la question. Avant de m'enquérir : « *Qu'est-ce que Dieu* », je devrais peut-être m'interroger : Qui suis-je ? Qui est ce « je » qui cherche Dieu ? Qui suis-je, qui vit cette vie ? Qui est ici, maintenant ? Qui parcourt la voie spirituelle ? Qui médite ? Qui suis-je réellement ? Ces questions marquent le début du parcours de l'introspection spirituelle – découvrir pour vous-même, qui et ce que vous êtes vraiment.

La première étape donc, c'est de poser une question spirituellement puissante – « *Qui suis-je ou que suis-je ?* » En second lieu, il faut savoir comment la poser. Encore une fois, j'ai remarqué que rares sont ceux qui savent s'y prendre. Si nous ignorons comment nous interroger, nous risquons de nous égarer dans le mental. Nous plongerons dans d'interminables spéculations sur la nature de notre être. Nous lirons des enseignements spirituels, des discours philosophiques ou religieux sur le sujet, sur la raison de notre présence

ici-bas et le sens de la vie. Cette quête est sans fin, et ne conduit qu'à multiplier les pensées, les idées, les opinions – et non ce dont nous avons vraiment besoin, cet éclair de révélation, cet éclair de reconnaissance de la réalité de notre être. L'investigation spirituelle permet de le cultiver. Comment poser la question ? Comment découvrir ce que nous sommes réellement ?

La méthode par la soustraction

Avant d'élucider ce que nous sommes, il faut d'abord comprendre ce que nous ne sommes pas. Autrement, nos hypothèses contamineront l'investigation. Baptisons cette modalité, *méthode par la soustraction*. C'est la *via negativa* de la tradition chrétienne, la voie négative. La tradition védique de l'hindouisme l'appelle *neti-neti*, « pas ceci, pas cela ». Ce sont des voies de soustraction, des modalités permettant de réaliser ce que nous sommes en déterminant ce que nous ne sommes pas. Nous nous penchons d'abord sur les hypothèses sur celui ou celle que nous sommes. Nous entretenons une quantité de conjectures dont nous n'avons pas conscience. Il faut donc commencer par examiner les assertions les plus simples à notre sujet. Par exemple, en observant le mental, nous remarquons que des pensées l'occupent. Il est clair que quelqu'un ou quelque chose constate ces pensées. Vous ignorez peut-être ce que c'est, mais cette chose existe. Les pensées vont et viennent, mais leur témoin demeure. Si les pensées vont et viennent, elles ne sont donc pas ce que vous êtes. Réaliser que vous n'êtes pas vos pensées est significatif, puisque la plupart des gens assument qu'ils sont ce qu'ils pensent. Ils sont persuadés d'être leurs pensées. L'examen de votre expérience révélera, malgré tout, que vous êtes le témoin de vos pensées. Quelles que soient vos pensées à votre sujet, elles ne sont ni qui vous êtes ni ce que vous êtes. Une entité plus primaire observe les pensées.

Parallèlement, il y a les sentiments. Nous éprouvons tous des émotions : bonheur, tristesse, anxiété, joie, paix. Notre corps éprouve des sensations, des sensations énergétiques – une contraction ici, une ouverture là ou un grattouillement sur l'orteil. Il existe une diversité de sensations/sentiments ; et, par ailleurs, un témoin observe ces sensations. Quelque chose observe ou prend note de chaque sensation éprouvée. Vous avez donc des sensations/sentiments et vous avez la perception de ces sensations/sentiments. Ceux-ci vont et viennent, mais la perception demeure. Et même s'il n'est nul besoin de réfuter les sensations/sentiments éprouvés, il est

important de noter que notre identité la plus intime, la plus réelle, n'est pas une sensation. Ce serait impossible, car quelque chose de plus élémentaire existe avant même que la sensation/le sentiment se manifeste : la conscience de ceux-ci. Il en va de même pour les opinions.

Nous entretenons des croyances, et il y a la perception de celles-ci. Il peut s'agir de croyances spirituelles, de convictions à propos de votre voisin, de vos parents, à votre propre sujet (les plus nuisibles, généralement), des croyances au sujet d'une foule de choses. Les opinions sont des pensées auxquelles nous accordons foi. Nous constatons tous que nos croyances évoluent à mesure que nous avançons en âge. Les convictions vont et viennent, mais la perception des croyances les précède ; elle est plus élémentaire. Il est facile de s'apercevoir que nous ne sommes pas nos croyances. Ce sont des pensées dont nous sommes témoins, des pensées que nous observons, que nous remarquons. Mais elles ne révèlent jamais qui est l'observateur ; elles ne divulguent pas qui est celui qui remarque. L'observateur, ou témoin, précède les croyances. Il en va de même pour notre ego-personnalité. Tout le monde possède un ego, chacun a une personnalité. Nous avons tendance à nous identifier à notre ego, à croire que nous sommes notre personnalité. Et pourtant, à l'instar des pensées, des sensations/sentiments, des croyances, il existe un témoin à notre ego-personnalité. Il y a un ego-personnalité baptisé « vous », et il y a l'observateur de cet ego-personnalité, une conscience de cet ego-personnalité. Cette perception est antérieure à la personnalité ; elle la voit sans juger, sans condamner. Nous avons abordé ici un élément plus intime. La majorité des gens sont d'avis qu'ils sont leur ego et leur personnalité. Il suffit d'être disposé à examiner votre expérience pour réaliser qu'il y a la personnalité, et le témoin de cette personnalité. Par conséquent, votre nature essentielle la plus profonde ne peut être votre personnalité. Votre ego-personnalité est observé par une entité plus primaire ; la conscience en est le témoin.

Sur ce, nous en arrivons à la conscience même. Nous remarquons qu'il y a conscience perceptuelle. Chacun en est doué. Si

vous parcourez ces lignes actuellement, c'est la conscience perceptuelle qui les assimile. Vous avez conscience de ce que vous pensez. Vous êtes conscient de ce que vous ressentez. La conscience perceptuelle est donc présente. Il n'y a pas à la cultiver. Il n'y a pas à la fabriquer. Elle est, tout simplement. Elle rend possible de connaître, de vivre l'événement, l'expérience de ce qui se passe.

Qui est conscient ?

Inconsciemment, nous croyons généralement que « je suis conscient », que je suis celui qui est conscience, que la conscience perceptuelle m'appartient. Nous présumons qu'il existe une entité nommée *moi* douée de conscience. Pourtant, en investiguant la question par la méditation, en silence et en toute simplicité, nous constatons que même s'il y a conscience, nous n'arrivons pas à découvrir le « je » ou le « moi » qui a conscience. Nous constatons que c'est une conjecture que le mental a été incité à postuler : *je suis celui qui a conscience*. En cherchant à l'intérieur qui est conscient, ce qui a conscience, impossible de cerner une « entité ». Il n'y a que conscience. Il n'existe pas de « moi » ou de « je » qui perçoive.

