

Note de la lecture de « **Dites oui à ce que vous êtes vraiment** »
 De Jean-Marc Mantel Ed. Recto-Verseau 2007
 Par Jacques Sanna mai 2011

Psychothérapie méditative :

Nous parlons de surgissement de la parole ou du regard, émergeant du silence. Dans cet espace ouvert et transparent, il y a naturellement accueil de toute perception à l'instant même de son jaillissement. Cet accueil résonne dans le cœur du « patient » comme une expérience de liberté, qui contraste avec l'engluement habituel dans les projections mentales. C'est cette expérience de liberté, sans personne, qui est approfondie au cours des entretiens.

Le « patient » arrive dans une perspective qui lui fait considérer son histoire personnelle comme étant la réalité. Une perspective différente est alors proposée, avec ou sans parole, ne donnant pas prise à l'histoire personnelle, mais à la présence qui précède la pensée.

C'est la finesse de l'écoute qui permet alors une qualité d'échanges imprévisible et spontanée, mais toujours orientée vers l'arrière-plan silencieux qui précède et contient la perception.

Autour de ce qui émerge ainsi, s'articulent alors des échanges sur la nature de la souffrance et l'éveil à la non-souffrance.

L'essentiel du travail thérapeutique se fait de manière non-verbale. Les mots sont utilisés comme des flèches qui pointent vers l'ultime. Ils ne s'adressent pas à la personne, mais à la réalité qui la sous-tend.

Lorsque l'être en vous parle à l'être en l'autre, il y a une réorientation du regard, et un apaisement s'ensuit.

Tout l'art de la thérapie réside dans cette possibilité d'éveil à une présence impersonnelle. Libre de souffrance, de peur et de conflit. Mais cette présence est masquée, inapparente aux yeux de celui qui est identifié et impliqué dans ses pensées. Selon les capacités propres du thérapeute, sont utilisés le regard, le silence, la parole ou le toucher, afin de faciliter un lâcher prise des projections et identifications qui maintiennent l'état de souffrance.(37.38)

Psychothérapie de l'ego :

Vient un moment où la compréhension analytique, aussi brillante soit-elle, se heurte à ses limites. Les causes multiples de la peur sont vues, « décortiquées », mais la sensation de peur n'en est pas moins toujours présente. Que faire alors ? C'est lorsqu'on arrive aux limites d'un système de compréhension, qu'une autre perspective peut alors se révéler. Et si nous nous retournions vers l'observateur, celui qui regarde le spectacle, mais qui n'appartient pas au spectacle ? On se rend compte alors que « celui-là » n'était pas pris en compte dans l'analyse des phénomènes observés. Et pourtant, si on retire l'observateur, l'observé disparaît aussi !

Cette compréhension ne s'installe pas instantanément. Elle est souvent le fruit d'une longue maturation, une errance dans le monde de l'observé, dans laquelle le rêveur, qui rêve de vivre des expériences agréables et désagréables, n'a pas encore pris conscience qu'il est lui-même rêvé.

Exposer directement cette compréhension à un esprit non préparé est comme parler chinois à un breton. La compréhension s'installe par étapes successives, ou plus précisément, par lâcher-prises successifs.

Le dernier lâcher-prise est celui proposé par la spiritualité qui va inviter la disparition de celui-là même qui veut lâcher prise.

C'est l'intensité de la soif de vérité qui donne l'impulsion à cette enquête sur la nature de la réalité. Cette soif n'est pas identique chez chacun et au sein même d'une « trajectoire ». C'est pourtant cette soif qui brûle les illusions créées par l'esprit, ne laissant émerger des cendres que ce qui est hors d'atteinte du feu, le feu lui-même. (38.39)

L'inconscient :

L'inconscient est simplement ce qui n'est pas vu, ce qui n'a pas été encore éclairé par la lumière de la conscience. La conscience agit à la manière d'une torche qui éclaire les lieux obscurs qu'elle rencontre. Des objets nombreux et divers, gisant dans l'obscurité, sont ainsi éclairés, pouvant se résorber dans la lumière qui leur donne vie.