Ainsi, nous soustrayons notre identité de notre immanence grâce à cette investigation en profondeur. En examinant ce que nous ne sommes pas, nous déterminons notre immanence, l'extrapons de la pensée, de la sensation/sentiment, de la *persona*, de l'ego, du corps, du mental. Nous retirons notre identité des éléments externes de notre expérience pour la ramener vers sa nature essentielle. Aussitôt que nous revenons à la conscience en soi, nous rencontrons l'hypothèse élémentaire – « *Je suis celui qui a conscience.* » Il faut investiguer cette supposition. En la sondant par l'entremise de l'expérience, nous constatons encore et encore, l'impossibilité de localiser celui/celle qui a conscience. Où donc est ce « je » qui perçoit ? C'est à cet instant précis – l'instant où nous constatons notre incapacité à déterminer une entité nommée « moi » détentrice de la conscience – que nous réalisons que nous sommes la conscience immanente. Nous ne sommes pas propriétaires de la conscience ; nous ne la possédons pas. Elle est ce que nous sommes.

Pour certaines personnes, pour la majorité d'ailleurs, la procédure paraîtra radicale, car nous avons l'habitude de nous identifier à nos pensées, à nos sensations/sentiments, à nos croyances, à notre ego, à notre corps et à notre esprit. On nous *enseigne* à nous y iden-

tifier. Malgré tout, grâce à notre introspection, force nous est de constater que quelque chose précède la pensée, la personnalité, les opinions – une entité que nous appelons conscience immanente. La réalisation que nous sommes la conscience même fusera en nous grâce à l'introspection méditative.

Cela ne signifie pas que les pensées n'existent pas, que le corps n'existe pas. Nous ne réfutons pas l'ego, la personnalité, les croyances, ni quoi que ce soit. Il ne s'agit pas de nier ces éléments externes composant l'être humain. Nous découvrons simplement notre nature essentielle. Corps, esprit, croyances, sentiments sont des vêtements que la conscience revêt ; nous découvrons ce qu'il y a sous ces vêtements. Réaliser que vous n'êtes pas ce que vous aviez cru être, que vous n'êtes pas vos croyances, que vous n'êtes pas votre personnalité, que vous n'êtes pas votre ego transfigure. Vous êtes autre chose, quelque chose qui réside à l'intérieur, le cœur le plus intime de votre être. Appelons-la pour l'instant la « conscience » immanente. Cette révélation est radicale, non parce qu'elle révèle que vous ne possédez pas la conscience, que vous avez besoin de discipline où avez besoin d'apprendre. La conscience est ce que vous êtes en réalité ; c'est l'essence de votre être. Et elle est non seulement ce que vous êtes, elle est de même ce que chacun est.

Reconnaissance transcendante

Cette *auto-reconnaissance* ne peut s'effectuer par le mental. Celui-ci ne peut effectuer cette opération. Il acceptera ou niera que vous êtes cette conscience ; peu importe, il ne peut vraiment comprendre. Il ne peut englober le fait. La pensée ne peut appréhender ce qui est au-delà de la pensée. Voilà pourquoi nous l'appelons reconnaissance transcendante ; il s'agit d'une révélation supérieure. C'est notre immanence qui s'éveille de sa captivité de séparation et retrouve son état essentiel. C'est à la fois simple et extraordinairement profond. D'aucuns la percevront sous forme d'un flash fulgurant, un peu comme l'éclair, où l'on reconnaît soudain que l'on est cette conscience, qui observe depuis l'intérieur. Elle vient sous forme de flash et disparaît tout aussi rapidement. Ou encore, elle fusera en vous comme l'éclair et persistera plus longtemps. Chez d'autres, elle jaillira comme l'éclair et prendra racine, leur permettant de réaliser leur nature essentielle indéfiniment. Peu importe la manière dont elle se manifeste, il est important de comprendre que ce n'est pas une décision du mental. C'est une révélation foudroyante. Voici une indication des plus simples : n'oubliez pas qu'il s'agit d'un processus de soustraction. Ce processus d'introspection et d'investigation se déroule de la nuque vers le bas. Les questions « *Que suis-je ? Qui suis-je ? ou Suis-je cette pensée ?* » proviennent bien sûr du mental. Mais une fois la question posée, il est capital de ne pas demeurer dans le mental. Il faut reporter notre attention de la nuque vers le bas. Nous sommes doués de cet instrument merveilleux, le corps, et de ce sentiment kinesthésique de l'être ; voilà où l'introspection se déroule réellement.

Par exemple, vous vous interrogez : « *Que suis-je ?* » La première constatation que font les gens, c'est qu'ils l'ignorent. Ils ne savent pas qui ou ce qu'ils sont. La majorité se tourne donc vers le mental pour l'élucider. La première chose dont s'aperçoit le mental, c'est que vous ignorez ce que vous êtes. L'information est précieuse pour l'introspection spirituelle. « *J'ignore ce que je suis. Je ne*

sais pas qui je suis. » Une fois que vous l'admettez, vous pouvez y réfléchir ou l'éprouver. À quoi ressemble dans votre être la sensation d'ignorer ce que vous êtes ? Quelle impression donne le fait de regarder à l'intérieur en quête de qui vous êtes sans pouvoir trouver l'entité baptisée « moi » ? Quelle impression donne cet espace ouvert ? Ressentez-la dans votre corps ; laissez-la s'inscrire dans les cellules de votre être. Voilà l'introspection spirituelle authentique. Cela transforme une pensée abstraite du mental en une expérience très viscérale, kinesthésique et douée d'une énorme puissance spirituelle.

L'harmonie naturelle

Tel qu'expliqué, il est capital de comprendre que, même si nous retirons ou extrayons notre immanence de la pensée, des sentiments, de la personnalité, nous ne réfutons pas ces éléments externes de l'expérience, et nous ne nous dissociions pas. L'introspection ne consiste pas à rejeter quoi que ce soit ; c'est un procédé permettant à l'immanence de s'éveiller du rêve de séparation. Pourtant, même lorsqu'il s'éveille, le corps subsiste. La personnalité est toujours là. Une structure rudimentaire d'ego perdure. La différence, c'est qu'une fois que nous reconnaissons que nous sommes la conscience même, notre être peut reposer dans son essence. Celui/celle que nous sommes ne réside plus dans notre corps, notre esprit, notre personnalité, nos pensées et nos croyances. Celui/celle que nous sommes repose dans sa source. En reposant dans notre source, notre corps, notre esprit, notre personnalité, nos sentiments viennent à l'harmonie. J'entends par harmonie que nous ne sommes plus divisés contre nous-mêmes.

À mon sens, la plupart des êtres humains sont capables de reconnaître que l'ego est généralement défini par une scission interne ; quelques parties de notre ego se battent ou sont en conflit avec d'autres sections de ce dernier. Nous aimerions être quelqu'un que nous ne sommes pas en mesure d'être. Nous voudrions avoir des pensées qui persistent à nous fuir. Nous souhaiterions paraître sous d'autres jours. Nous aimerions être meilleurs que nous ne le sommes. Si notre être est captif de l'ego-personnalité, toutes ces idées, ces sentiments et émotions conflictuels nous habitent. Mystérieusement, lorsque nous dégageons notre être de l'ego-personnalité, celui-ci s'harmonise. Les forces psychiques et émotionnelles ne sont plus en désaccord les unes avec les autres. Cette harmonie ne survient pas profondément dans l'immédiat, mais le parcours s'enclenche ainsi. Nous nous harmonisons dans le corps, l'esprit et la personnalité, car nous ne nous identifions plus au corps, à l'esprit et à la personnalité.

La grande inclusion

L'introspection commence par déterminer ce que nous ne sommes pas, mais elle ne s'arrête pas là. Après la méthode par la soustraction vient ce que je nomme la Grande inclusion. Une fois notre immanence retirée de la pensée, des opinions, de la personnalité et de l'ego et une fois que quelque chose de plus primordial a été constaté, l'être repose dans la conscience même.

Naturellement, il faut éviter de laisser l'esprit se fixer sur une idée telle que: «*Je suis conscience*». L'idée a son utilité, mais elle est également une fixation contraignante. Il va sans dire, il est beaucoup plus libérateur de vous identifier à la conscience que de vous définir comme forme pensée, ego ou personnalité. Il est libérateur de concevoir que chacun est de même conscience. Il ne faut toutefois pas s'empêtrer dans un concept nouveau, dans une manière inédite de nous définir. *Conscience* n'est qu'un terme; on pourrait aussi bien dire *Esprit*. La conscience (ou l'Esprit) est dépourvue de forme, d'apparence, de couleur, de genre, d'âge, de croyances. Elle transcende tout cela. La conscience ou l'Esprit est un mode de l'immanence, un sentiment de vivacité transcendant l'ensemble de notre forme.

Ce concept de *conscience* est interchangeable avec celui d'*Esprit*. Si vous vous tournez vers l'intérieur, vous remarquerez par vous-même, en cet instant précis, que la conscience (ou l'Esprit) ne résiste pas à la pensée. La pensée a cours, mais la conscience n'y résiste pas. Il y a des sensations, mais la conscience ne s'y oppose pas. Il y a l'ego-personnalité, mais la conscience ne lutte pas contre celui-ci. La conscience ne tente pas de modifier quoi que ce soit; elle n'essaie pas de réparer quoi que ce soit. Vous remarquerez que cette présence consciente en vous ne tente pas de modifier votre condition humaine. Tout comme elle n'essaie pas de changer autrui. La conscience englobe tout. C'est une immanence où tout est bien tel que c'est.

Paradoxalement, pour en venir à l'harmonie, l'ego-personnalité doit vivre cet état où il n'a pas besoin d'être rectifié. L'ego-per-

sonnalité doit toujours établir un contact expérientiel direct avec une présence qui ne s'efforce pas de le changer. Pour un être humain, réaliser que sa nature essentielle ne cherche en rien à modifier sa condition humaine est stupéfiant. Cette réalisation permet à la condition humaine de reposer, de ne plus se sentir dissociée de sa source. Nous éprouvons l'unité en nous. Nous cessons de sentir que nous sommes fragmentés en nous-mêmes, car nous constatons qu'ultimement, il n'y a pas de délimitation qui départage la conscience, l'Esprit, et notre ego-personnalité. Il n'existe aucune séparation entre les deux. Lorsque nous nous abandonnons à la conscience, à l'Esprit, nous reconnaissons que c'est ce que nous sommes, c'est celui/celle que nous sommes. Nous constatons que tout ce qui existe n'est qu'une manifestation de l'Esprit. Tout est une expression de l'Esprit : la chaise où vous êtes assis, le sol où vous gisez ou les chaussures que vous portez. Tout est l'expression de l'Esprit : les arbres, les cieux, tout. Similairement, le corps que vous désignez «vous», le mental, l'ego, la personnalité sont tous des manifestations de l'Esprit.

Lorsque nous nous identifions à ces formes variées, la souffrance s'ensuit. Mais si, grâce à l'introspection et à la méditation, notre être se retire vers sa base de conscience, alors tout est inclus. Tout est conçu comme la manifestation de l'Esprit, y compris notre condition humaine, avec ses atouts, ses imperfections et ses petites excentricités. Votre condition humaine n'est en rien dissociée de la nature divine en vous, votre vraie nature. Je l'appelle, la Grande inclusion, car nous réalisons que notre nature essentielle englobe l'ensemble de l'expérience humaine, et que notre corps, notre mental et la personnalité ne sont rien d'autre qu'une extension de l'Esprit. C'est ainsi que l'Esprit évolue dans l'univers du temps et de l'espace. Voilà ce qu'est le complexe corps-esprit humain : une extension de l'Esprit dans l'espace et le temps. Ne cherchez pas à saisir cette réalité avec votre mental. Elle est incompréhensible pour celui-ci. Ce savoir réside sur un plan plus profond, un espace aux tréfonds de nous-mêmes. Quelque chose d'autre comprend ; quelque chose d'autre sait.

Notez ce qui demeure inchangé

Cette reconnaissance, le fait que nous sommes conscience, paraîtra passablement abstraite à certains. Pour ceux qui l'ont réalisé toutefois, elle est loin d'être abstraite. C'est leur expérience vivante. Si cela vous semble abstrait, voici une suggestion fort simple : notez ce qui en vous a toujours été présent, votre vie durant. Peu importe votre âge, notez ce qui a changé au fil du temps : votre corps s'est transformé, votre mental a changé, votre ego s'est modifié, vos croyances sont autres, votre personnalité s'est transformée. L'ensemble évolue avec fluidité depuis plusieurs années. Mais depuis les débuts, dès que vous avez commencé à parler, vous avez toujours référé à votre personne par l'étiquette « je » : « Je suis ceci. Je pense cela. Je crois ceci. J'estime cela. Je veux ceci. J'aimerais cela. » Tandis que tout le reste a changé, et continue de changer, le « je » auquel vous réferez a toujours été présent. Si vous dites « je », c'est le même « je » aujourd'hui que lorsque vous étiez petit enfant. Les apparences auront changé. Les pensées seront autres. Le corps se sera modifié. Les sentiments se seront transformés. Mais non le « je ». Intuitivement, un savoir demeure inchangé et vous y réferez chaque fois que vous dites « je ». Sans jamais le reconnaître, c'est l'aspect divin en vous. C'est l'élément sacré, votre nature essentielle. Ce *moi* est toutefois dépourvu de forme et d'apparence. Il a la nature de la conscience et de l'Esprit. Et n'importe qui est en mesure de constater que ce sentiment d'un *moi* est présent depuis toujours. Le mental ne le conçoit cependant pas ainsi. L'introspection méditative vous permet de déterminer qui et ce que ce « je » est vraiment. Je l'appelle, « introspection méditative », car elle possède un caractère expérientiel. Ce n'est pas un processus philosophique ni intellectuel. Ici, « méditative » signifie « expérientielle ». L'introspection n'est puissante que lorsqu'elle est méditative, que si nous scrutons notre expérience d'une manière constante, concentrée et silencieuse.