Lorsque la personnalité a été explorée dans ses méandres, vient l'instant où le regard se retourne vers le sujet qui la perçoit.

C'est un instant magique de rencontre avec le vide, de conscience du mirage dans lequel l'esprit est enfermé. Ce vide peut alors être habité et inviter la plénitude à le combler, n'étant lui-même qu'une réflexion sans réalité propre.(39)

Vous pouvez utiliser le mental analytique pour décrire les objets situés sur votre table ou dans la pièce autour de vous. Pouvez-vous l'utiliser pour l'espace qui contient ces objets ? Le mental, face à un tel constat, suspend son activité. Dans cette suspension d'activité, vous êtes, sans pensée. C'est cette expérience d'être, libre de la pensée, qui est le cœur de la quête spirituelle. Approfondissez ce vécu, et voyez que l'analyse est une défense, visant à maintenir l'idée d'un moi séparé.(40)

La sensation :

Certaines phrases, lorsqu'elles sont entendues ou formulées, créent en nous un écho de vérité. Il ne s'agit pas d'une considération mentale, mais d'un sentiment de justesse, d'un son qui sonne juste.

C'est le cas lorsqu'on laisse la phrase : « Tu n'es ni la sensation, ni la pensée, ni l'émotion » résonner en nous. Une telle phrase nous renvoie à une dimension silencieuse de l'être, qui est libre de questionnement.

Lorsque l'on écoute le corps, par exemple avec les yeux fermés, des sensations multiples et changeantes viennent à nous d'instant en instant. Si notre mental ni ne les qualifie, ni ne les analyse, elles sont simplement accueillies telles qu'elles sont, dans l'instant de leur émergence dans l'écoute.

Cette écoute relâchée, libre de saisie et d'intention, permet à la sensation de se déployer dans un espace de conscience, un espace de présence.

Au fil de l'écoute, la nature des objets écoutés, qu'ils soient des sensations, des émotions, ou des pensées, perd de son importance. C'est l'écoute elle-même qui s'affirme comme étant le fil unificateur, permanence constatant l'impermanence.

L'écoute ne peut être localisée. Elle est partout et nulle part. Elle n'a ni début, ni fin. Elle est libre de l'histoire personnelle. Elle n'a pas d'histoire.

A ce titre, on peut la qualifier d'impersonnelle, bien que la nommer ainsi tend à la transformer en 1 qlq chose qu'elle n'est pas.(43)

Le lâcher prise :

Le lâcher prise n'est pas issu de la volonté. Il se produit à l'instant où vous voyez qu'il n'y a rien à saisir. Les pensées sont des pensées. Elles sont une représentation de la réalité, mais ne sont pas la réalité. Voyez les pensées en tant que telles, et vous ne serez plus complice de leur restriction.

(En fait, l'important serait d'identifier ce qui se passe dans le mental : pensées, émotions, sensations – JS)

En constatant leur caractère limité, vous êtes ramené à votre nature illimitée.

Trouvez-vous dans le regard lui-même. Vous pouvez voir ce que vous n'êtes pas, mais ne pouvez pas voir ce que vous êtes. Vous ne pouvez que vous savoir.

Dans certains cas, cela peut suffire à guérir les « maladies » corporelles, qui ne sont rien de plus que des énergies fixées.

Ce qu'on appelle la mort corporelle n'est ni plus ni moins qu'un transfert d'énergie.