Personne ne peut contraindre cet éclair de reconnaissance à se manifester. Il survient spontanément, de lui-même. Nous pouvons

toutefois cultiver le fondement et produire les conditions entourant cet éclair de reconnaissance. Nous pouvons ouvrir notre esprit à des possibilités plus vastes et investiguer par nous-mêmes ce que nous sommes vraiment. Cet éveil à notre nature essentielle peut durer un instant, plus longtemps ou perdurer. La manière dont il se produit a peu d'importance. Vous êtes qui vous êtes. Impossible de perdre qui vous êtes, peu importe votre manière de le vivre. Même si vous éprouvez une certaine ouverture et réalisez votre nature essentielle, croyant par la suite l'avoir oubliée, rien n'est perdu. Ainsi, vous êtes convié à reposer davantage et plus profondément, et à ne pas appréhender une intuition ou une expérience, à ne pas tenter de vous y accrocher, mais à reconnaître la réalité sous-jacente immuable. Le remarquable sage contemporain, Ramana Maharshi, avait un adage : « *Laissez venir ce qui vient ; laissez aller ce qui va. Déterminez ce qui demeure.* » L'introspection méditative est une méthode permettant de déterminer ce qui reste, ce qui a toujours été.

Au fond du mystère

Pour se livrer à l'introspection méditative, une posture formelle n'est pas requise. Vous pouvez vous interroger : « *Que suis-je ?* » en tous lieux, en tout temps. Vous pouvez vous enquérir : « *Qu'est-ce qui conduit la voiture ? Qu'est-ce qui boit ce thé ? Qu'est-ce qui lit ces lignes ?* » La question est toute simple : « *Que suis-je ? Que suis-je à part la pensée ou le souvenir ? Que suis-je derrière tout ça ?* » La question incite le mental à se tourner vers l'intérieur. Que découvre-t-il ? Rien du tout. Il ne découvre pas un nouveau quelque'un, car un nouveau quelque'un ne serait qu'une autre pensée, une autre représentation. Le mental se tourne donc vers l'intérieur et déclare honnêtement : « *Je n'en sais rien.* » Pour le mental, la découverte est mystérieuse. À cet instant, vous êtes dans un état de *non-connaissance*. Vous êtes en contact avec le mystère en vous, plutôt qu'avec l'idée de *vous*. L'introspection méditative peut s'avérer une introduction exceptionnellement rapide, presque instantanée, au mystère qui est *vous*. Elle vous ramène à l'inconnu très rapidement, très efficacement. Une fois dans cet état, vous pouvez y demeurer – vous pouvez pressentir l'inconnu, éprouver l'inconnu de manière kinesthésique, demeurer avec la présence de ce qui est inconnu. Ainsi, l'introspection méditative vous ramène promptement vers l'ouverture, vers un immense espace éveillé. Et naturellement, la réalisation spirituelle, c'est la réalisation que vous êtes cet espace.

Entreprendre l'authentique parcours spirituel

Je nomme le départ du parcours spirituel « *la vie après l'Éveil* ». Au lieu d'une vie vécue depuis l'ego distinct, dans l'illusion de la personnalité *égocentrée*, c'est une vie vécue depuis la reconnaissance lucide que notre nature essentielle est conscience. Et c'est véritablement une vie nouvelle. Un départ. La cessation de l'identification à des pensées, des sensations/sentiments et une personnalité *égocentrée* mais, contrairement à ce que certains croient, ce n'est pas le terme de la quête spirituelle. C'est en fait le début d'un authentique parcours spirituel, le départ d'un nouveau mode de vie. C'est le commencement d'une découverte perpétuelle de l'existence menée avec la reconnaissance d'être l'Esprit apparaissant sous forme d'être humain.

· Voici le noyau même de la spiritualité : vous éveiller à qui vous êtes. En travaillant avec les gens au fil des ans, deux éléments m'ont semblé les plus utiles et puissants en ce qui concerne l'Éveil. Il faut d'abord développer une attitude méditative, où nous abandonnons très profondément le contrôle et laissons les choses telles qu'elles sont. En second lieu, il faut engager sérieusement, par l'introspection méditative, notre curiosité et notre intelligence inhérentes. Le processus est incomplet s'il manque l'un ou l'autre de ces principes : l'investigation sans la méditation ne sera qu'intellectuelle et abstraite ; la méditation sans l'introspection nous conduira à nous égarer dans divers états mystiques. Conjugués, ils procurent l'énergie requise, l'impulsion nécessaire pour engendrer l'éclair de reconnaissance de votre nature essentielle. Et, en fin de compte, c'est la raison d'être de toute spiritualité.



Entrevue avec Adyashanti

L'entrevue qui suit eut lieu après avoir assisté à ma première retraite de cinq jours avec Adyashanti au cours de laquelle on m'a enseigné cette approche radicale à la méditation.

Tami Simon : *Adya, vous avez été adepte du zen pendant quinze ans, et vous comparez les pratiques contemplatives auxquelles vous vous êtes adonné, le zazen et la méditation pendant plusieurs heures, à se taper la tête contre le mur. Et si la méditation zen que vous pratiquiez vous avait au contraire préparé, sur le plan énergétique, à l'éveil et vous avait procuré les révélations que vous enseignez maintenant ? N'est-ce pas possible à votre avis ?*

Adya : C'est possible. Tout est possible. Néanmoins, selon mon expérience, ce que m'a apporté la pratique zen, c'est de me procurer une voie vers l'échec. Le coussin fut le champ de bataille où je guerroyais spirituellement contre moi-même. Je tentais d'atteindre l'illumination et le coussin était le terrain où se jouait ma volonté personnelle. En ce sens, à postériori, j'affirme qu'il fallait m'engager dans le combat avec cette intensité pour parvenir à échouer. J'ai découvert une fois pour toutes que je n'allais jamais remporter la bataille spirituelle ; et j'ai fini par lâcher prise. De ce fait, ces années de pratique zen furent fort utiles. Je crois toutefois qu'il serait trompeur de dire que chacun doit emprunter cette voie. Nous empruntons tous la voie qui nous convient.

TS : *Votre maître zen fut Arvis Justi. Je n'en ai jamais entendu parler.*

Adya : Pratiquement personne n'en a entendu parler. Elle s'est formée auprès d'un bon nombre des premiers maîtres zen venus du Japon en Amérique au cours du siècle dernier, notamment, auprès de Yasutani Roshi et Maezumi Roshi. Cette première vague de maîtres zen venus en Amérique comptait plusieurs excellents maîtres, car le zen au Japon était devenu très traditionnel, très institutionnalisé. Les Japonais (pas tous) fréquentaient le temple zen à la manière dont nos paroissiens vont à l'église. Vous savez : *« C'est dimanche, allons au temple zen pour méditer. »* Ces premiers maîtres zen venus en Amérique cherchaient du sang jeune ; ils étaient en quête de disciples tout à fait sincères. Il va sans dire, les êtres qui ont atteint l'Éveil se sentent inspirés à enseigner ; voilà ce qu'ils cherchent : guider des gens vraiment sincères. À l'époque, les temples zen en Amérique étaient presque inexistants.

Parfois, une quarantaine de personnes s'assemblaient pour pratiquer dans la maison de mon maître, en Californie du Nord. On dormait sur la pelouse ou ailleurs. Après un moment, le maître de mon maître lui dit : *« Tu n'as plus besoin de venir me voir, tu enseignes maintenant. »* Et ce fut la fin. Il n'y eut aucun cérémonial dharmaïque traditionnel. Et mon maître était très claire, elle n'avait pas le sentiment d'avoir les dispositions pour être prêtre. C'était une femme déjà âgée, elle avait élevé cinq enfants. Elle avait compris que même si le zen a ses formes traditionnelles, ce n'était pas nécessaire pour elle ; elle ne se sentait pas encline à s'attacher à la tradition. Elle enseignait chez elle et n'a jamais fait de publicité. Au début, elle disposait des coussins dans sa salle de séjour les dimanches matins et méditait ; pendant un an et demi, personne n'est venu. Et chaque semaine, elle disposait les coussins et avait préparé un petit enseignement. Elle s'asseyait, mais personne ne venait. Et bien sûr, qui va se présenter en l'absence de toute publicité ? Pourtant, elle s'y tint avec un dévouement absolu. Et après un an et demi, une personne est apparue. Et ainsi, elle a médité avec cette personne chaque week-end pendant un an. Puis, une autre

personne est venue, et ainsi de suite. Elle n'a jamais cherché à se faire connaître et elle ne s'est jamais perçue comme un maître. Elle était tout à fait sans prétention.

À l'époque, en Amérique, on commençait à découvrir le zen et les gens comme moi étaient attirés par les robes monastiques, les temples, les cérémonies et tous ces gadgets. Et voilà cette petite dame, qui vous accueille chez elle par la porte arrière, habillée de vêtements ordinaires et vous méditez dans son salon. De l'extérieur, il n'y avait rien d'impressionnant. En fait, je n'ai jamais vraiment compris ce qu'elle offrait jusqu'à ce qu'elle me suggère de me rendre dans un temple pour y effectuer une longue retraite, ma première retraite. En rentrant de cette retraite, qui s'était avérée passablement rigoureuse, j'étais littéralement sidéré. J'ai songé : *« Mon dieu, ce qu'il y avait là-bas est ici ; et même davantage. Dans le salon de cette petite vieille et dans sa cuisine les dimanches matins, il y a autant de Dharma et peut-être même davantage, que lorsque j'étais en retraite. »* J'arrive mal à le communiquer, mais c'était un véritable choc. Elle était si discrète que la grande majorité des gens ne l'ont pas vue. Ils n'ont pas perçu qui elle était, ce qu'elle était et ce qu'elle avait à offrir.

TS : *Vous enseignez à votre manière d'après vos découvertes sur la Méditation Véritable et vos expérimentations avec l'écriture. Avez-vous tout de même un sentiment d'appartenance à une lignée ? Vous sentez-vous l'héritier de sa lignée ?*

Adya : Énormément, en vérité. Elle occupe une place importante dans mon cœur et j'ai le sentiment très fort d'appartenir à sa lignée. Elle a raconté l'histoire de son premier jour d'enseignement. Personne n'est venu, naturellement. Mais elle a tenu bon et a continué à méditer dans son salon le dimanche matin. Et un jour, quelqu'un lui dit : *« Ça alors, vous deviez vous sentir bien seule, cela devait être difficile. »* Et elle répondit : *« Ce n'était pas difficile. Chaque fois que je méditais, je ressentais, je voyais presque tous les tenants de la lignée devant moi. Je le sentais. »* Et la première fois que j'ai dirigé

une retraite en tant que maître, je me souviens de m'être assis et d'avoir vécu précisément la même expérience. On aurait dit la pointe de l'iceberg de cette lignée interminable d'êtres, qui avaient fait tout en leur pouvoir pour transmettre cette connaissance. Donc, j'ai tout à fait le sentiment d'appartenir à cette lignée. Je ressens très intimement la transmission qu'elle m'a accordée, pas uniquement la transmission de l'Éveil, mais celle de sa formidable intégrité en tant qu'être humain. On dirait presque qu'elle a été implantée en moi sur le plan énergétique. Elle possédait une intégrité telle, et une grâce exceptionnelle également. Il n'y avait pas de présentation ; il n'y avait rien de simulé en elle. Il m'a fallu plusieurs années pour constater qu'une appréciation de cette intégrité s'était graduellement insinuée en moi. Je n'ai pas la grâce qu'elle possédait, mais j'ai l'impression que son intégrité s'est logée quelque part dans mon corps, on dirait son énergie. Probablement plus que quoi que ce soit d'autre, voilà ce qu'elle m'a apporté.

TS : *Vous préoccupez-vous du fait que la voie qui vous a conduit là où vous êtes n'est pas la même que celle que vous enseignez ?*

Adya : Je ne m'en inquiète aucunement. La voie que j'enseigne est tout à fait la voie qui m'a mené là où je suis. Quand je dirige une retraite, je passe invariablement cinq ou six périodes par jour à méditer en silence. J'ai constaté cependant que ma spiritualité a vraiment pris son envol lorsque j'ai cessé de m'appuyer exclusivement sur la pratique contemplative. Même si j'ai continué à méditer, une transformation fondamentale s'est produite à un moment ; je ne me fondais plus entièrement sur la pratique. Je m'apercevais que la méditation en soi ne fonctionnait pas pour moi. Je ne l'ai pas rejetée en bloc, mais cet autre principe m'est apparu – l'introspection. Je me suis mis à essentiellement remettre tout en cause. Je me suis mis à examiner les choses de très près, très attentivement.

Et puis, l'Éveil est toujours spontané, il va sans dire. Il n'existe pas de manuel d'instructions précisant comment s'éveiller. À postériori, je vis ces deux principes : immobilité et silence, et l'aptitude à

être brutalement honnête avec moi-même, à ne pas me leurrer, à ne pas me persuader que je savais une chose que j'ignorais, à m'attacher à ma ligne d'investigation. Au bout d'un certain temps, ces deux modalités associées devinrent ma voie spirituelle. Et ce sont ces deux principes conjugués que j'enseigne.

TS : *En ce sens, vous enseignez une voie ?*

Adya : Bien sûr. Une voie exempte de voie [rires]. Effectivement, on peut dire que c'est une voie. Mais pas du genre : « un plus deux égale trois ». Ce n'est pas non plus une voie où vous poursuivez votre route jusqu'au sommet de la montagne. Ce n'est pas une voie dans ce sens. Ce n'est pas une voie qui présente un élément de progression. C'est une manière d'être avec l'expérience, une manière d'être avec vous-même qui démantèle le moi personnel.

Que vous le sachiez ou non, que vous en soyez conscient ou non, la voie sert à vous déconstruire. Le silence vous déconstruit ; pour la plupart des gens cependant, le silence ne suffit pas. La méditation seule ne suffit pas. La déconstruction peut procéder plus activement, par la remise en cause et l'investigation directe.

TS : *Lors de vos retraites, vous suggérez souvent que les gens se servent pour investiguer de la question : « Que suis-je ? » Je n'ai jamais entendu cette suggestion auparavant. La majorité des personnes qui enseignent l'introspection suggèrent aux disciples de travailler avec la question : « Qui suis-je ? »*

Adya : « Qui suis-je ? » n'a jamais marché pour moi. Même si pour certains elle produit des résultats, pour moi « Qui suis-je ? » implique une entité. « Que suis-je ? » me semble une question plus ouverte.