C'est donc l'écoute qui est l'outil central, permettant la reconnaissance et le relâchement de l'identification à la structure corps/mental. Cette non-identification amène l'établissement dans une qualité impersonnelle de présence, en laquelle règne la tranquillité recherchée.(45)

Lorsqu'une action se déroule, voyez ce qui se passe dans votre corps. La moindre tension est le signe d'une implication, d'une identification à l'action et à ses résultats. (46)

Laissez donc le monde vous désigner la place qui lui convient. Cette place est de nature fonctionnelle. Elle ne concerne pas ce que vous êtes, mais seulement l'expression spatio-temporelle de ce que vous êtes. L'expression est périssable, vous êtes impérissable. (48)

Le jugement :

Une réaction qui n'est plus nourrie par l'identification finit par s'éteindre comme la vague qui regagne l'océan.(55)

Tous les modèles de la personnalité sont des moules à travers lesquels s'exprime la conscience d'arrière-plan. La manière dont ce moule est structuré va déterminer la nature du chant exprimé. Cette structuration est ce que l'on appelle **ego**. La question n'est pas tant de transformer cette structure, désir qui vient de la structure elle-même et est donc d'emblée voué à l'échec, que de réaliser que vous n'êtes pas la structure, mais la conscience qui l'habite. Et lorsque vous tentez de définir cette conscience, les mots et pensées disparaissent, car ils ne peuvent décrire ce qui les contient, de la même manière que la parole ne peut décrire le silence d'où elle provient.(58)

Fin de vie :

La seule invitation qui puisse changer le vécu est celle de faire face à l'instant tel qu'il est. Cela ne peut pas toujours être entendu, mais si votre attitude est empreinte d'une présence à l'instant, d'une non-fuite dans les projections du futur ou du passé, elle va aider l'autre à se positionner dans ce même point de vision : ce point de vision à partir duquel toute chose est accueillit telle qu'elle est, et non telle qu'il faudrait qu'elle soit.

C'est la qualité de votre verticalité qui éveille chez l'autre la possibilité d'une acceptation libre de résignation.(59)

Accompagnez l'expiration jusqu'à sa complète résorption dans le silence. Cet abandon sans résidu est une expérience de mort : mort de ce que vous n'êtes pas, éveil à ce que vous êtes. Il en est de même lorsque le sommeil vous saisit : rien ne peut être emmené. Sans bagage encombrant, la nudité est alors expérimentée dans toute sa grandeur : absence d'objet, absence de sujet, silence sans témoin.(60)

Dans l'intervalle entre deux pensées se révèle ce qui est parfois nommé, le corps causal, absence de pensée, absence de perception. On peut le comparer à un vide. Ce vide est encore une perception, puisqu'il peut être constaté. Le regard se retourne alors vers ce qui regarde ce vide. Là, règne le domaine du sans-nom, le connaisseur de toute perception, parfois désigné sous le nom de corps supra-causal. La joie, la paix, et le contentement en sont son expression.

Au-delà est l'absolu sans attribut, ce qui ne peut ni être décrit, ni nommé, ni qualifié. (63)

La souffrance :

Si nous regardons ce qu'a été notre propre cheminement, nous pouvons constater que la souffrance a été un moteur important dans la recherche de la vérité. C'est souvent dans des situations de grand inconfort, que le regard, ne trouvant plus rien à quoi s'accrocher dans le monde manifesté, se tourne vers le non-manifesté. Lorsque nous avons complètement intégré ces chemins, vers la réalité de ce que nous sommes, la souffrance, qui est perçue chez les « autres », est alors mieux acceptée comme faisant partie de leur propre chemin vers la réalisation de ce qui est sans chemin. De ce point de vue, tout est juste. Ou plutôt l'idée du juste et de l'injuste est absente. Ce qui est ne se discute pas.(66)

La dépression :

Seule la lumière peut reconnaître l'obscurité. Votre nature est lumineuse, mais votre attention, centrée sur ce que vous percevez, en oublie la nature de ce qu'elle est.(68)

Le désir de suicide :

Approfondissez l'expérience de l'accueil, y compris de l'accueil de la souffrance, jusqu'à ce que vous réalisiez que vous êtes vous-même l'accueil, et non ce qui est accueilli... Il est aussi important de se rappeler que la vie enseigne souvent à travers de grandes souffrances, qui ont l'intérêt de briser les prétentions personnelles, et d'éveiller, dans le cœur, le sens de l'humilité. Cet abandon de l'illusion du pouvoir du Moi est en soi une grâce. Accueillez le ainsi, et non comme une punition. La souffrance peut alors favoriser un retournement du regard sur lui-même, qui réalise qu'il est lui-même en dehors d'elle. C'est dans cela qui voit que réside la liberté, et non dans ce qui est vu.(72)

Si quelqu'un vient consulter (au lieu de passer à l'acte – JS), c'est qu'il existe un doute : un doute sur la justesse de cette croyance (que le corps est la cause de la souffrance et que sa destruction apportera la paix définitive – JS).

Ce qui peut se passer ensuite, n'est pas prévisible avant de le vivre. Si une faille dans le système de croyance est là, cette faille peut donner prise à une compréhension nouvelle. C'est toute la subtilité du thérapeute d'avoir la capacité d'entrer en résonance avec ce doute, et de favoriser l'éveil de la mémoire endormie d'une paix et d'une joie présente, qui ne peuvent être trouvées dans la fuite, mais dans l'immédiateté de l'instant.(73)

Le délire :

C'est une des fonctions du thérapeute de favoriser une ouverture dans les systèmes de pensées fixés. Même dans les processus dits « délirants », on peut inviter une attitude de réceptivité et d'accueil. Concernant par exemple des personnes souffrant de ce qu'on nomme des « hallucinations auditives », qu'on considère ces symptômes liés à des perturbations cérébrales ou à des entités invisibles, il est possible de suggérer de remplacer la lutte et le refus par une attitude d'observation détachée. On voit à ce moment là qu'une certaine tranquillité peut s'installer, et une sorte d'indifférence bienveillante par rapport à ces phénomènes. Lorsqu'ils ne sont plus refusés, la place que prennent, dans la vie psychique, ces phénomènes se rétrécit, à la manière d'une radio que l'on entendrait de loin, et non plus de tout près. C'est 1 ex., de mise en application d'une compréhension globale dans des phénomènes dits de « maladie chronique », sans utilisation de médicaments psychotropes.(74)

Culpabilité, morale et responsabilité :

Les règles de la morale humaine viennent poser certains jalons, qui ont leur utilité tant que la conscience n'est pas unie à elle-même, c-à-d, que l'esprit est divisé, demeurant dans l'impression de la dualité.(87)

L'âme :

Seule l'expérience intérieure peut aborder le vécu propre au sujet ultime, ce vécu qui est formulé dans le « Dieu est quand je ne suis pas » de Maître Eckhart. C'est en effet la fonction d'une démarche négative, que d'éliminer ce que je ne suis pas, afin que ce que je suis puisse se révéler, à la manière du diamant à facettes qui se révèle sous l'impact de la lame de l'orfèvre.(90)

L'ego :

Le Moi a un intérêt fonctionnel, permettant un fonctionnement syntone([dont les tendances, les sentiments sont en harmonie – Dico web](#)) dans l'espace-temps, mais il n'est pas la réalité véritable de ce que nous sommes. Le savoir est une grâce, l'ignorer une souffrance.(96)

La joie :

Le Moi n'est qu'une construction mentale. Il n'est pas nécessaire à l'action. Il se surimpose à l'action pour tenter de se l'approprier. Mais cette surimposition n'a pas de réalité propre. Elle est une fiction mentale.(101)

Archétypes et symboles :

Les archétypes et symboles sont des représentations conceptuelles de la réalité. Ils en sont une expression fragmentaire, mais ne sont pas la réalité elle-même.

Rien ne vous empêche d'utiliser l'archétype du héros ou de la victime. Il n'est cependant pas nécessaire de vous identifier à lui...

Le regard qui contient la forme n'est pas la forme. Le regard qui contient l'archétype n'est pas archétypal.