TS : *Et il vous importe peu que les gens viennent à vos retraites et aient une posture avachie pendant les périodes de méditation silencieuse ? Je suis curieuse à ce sujet, car cela va à l'encontre de l'essentiel de ma formation.*

Adya : Cela va à l'encontre de l'essentiel de ma formation aussi.

TS : *Pourquoi donc ne vous en souciez-vous pas ? N'est-il pas souhaitable que notre posture favorise l'ouverture, la vigilance et permette aux canaux énergétiques du corps d'être fluides ?*

Adya : Non, pas vraiment [Rires]. Je l'affirme parce que j'ai vu plusieurs personnes s'éveiller dans une posture affalée [Rires]. Et je fais toujours appel à ce que j'observe, à mon expérience directe. Faut-il être assis dans la position du lotus, la colonne vertébrale doit-elle être droite pour que l'Éveil se produise ? Non. Par la simple observation de ce qui se passe, plutôt que d'obéir à une tradition quelconque, il est devenu évident que rien de tout cela n'est requis pour l'Éveil. La posture droite est-elle utile à quelque chose ? Naturellement. Elle peut ouvrir certains canaux, comme vous le mentionniez, et certaines postures sont intrinsèquement plus ouvertes. C'est bien sûr valable. Mais grâce à mes antécédents zen, j'ai constaté que quantité de gens s'attachaient tellement à perfectionner la posture que, même si leur position assise était très ouverte – la posture du lotus avec les mains dans le *mudra* exact –, même si tout était extérieurement correct, leur attitude interne était en réalité très crispée et fermée.

J'ai pu constater que c'est l'attitude qui prévaut. Si l'attitude et la posture sont unifiées, alors ça fonctionne. Très fréquemment toutefois, si l'on insiste trop sur la posture, celle-ci sera conforme, mais l'attitude ne sera pas ouverte. Et c'est l'attitude intérieure qui détient tout le pouvoir. On enseigne que si la posture est correcte, alors l'attitude suivra, mais c'est faux. Du moins, chez la plupart des gens.

TS : *Plusieurs maîtres de méditation enseignent aux débutants une pratique de concentration. Une fois qu'ils se sont familiarisés avec les pratiques de concentration fondamentales, ils ont l'occasion de se détendre un peu et d'explorer. Je pense qu'ils commencent par la concentration parce*

qu'ils estiment qu'autrement, les disciples passeront leur temps à s'égarer dans leurs pensées au lieu de méditer.

Adya : Fort probablement.

TS : *Mais ne craignez-vous pas que les gens traînent dans vos retraites, perdus dans leurs pensées, du fait de n'avoir pas reçu cette formation ?*

Adya : Les personnes qui viennent à mes retraites n'ont soit jamais médité, soit ils appartiennent à une tradition contemplative. D'une manière ou d'une autre, il leur faut un moment pour saisir ce que j'enseigne. Et, bien sûr, lorsqu'ils cessent de manipuler, le mental devient souvent un peu fou pendant quelque temps. Souvent, ils viennent à mes retraites pour apprendre un moyen de contrôler leurs pensées. J'ai constaté que plus ils s'attachent à ne pas manipuler, tôt ou tard – et il ne s'agit pas de mois ou d'années – le mental s'apaise assez naturellement. Bien sûr, on me demande : « *Puis-je conserver mon mantra ? Puis-je surveiller ma respiration ?* » Et je réponds : « *Bien sûr, si cela vous aide, allez-y. Si cela fonctionne pour vous, faites-le. Orientez-vous vers une pratique de moins en moins formelle.* »

En théorie, on assimile une pratique de concentration qu'il faut par la suite délaissier ; mais la plupart des gens ne s'en défont jamais. Si vous vous entraînez à manipuler votre expérience pendant dix ans, la tendance est bien gravée dans votre conscience. Y renoncer pourrait s'avérer très difficile. En théorie, c'est censé être ainsi, mais souvent, les choses ne se passent pas de la sorte.

Je crois que parfois, les gens ont peur ; certains maîtres même craignent peut-être (bien que je n'en sois pas sûr), que si on laisse le mental délirer pendant un moment et si l'on évite sincèrement de manipuler notre expérience, l'esprit ne s'apaisera jamais. Ou encore, l'on s'égarera dans quelque état. Néanmoins, j'ai constaté à maintes reprises que l'état naturel se profile peu à peu. Le maître zen, Suzuki Roshi, affirme que le meilleur moyen de maîtriser une vache, c'est de lui offrir un champ immense. N'installez pas les clôtures trop

près les unes des autres. Et, en un sens, je crois que c'est ce que je fais. Je façonne un vaste champ et à la longue, le mental n'essaie plus de s'évader. Encore une fois, le processus diffère des approches plus répandues, mais à maintes reprises, j'ai constaté que lors des retraites, en un, deux, trois ou quatre jours, un processus naturel de relaxation et de quiétude s'installe peu à peu chez les participants.

TS : *Ne vous souciez-vous pas qu'au lieu de méditer, les gens tournent en rond dans leur tête et planent ?*

Adya : Je ne m'en soucie pas. J'imagine que je suis différent des autres maîtres en cela. Je ne me perçois aucunement comme l'instituteur ou le parent de qui que ce soit. Je m'adresse à ceux qui cherchent sincèrement l'Éveil. S'ils n'ont pas cette sincérité, ils sont à la mauvaise adresse. Je ne peux leur procurer la sincérité et je ne vais pas les inciter à prétendre qu'ils sont sincères. Dans plusieurs traditions, les maîtres tentent d'éveiller la sincérité chez leurs disciples. Et ce n'est pas mal, simplement, ce n'est pas mon procédé. À mon sens, si vous êtes sincère, alors cette sincérité constitue une force très puissante dans votre vie. Et si vous ne l'êtes pas, la posture, les pratiques, etc. n'auront pas vraiment d'effet. Si vous rêvez de vous prélasser dans une chaise longue à contempler les nuages toute la journée, c'est votre affaire. Vous voyez ce que je veux dire ? Si c'est ce que vous voulez, alors voilà ce que vous ferez. Si vous voulez mon opinion, je ne prétendrai pas que c'est une attitude sincère et je ne prétendrai pas qu'elle vous conduira à l'Éveil. Modifier ce que veulent les gens n'est pas mon affaire. Je suis ici, et si vous cherchez la vérité, alors nous avons quelque chose à nous dire. Il vous appartient d'être sincère. Ce n'est pas à moi de décider, mais à vous. Votre sincérité vous permettra de surnager ou de couler sur cette voie. Si vous êtes sincère, tant mieux. Si vous n'êtes pas sincère, alors je ne vais pas vous secourir. En ce sens, je ne servirai pas de sauveur.

TS : *Que diriez-vous à quelqu'un qui se sent partiellement sincère dans sa quête de la vérité, mais pas entièrement ?*

Adya : Finalement, c'est effectivement ce que la plupart des gens ressentent au sujet de leur quête de vérité.