Laissez donc émerger et mourir toutes les pensées conceptuelles et notamment la pensée « moi ». C'est elle qui est au cœur de toute l'élaboration mentale qui donne vie à un scénario qui n'est rien d'autre qu'une projection. La lumière dont est issue la projection est sans projection. Remontez donc à la source de la lumière. Vous vous trouverez ainsi établie à la source de l'être.(108)

L'écoute, la parole :

Le silence est ce qui écoute. Ce qui écoute ne peut être écouté.(110)

Il me semble utile de distinguer la parole issue du silence de celle issue de la réaction. La 1^{ère} contient le silence dont elle est issue. Elle a le pouvoir d'éveiller cette même dimension silencieuse chez celui ou celle qui l'accueille. La 2^{ème} est déformée par les besoins d'affirmation du Moi, sous la forme d'1 désir de convaincre ou de dominer. La peur est présente, et ce type de parole induit la réaction dans l'entourage.

La plupart des interactions sont de nature réactive. 1 échange destiné à approfondir la nature de la réalité ne peut se faire qu'à partir de l'écoute, et non du mental pensant. Si, par ex., une réunion est précédée par 1 temps de méditation, qu'il soit spontané ou invité, vous verrez qu'une teneur nouvelle viendra habiter les échanges, tout du moins pour 1 temps, le temps que les systèmes défensifs se mettent à nouveau en place. Lorsque vous écoutez votre corps, vous verrez nettement la différence entre une parole issue du silence et une parole issue de la réaction. Cette dernière s'accompagne d'1 certain niveau de tension corporelle et d'une rupture de la fluidité du souffle.(134)

La mort :

A la lumière de la connaissance de soi, la question de la mort ne peut s'approcher qu'à partir du lâcher-prise, abandon de tous les objets de saisie, qu'elle qu'en soit leur nature, qu'il s'agisse d'objets matériels, d'êtres, ou d'opinions et idées sur vous-même. Du point de vue du lâcher-prise, la mort n'est que l'abandon du connu. Vous ne pouvez mourir qu'à vous-même, qu'à la représentation que vous avez de vous-même. C'est cette mort qui est la vraie mort, et non pas la mort du corps qui n'est qu'1 épisode de la vie.(113)

La présence, le silence :

Etre présence n'est pas être présent ! Être présent se réfère à 1 quelqu'un. Etre présence se réfère à l'unique présence, cela qui est, mais ne peut être pensé.(115)

Le silence est sans intention. Il est ce que vous êtes. L'intention de faire silence n'est pas le silence. Le silence est ce à partir de quoi le bruit est reconnu.(133)

La colère, les tensions, l'impatience :

Laissez lentement le mal-être se résorber à travers l'écoute et la présence. Utilisez le souffle comme 1 outil pour traverser et nettoyer les régions de votre corps qui sont en défense. Lorsque les tensions vous auront quitté, le besoin de fumer et de compenser vous quittera aussi.

Lorsqu'une impatience se manifeste en nous (comme celle de mordre la langue ou de bouger les jambes – JS), elle est généralement le signe du refus de la situation telle qu'elle est, et le fait que le Moi s'est fixé sur une idée concernant la manière dont les choses devraient être. Dès que cette réaction est vue, elle se résorbe alors dans l'éternel silence, qui reprend ainsi la place qui lui est due.(134)

L'idée même qu'il y a 1 problème est déjà l'expression d'1 Moi qui refuse les choses telles qu'elles sont. Lorsque le surgissement du Moi est accueilli, non encouragé mais accueilli, il se déploie et se résorbe. La présence en qui apparaît et disparaît cette manifestation n'en est nullement affecté.(135)

Lorsque vous accueillez la colère, elle meurt. Car la colère se nourrit de votre attitude de refus. L'acceptation n'est pas une soumission ou une résignation. Elle est l'intelligence de l'instant, qui est unité avec ce qui est.