D'habitude, je suggère qu'ils regardent en eux et qu'ils se livrent à une investigation très profonde, une investigation ouverte sur ce qu'ils veulent vraiment. Je leur dis de ne pas avoir d'a priori sur ce qu'ils veulent. Et il faut éviter de se conformer à ce que vous croyez être censé vouloir. Ou à ce qu'un enseignement préconise. Sondez afin de déterminer ce que vous voulez réellement.

Ce type d'investigation est uniquement possible en l'absence de tout « je dois », en l'absence de toute idée préconçue sur ce que vous êtes censé vouloir. Voilà ce que j'entends par intégrité : la volonté de vraiment découvrir par vous-même. Et d'après mon expérience, examiner et s'attacher réellement à cette investigation, sonder ce que l'on désire vraiment conduit à un état beaucoup plus unifié. Elle y mène naturellement. Et c'est à mon sens beaucoup mieux que de tenter d'atteindre un état unifié par la discipline. On entend ce genre d'enseignement – il faut aspirer à l'Éveil plus que tout au monde, enseignement tout à fait valide ; il est cependant impossible de feindre votre cheminement jusque-là. Car il est impossible de mystifier votre radar affectif. Et je crois que c'est le cas de bon nombre de gens : ils entendent les enseignements et font semblant d'être parvenus à un état où ils ne sont pas.

Mes méthodes d'enseignement sont tout autres. Car je sais que si les gens sont en mesure de sonder les tréfonds de leur être, ils constateront qu'ils aspirent sincèrement à la réalité. Je sais que s'ils scrutent assez profondément, c'est ce qu'ils découvriront. Car c'est le fondement de leur être. C'est aussi le noyau de leur ego. Même l'ego, dans ses coins secrets, cherche la vérité.

TS : *Qu'entendez-vous par « le noyau de l'ego cherche la vérité » ? Je croyais que mon ego aspirait à la célébrité, au pouvoir, à l'argent, à la domination.*

Adya : C'est en effet ce qu'il veut. Il veut tout cela, mais ces visées ne sont que la surface. Ce sont des besoins, des désirs superficiels.

L'ego, il va sans dire, souhaite tout cela. Si vous examinez assez profondément votre moi *égocentré*, jusqu'en son centre, vous rencontrez la vérité, vous tombez sur le divin. L'étincelle réside dans le noyau de l'ego. Voilà pourquoi j'accorde beaucoup d'espace à l'ego. On me dit : « Je ne veux pas vraiment la vérité, je veux faire ceci ou je veux avoir cela. » Et je dis : « *Allez-y, faites-le.* » Et il se passe une chose incroyable dès que vous déclarez à quelqu'un : « *Agissez à votre guise ; vous êtes libre de désirer ce que vous voulez. Allez-y, je m'en fiche, Dieu s'en fiche, rien ne croit que vous avez tort, rien dans l'univers n'estime que vous êtes dans l'erreur, sauf une petite pensée qui est d'avis que vous avez tort de vouloir ce que vous souhaitez. Allez-y.* »

Il est stupéfiant de voir que, lorsque vous accordez un consentement illimité à quelqu'un, quelque chose de plus profond jaillit. Soudainement, cette personne s'aperçoit : « *Maintenant que je sais pouvoir souhaiter tout ce que je veux, j'imagine que je ne veux pas vraiment ce que je croyais vouloir. Maintenant que j'ai l'autorisation, que je sais qu'il n'y a pas de problème avec l'univers, Dieu, le gourou, le divin et tout, je ne suis plus certain que c'est ce que je veux vraiment.* » Car une foule de ces désirs *égocentrés* superficiels persistent du fait de croire qu'ils sont interdits. Cette attitude est tout à fait adolescente. Les adolescents veulent se teindre les cheveux orange uniquement dans la mesure où cela dérange maman et papa. Si maman et papa n'ont toutefois aucun problème avec les cheveux orange, l'adolescent laissera tomber, n'est-ce pas ? Il n'y a plus de mystique, plus d'attrait. Avant de comprendre qu'il n'y a pas de problème néanmoins, c'est l'acte le plus important au monde.

Je comprends que mon approche va à l'inverse des enseignements sur la spiritualité. Mon approche permet aux gens de se connecter avec leur intégrité, car ce n'est que lorsqu'ils sont en contact avec celle-ci que de véritables découvertes spirituelles s'accomplissent. Ils n'y parviennent pas s'ils sont coincés dans leur « devrait » ou « ne devrait pas ».

TS : *Quand j'entends quelqu'un dire que sa nature essentielle est la conscience immanente, j'ai l'impression d'un discours vide, qui passe com-*

plètement à côté de la spiritualité. Je peux voir cette personne bouillir de rage, à bout de nerfs ; elle sait pourtant où l'investigation est censée conduire et elle en parle à tort et à travers.

Adya : C'est l'une des raisons pour lesquelles j'incite les gens à méditer. Je considère que c'est leur minute de vérité. Si vous méditez en silence pendant une période de temps, tôt ou tard, votre mensonge s'effrite, car il est trop douloureux de rester assis là à vous leurrer au sujet de la situation. Lors de nos retraites, les gens viennent éventuellement à moi pour confier cette peur qui les tourmente depuis toujours, un problème psychologique non résolu, qu'ils n'ont jamais examiné ou leur rage à propos d'un événement datant d'il y a vingt ans. Il suffit de méditer en silence. La méditation déconstruit peu à peu les gens. Et voilà pourquoi j'enseigne l'introspection et la méditation.

Si les gens estiment s'être éveillés à leur nature essentielle, et que malgré tout, ils sont incapables de rester assis tranquilles sans devenir fous, eh bien, ils ne sont pas aussi éveillés qu'ils l'estiment. La méditation est un creuset qui contraint la vérité à se manifester. J'explique aux gens que je ne les incite pas à méditer pour qu'ils y excellent. Méditer sans manipuler – et la pratique est inédite pour plusieurs – produit naturellement ce genre de dégagement, et la vérité peut surgir spontanément. Et, généralement, une quantité de matériel refoulé se dégage, matériel souvent réprimé en raison de la pratique spirituelle. Méditer sans manipuler permet de voir les choses que vous devez voir et éprouvez les choses qu'il vous faut éprouver. D'anciennes expériences qui attendent depuis trente ans d'être ressenties seront ressenties, pas forcément élucidées ou analysées, mais simplement vécues à la lumière de la conscience. Et j'ai découvert avec le temps que, lorsque survient ce dégagement naturel, les gens trouvent l'énergie d'aller plus loin.

TS : *Je vous ai entendu dire que vous n'estimez pas que l'Éveil – défini comme transformation fondamentale de l'identité, de la personnalité en une conscience immanente – est si rare. Et qu'en vérité, cette conviction*

que l'Éveil est une rareté constitue un obstacle qui l'entrave. Vous ne croyez pas que l'Éveil est rare ?

Adya : Non.