La colère est liée au refus. Le refus est lié à la croyance que cet instant pourrait être différent de ce qu'il est. Cette croyance est ignorance. Constatez l'ignorance. C'est la reconnaissance qui constate l'ignorance. Voyez la colère, dans toute sa globalité, ainsi que celui qui est en colère. Celui qui est en colère (le Moi – JS) n'est qu'une projection mentale de vous-même. Vous n'êtes pas une projection mentale, vous êtes le connaisseur de la projection, le regard qui la contemple. Ne vous confondez pas avec ce que vous n'êtes pas. La colère est une réaction transitoire. Vous êtes la permanence dans laquelle la réaction naît et meurt.(116)

L'advaita-vedanta :

Pour éviter une dispersion dans le monde phénoménal, et centrer son attention vers cela (l'être, la présence, - JS), pure conscience, les enseignements de la non-dualité n'encouragent pas les explorations des objets perçus, mais uniquement de « cela » qui perçoit.

((L'incarnation ne peut se faire que s'il y a intention. Sans intention, pas d'incarnation, et donc pas de réincarnation. C'est une règle valable quelle que soit la nature des intentions.(124) (!!! cela ne correspond pas à ce que dit N. Maharaj !)

Le terme d'illusion désigne tout ce qui est perçu. La notion de réalité est réservée à cela qui perçoit, objet de toute quête et sujet de toute connaissance.(126)

Il n'y a pas de meilleure transmission que celle qui émane de notre propre expérience. La tranquillité, la joie et le silence qui émanent d'1 être sont comme 1 parfum qui vient toucher ceux qui y sont réceptifs. Il n'y a pas là d'enseignement formel, mais une transmission par la grâce. L'enseignement plus formel vient nourrir la compréhension, en affinant l'aptitude à voir et à écouter.(127)

L'observation de la naissance de la pensée « je » et de sa disparition dans le silence du regard est complètement libre de toute culture et système. Elle est disponible pour tout 1 chacun, animé par 1 intense désir de libération du carcan du **Moi**. C'est cette observation qui amène la non-identification.(129)

Dans l'enquête sur la nature de la réalité, le pourquoi n'a pas de place. Le constat est simplement fait que les choses sont telles qu'elles sont, dans l'instant où elles sont. Cette compréhension est nécessaire et suffisante pour amener la paix qui est désirée. Le monde est 1 doigt pointé vers la conscience qui le contient.(131)

Le monde, dans sa manifestation, est le prolongement de la conscience. Il est une des manières dont la conscience s'exprime, en se déployant dans l'espace-temps. De ce point de vue, tout est conscience, il n'y a que conscience.(132)

Acceptation et résignation :

La manière dont la vie enseigne est propre aux besoins de chacun.

Les circonstances les + dramatiques sont parfois des opportunités remarquables d'enseignement, dès lors que l'esprit n'est pas enfermé dans le schéma de la victime.

Les circonstances viennent alors briser les résistances du Moi, et permettre l'éveil d'une saine humilité, non pas celle issue du vouloir, mais celle qui est lorsque « je »(le Moi – JS) n'est pas.(135)

Accepter les faits ne signifie pas être complice des faits, ni les approuver. La destruction de formes est inhérente à la vie, qui crée et détruit sans fin. La destruction de formes n'est pas en soi génératrice de souffrance. La manière dont les formes sont détruites est particulière à l'homme prisonnier de ses besoins corporels, affectifs, mentaux et spirituels. La torture est une forme de déviance du pouvoir. Le pouvoir humain n'est que l'expression du pouvoir divin, mais remanié par les besoins d'1 Moi en quête de reconnaissance. Même le nazi qui torture n'échappe pas à cette règle. Il croit agir en toute liberté, mais est en fait manipulé, sans le savoir. Les pulsions qui régissent le bourreau sont sa prison et sa tombe. Les actes ont des conséquences, à la manière du boomerang qui revient sur celui qui le lance.