TS : *Pourquoi cette opinion constituerait-elle un obstacle ?*

Adya : La presque totalité d'entre nous n'a pas le sentiment de faire partie des élus. Nous avons l'impression d'être plutôt ordinaires. Cette croyance, inconsciente ou consciente, que l'Éveil n'est destiné qu'aux êtres exceptionnels contredit entièrement notre perception de nous-mêmes. Cette idée constitue peut-être l'obstacle le plus important à l'Éveil. Nos exemples d'êtres éveillés y contribuent. Nous avons l'image de personnages ceints d'une auréole, affublés d'une longue chevelure, vêtus de robes flottantes, et qui se livrent invariablement à l'enseignement, s'entourent de disciples, ont des gens à leurs pieds. Ces archétypes circulent dans la psyché collective ; ils sont pourtant inexacts. Il est très difficile pour notre esprit de concevoir que l'illumination puisse ressembler à notre grand-mère ou à notre épicier. Mais l'illumination n'a pas à donner d'impression extraordinaire. Certains êtres éveillés dégagent un fort charisme. Mais vous savez quoi ? Quelques êtres non éveillés sont aussi très charismatiques. Ces clichés font vraiment obstacle. L'Éveil ne demande pas d'être extraordinaire. Mais plutôt de devenir ordinaire. Il s'agit de devenir qui nous sommes vraiment.

TS : *Je pense que l'une des raisons qui incitent à croire que l'Éveil est rare, c'est que les gens s'adonnent à la méditation depuis vingt ou trente ans et qu'ils n'ont toujours pas fait les découvertes majeures que vous décrivez à votre sujet ; une certaine désillusion s'installe, un cynisme, et l'on se met à croire que l'illumination est réservée à de rares individus. Autrement, les gens doivent croire que quelque chose ne va pas chez eux ou qu'ils ont échoué.*

Adya : C'est effectivement un espace où le mental peut aller.

TS : *Ou que la voie qu'ils suivent ne donne pas de résultats.*

Adya : Ah ! C'est une idée beaucoup plus menaçante. Naturellement, elle a contribué à mon propre éveil. Je ne blâmais pas la voie, mais plutôt ma relation avec celle-ci. Voilà pourquoi j'encourage les gens à se secouer, à bouleverser les choses, à remettre en cause, à s'ouvrir. Ne craignez pas de remettre en cause. Observez-vous et déterminez ce qui n'a pas fonctionné. *Et ayez le courage de changer, de passer à autre chose si un procédé ne marche pas. Observez avec un regard innocent, très innocent, très ouvert. Cette innocence est toujours présente. C'est un émerveillement.*



À propos de l'auteur

Adyashanti (dont le nom signifie *paix primordiale*) défie tous les aspirants à la paix et à la liberté de songer sérieusement à la possibilité de se libérer en cette vie. Il a commencé à enseigner en 1996, à la requête de son maître zen avec qui il étudiait depuis quatorze ans. Depuis, plusieurs chercheurs spirituels se sont éveillés à leur nature essentielle en côtoyant Adyashanti.

Auteur de *Emptiness Dancing (Conscience pure)*, *The Impact of Awakening* et *My Secret is Silence*, Adyashanti offre des instructions spontanées et directes analogues aux enseignements des premiers maîtres zen et des sages de l'Advaita vedanta. Néanmoins, Adya déclare : « *Si vous filtrez mes paroles au travers d'une tradition ou d'un système en -isme, vous passez à côté de ce que je dis. La vérité libératrice n'est pas statique ; elle est vivante. Elle ne peut être émise sous forme de concepts et ne peut être saisie par le mental. La vérité réside au-delà de toute forme de fondamentalisme conceptuel. Ce que vous êtes se situe au-delà – éveillé et présent, déjà ici et maintenant. Je vous aide simplement à le réaliser.* »

Natif de la Californie, Adyashanti vit avec sa femme Annie, et enseigne surtout dans la région de San Francisco, offrant des sat-sangs, des week-ends intensifs et des retraites en silence. Il se déplace pour enseigner dans d'autres régions des États-Unis et du Canada. Pour de plus amples renseignements, consultez www.adyashanti.org

Sur Sounds True

Sounds True fut instauré en 1985 à la base d'une vision limpide : disséminer la sagesse spirituelle. Sis à Boulder au Colorado, Sounds True publie des programmes d'enseignement conçus pour éduquer, édifier et inspirer. Avec plus de six cents titres à notre actif, nous travaillons avec plusieurs des maîtres spirituels, penseurs, guérisseurs et artistes visionnaires contemporains.

Quelques exemples de livres d'éveil publiés par Ariane Éditions

Médecine énergétique au service de la femme

Liberté émotionnelle

Les relations et le but supérieur

La chimie de la conscience

Le serpent de lumière

CosMos

La guérison spontanée des croyances

Manifester ses pouvoirs spirituels

La santé consciente

L'abondance véritable ?

La petite âme et le soleil

La petite âme et la terre

Matthieu

Révélations pour une ère nouvelle

Entraîner votre esprit, transformer votre cerveau

2009, la grande transformation

Le manuscrit de Marie Madeleine

Science et champ akashique I

Science et champ akashique II

Suivre la voie de la connaissance

Le rapport Campbell

Votre réalité immortelle

Éduquer ses enfants, s'éduquer soi-même

Le Champ

La science de l'intention

L'union de l'âme et la sexualité

Médecine vibratoire

Les enfants du présent

La divine matrice

Un

Le haut conseil de Sirius

2008 au-delà du voile

La levée du voile

Guérir avec les anges (cartes)

Que sait-on vraiment de la réalité ?

Les cartes de l'éveil

La puissance de guérison de l'aura



*Si vous êtes sérieux
à propos de votre parcours spirituel...
deux voies vers l'Éveil
en un seul livre indispensable*

Conscience pure...

Dans cet ouvrage inspirant, profond et remarquable, Adyashanti mène le lecteur au-delà du bruit constant du mental et de ses concepts erronés pour qu'il redécouvre un lieu de conscience pure. Cet espace accessible à chacun de nous est empreint de sagesse, de quiétude et de présence. Les enseignements d'Adyashanti sont purs et directs, et ses paroles vous guideront vers la porte de la Vérité, de l'Unité.

« Mes paroles visent à vous ébranler pour vous éveiller, non pas à vous dire comment mieux rêver. Ne croyez pas que l'Éveil soit la fin. Il est la fin d'une quête, de celui qui cherche, et le début d'une vie vécue depuis votre nature essentielle. »

Méditation véritable...

Qu'arriverait-il si vous laissiez tout être exactement tel qu'il est ? Si vous décidiez de profiter de chaque instant de votre vie et d'abandonner votre besoin de contrôle ? Adyashanti a découvert que lorsque vous laissez tomber toutes les techniques, le concept même de vous en tant que méditant vous ouvre la voie vers l'art de la méditation véritable.

« On nous enseigne que l'Éveil est difficile, que de s'éveiller de l'illusion de la séparation nécessite des années. En fait, il s'agit de s'éveiller du rêve de la séparation et de passer à la vérité de l'Unité. Aller du mental contrôlant à la méditation véritable... est en soi une transition révolutionnaire. »



9 782896 260577

ISBN 978-2-89626-057-7