1 moine tibétain qui racontait son emprisonnement et sa torture par les chinois expliquait que sa préoccupation principale, pendant qu'il était torturé, était de ne pas projeter de colère sur son bourreau. Réfléchissez bien à cette préoccupation. Elle reflète 1 état d'esprit conscient que toutes les pensées de haine et de séparation ont 1 prix à payer.(139)

Dieu et la conscience :

Personnifier la conscience impersonnelle est une projection mentale. La conscience, dans sa nature, est sans attribut. La qualifier, c'est en faire 1 objet. En tant que sujet, elle ne peut être objet, et donc ne peut être décrite avec des mots utilisés pour le monde phénoménal. Elle est le contenant de la totalité des formes, mais est abstraction pure, sans-forme et sans caractéristique. La joie, le plaisir, et l'amour en sont ses expressions, mais ne sont pas ce qu'elle est. Veillez donc à ne pas confondre la réalité avec les expressions de la réalité. La réalité est une, ses expressions multiples. La réalité est non née, et donc non périssable. Ses expressions sont destructibles, car ce qui naît, meurt(y compris le Moi – JS).(141)

La peur du rejet :

Dans une démarche « horizontale », on va chercher les causes d'une peur, telle que celle du rejet, dans les événements passés, qu'ils soient proches ou lointains, incluant la petite enfance, la période intra-foetale, et les vies passées pour ceux qui considèrent la réincarnation comme une réalité.

Cependant, une telle investigation, même si elle a le mérite d'atténuer le sentiment de responsabilité et de culpabilité, en le diluant dans 1 sentiment de responsabilité collective, ne suffit pas à éradiquer la peur...

(en observant la peur, en l'accueillant et en l'écoutant, elle en vient à se dissoudre – JS)

Le Moi apparaît ainsi comme une construction temporaire, qui peut avoir un intérêt fonctionnel, mais n'est pas la réalité de ce que nous sommes. Il disparaît dans l'impersonnelle présence, qui est le témoin éternel des apparitions et disparitions du concept « Moi ». Sans « Moi », vous êtes. La peur n'a alors plus personne à qui se référer, et se dissout pour toujours dans l'immensité silencieuse de l'être.(145)

Mettez-vous vraiment à l'écoute de votre corps. Vous pourrez ainsi découvrir, par votre expérience, que cela qui écoute n'est pas dans le corps, mais contient le corps dans sa totalité. Il n'est possible d'observer et d'écouter que ce que vous n'êtes pas. Observez l'observation et écoutez l'écoute, et vous comprendrez ainsi que l'écoute et l'observation ne sont pas des actions provenant du Moi, mais sont dans la nature même de la conscience.

Le moment présent :

Lorsque des pensées du passé et du futur émergent, voyez-les. Ne les refusez pas, vous vous épuiseriez pour rien. La vision immédiate des pensées vous ramène dans l'instant à la présence sans pensées. Ce n'est que parce que vous êtes en dehors des pensées qu'il vous est possible de les percevoir.(147)

L'humilité :

Le besoin de reconnaissance est inhérent au fonctionnement du Moi. Sans cela, le Moi n'est pas. Il boit ce breuvage et affirme ainsi la croyance en son existence séparée.

Observez silencieusement les allées et venues de ce personnage, comme vous le feriez si vous étiez dans la loge d'1 théâtre, en train de regarder la performance des acteurs. Cette vision sans pensées n'enferme pas ce qui est vu dans 1 jugement quelconque. Elle est constat. Le constat voit sans préférence...

Tout effort pour limiter les agissements du Moi appartiennent aussi au Moi. Le cercle ne peut alors se briser...

Ce personnage(le Moi – JS) est une projection. Tant que vous le croyez réel, il fanfaronne et déambule. A l'instant où vous réalisez son inconsistance, il disparaît.

La croyance en sa réalité est comme le combustible qui sert à son fonctionnement.

Lorsque le débit de la pompe est coupé, le personnage meurt d'inanition. Mais voyez que vous, en tant qu'Être, ne mourrez pas...

Vouloir expliquer sur 1 plan psychologique le pourquoi de la survenue du Moi n'amène qu'une compréhension limitée, qui ne tarit pas pour autant la tendance à l'identification. Cherchez le sujet connaissant, en vous retournant vers cela qui connaît le Moi, mais n'est pas le Moi. C'est là que se vit cela qui ne naît pas. L'humilité est, dès lors que vous n'êtes pas(le Moi n'est pas – JS).(149)

L'attente :

L'attente psychologique est une prison. Elle enferme le vécu dans une tension dirigée vers 1 but. Sa racine est l'anticipation, qui est une expression d'1 désir de sécurité.

La racine de l'anticipation est le Moi qui ne fonctionne que dans la saisie.

La racine du Moi est la conscience qui est libre de toute saisie.

Voyez donc comment les objets d'attente se succèdent, et comment votre corps réagit. Vous constaterez que le corps se met en tension, en réaction, dès qu'une attente quelconque est formulée dans votre esprit. Le constat de cette réaction vous repositionne dans 1 espace d'arrière-plan, dans lequel ne réside aucune attente. Familiarisez-vous avec la non-attente. Faites en votre demeure. A partir de là, voyez comment cette compréhension peut s'exprimer dans votre vie quotidienne. La voiture gêne votre manœuvre. Mais pourquoi s'attacher à cette manœuvre, si ce n'est que pour affirmer votre sens du Moi ?

La personne à la porte n'a rien dit, tout en vous regardant. Mais pourquoi s'attacher à l'idée qu'elle vous dise quoi que ce soit ?

Voyez à quel point le mental est conditionné, et sépare ce qui est votre idée du bien de son opposé !

Cette perspective vous est propre. Ne la transposez pas sur les autres. Voyez que, de son point de vue, l'autre a également raison. Toutes les perspectives sont justes, mais fragmentaires. Le fragment n'est pas la totalité. La totalité ne peut être embrassée que par la totalité en vous, qui ne se révèle que dans 1 esprit silencieux.(150)

Lorsque « vous »(le Moi – JS) êtes insulté, voyez qu'il s'agit d'1 Moi qui s'adresse à 1 autre Moi. L'être en vous, Cela qui contient le Moi et son absence, n'est pas concerné par ces conflits. Il en est le connaisseur, mais n'en est pas dépendant. Si vous vous placez du point de vue du Moi, il y a toujours conflit. Du point de vue de la conscience, il n'y a jamais conflit.(151)

Le sens de la vie :

La question « **qui suis-je** » est la question centrale. Elle doit être profondément intériorisée, pour que le regard puisse se tourner vers la racine même de la pensée « je », à l'instant où cette pensée prend forme dans l'espace de la **conscience**. Voyez ce qui précède cette pensée. Explorez ce à quoi se réfère le **sentiment d'être**, présent avant même la naissance de la pensée.(154)

Le choix :

Une action qui ne vient pas de la totalité en vous, mais d'une fraction, est toujours porteuse de conflit....

La seule réalité se découvre dans l'Être, qui n'est pas une personne temporaire, mais une présence permanente. Et encore convient-il d'abandonner le concept d'être, pour découvrir le vécu qu'il désigne.

L'Être est fondamentalement libre, mais les expressions de l'Être ne le sont pas. Elles sont conditionnées par l'espace-temps dans lequel elles se déploient.

(155/156)

L'échec :

La notion d'échec se réfère à la croyance d'être l'auteur des actes, d'être celui qui agit, décide et choisit. Cette croyance est remise en cause par une juste compréhension, qui fait voir le corps et la personnalité comme les outils d'une conscience impersonnelle cherchant à se révéler, et non comme les causes des actes et des décisions.(157)

Maître et disciple :

Ce qu'on nomme **le Soi**, la réalité ultime, est 1 bien commun. Il n'appartient à personne et est disponible pour tous. Cependant, bien qu'il soit présent en chacun, tous n'en ont pas la même conscience. C'est là où intervient l'enseignement et l'enseignant, en nous rappelant que nous sommes ce que nous cherchons.(158)

L'interrogation :

Le fil du désir vous amène à rechercher le désir unique qui est en arrière-plan de la totalité des désirs. On peut le nommer « désir d'être ».

Démarche horizontale = recherche des causes, du « pourquoi » ?

Démarche verticale = accueil, écoute de la Présence d'où est né « Moi », et qui Est la seule réalité non-née.