

Puis vient l'Éveil, Une Vision Pénétrante Directe de La Totalité de La Conscience, de La Totalité du Mental. Seul le Soi est.

Q: J'arrive tout droit de Sri Ramanashram ou j'ai passé là sept mois.

M: Quelles pratiques suiviez-vous à l'ashram

Q: Dans la mesure du possible, je me concentrais sur « qui suis-je » ?

M: Comment le faisiez-vous ?

Oralement ?

Q: Au cours de la journée, dans mes moments de liberté. Parfois, je me murmurais « qui suis-je ? », « je suis, mais qui suis-je ? » Ou je le faisais mentalement. Il m'arrivait de temps en temps d'éprouver d'agréables sensations, d'être plongé dans un bonheur tranquille. Dans l'ensemble, je m'efforçais d'être tranquille et réceptif plutôt que de rechercher les expériences.

M: Quand vous étiez dans une humeur correcte, qu'éprouviez-vous au juste ?

Q: Un sentiment de tranquillité, de paix et de silence intérieurs.

M: Avez-vous remarqué qu'il vous arrivait d'être inconscient ?

Q: Oui, cela arrivait et c'était très court. Sinon j'étais simplement tranquille intérieurement et extérieurement.

M: Quel genre de paix était-ce ?

Quelque chose de proche du sommeil profond, où on reste tout de même conscient?

Une sorte de sommeil vigilant ?

Q: Oui, endormi mais vigilant (jagrit-sushupti)

M: La chose principale est d'être libéré des émotions négatives – désir, peur, etc., les six Ennemis du mental.

Une fois que le mental en est débarrassé, le reste vient aisément.

Le mental se purifie dans un courant de sensations pures, *de même qu'un tissu maintenu dans l'eau propre devient propre.*

Quand vous vous asseyez, calme, et que vous vous contemplez, toutes sortes de choses peuvent venir en surface.

Ne faites rien à leur encontre, n'y réagissez pas elles s'en iront comme elles sont venues, d'elles-mêmes.

Seule est importante la plénitude du mental, la conscience totale de soi-même ou plutôt de son mental.

Q: Par soi-même, entendez-vous le soi de la vie quotidienne ?

M: Oui, le moi qui seul est objectivement observable.

L'Observateur est au-delà de l'observation.

Ce qui peut être observé n'est pas Le Soi Réel.

Q: Je peux toujours observer l'observateur, dans une régression infinie.

M: Vous pouvez observer l'observation, mais pas L'Observateur.
 Vous vous savez être L'Ultime Observateur par une Intuition Directe et non par un raisonnement logique fondé sur l'observation.
 Vous êtes ce que vous êtes, mais vous savez ce que vous n'êtes pas.
 Le Soi est connu comme Être, le non-Soi est connu comme transitoire.
 Mais en Réalité tout est dans le mental - l'observé, l'observation et l'observateur sont des constructions mentales, Seul le Soi est.

Q: Pourquoi le mental crée-t-il toutes ces divisions ?

M: Il est de la nature du mental de diviser et de particulariser.
 Il n'y a rien de mal dans la division, mais la séparation va contre les faits.
 Les choses et les gens sont différents, mais ils ne sont pas séparés.
 La Nature Est Une, Ma Réalité Est Une.
 Il y a des opposés mais pas d'opposition en Soi.

Q: Je pense être naturellement actif et, ici, on me recommande d'éviter l'activité. Plus je m'essaie à l'inactivité, plus fort est mon besoin de faire quelque chose. Ce qui non seulement me pousse à l'activité extérieure, mais est aussi la cause de luttes intérieures ou essaie de me contraindre à être ce que, par nature, je ne suis pas. Existe-t-il un remède contre la soif du travail ?

M: Il y a une différence entre le travail et la simple activité.
 Toute La Nature travaille, Le travail est nature, La Nature est travail.
 D'un autre côté l'activité est fondée sur le désir et la peur, sur l'envie de posséder et de jouir, sur la peur de la souffrance et de l'anéantissement.
 Le travail est fait par La Totalité pour Elle-Même.
 L'activité se fait par soi et pour soi-même.

Q: Exiger-il un remède à l'activité ?

M: Observez-là, et elle cessera.
 Usez de toutes les occasions pour vous remémorer que vous êtes en esclavage, que tout ce qui arrive est dû à votre existence corporelle.
 Le désir, la peur, l'affliction, la joie ne peuvent se manifester que si Vous Êtes là pour les percevoir.
 Cependant, tout ce qui arrive pointe, comme l'aiguille aimantée sur le nord, sur votre existence en tant que centre de perception.
 Négligez l'aiguille et prenez conscience de Ce vers quoi elle pointe.
 C'est très simple, mais cela doit être fait.
 C'est la persistance avec laquelle vous maintenez le retour vers vous qui est importante.

Q: Je suis parfois plongé dans des états d'absorption profonde en moi-même, mais ils ne sont pas prévisibles et ne sont que des momentanés. Je sens que je ne contrôle pas ces états.

M: Le corps est quelque chose de matériel, il a besoin de temps pour se transformer.
 Le mental n'est qu'un ensemble d'habitudes psychiques, de façons de penser et de sentir et, pour les changer, il faut les amener en surface pour les examiner.
 Cela aussi prend du temps.

Prenez la résolution de le faire et persévérez, le reste prendra soin de Lui-Même

Q: Je crois avoir une idée juste de ce qu'il faut faire, mais je me retrouve fatigué, déprimé, je recherche la compagnie de mes semblables, et je perds ainsi un temps qui devrait être consacré à la solitude et à la méditation.

M: Faites ce que vous avez à faire, ne vous bousculez pas.

Vous faire violence vous rendrait dur, sclérosé.

Ne vous battez pas avec ce que vous pensez être des obstacles sur votre chemin.

Contentez-vous de vous y intéresser, de les regarder, de les observer, de les questionner.

Laissez les choses arriver, bonnes ou mauvaises, mais ne vous laissez pas submerger par ce qui arrive.

Q: Pourquoi devons-nous constamment nous remémorer que nous sommes celui qui regarde ?

M: Le mental doit apprendre qu'au-delà du mental changeant il y a l'arrière-plan immuable de La Présence (awareness).

Le mental doit parvenir à connaître Le Vrai Soi, à Le respecter, il doit apprendre à ne pas Le dissimuler et à L'oublier, comme la lune obscurcit le soleil pendant l'éclipse.

Réalisez simplement que rien de ce qui est observable ou expérimentable n'est vous, ni ne vous lie.

Ne tenez pas compte de ce qui n'est pas Vous.

Q: Pour faire ce que vous demandez, il faudrait que je sois en permanence conscient (aware).

M: Être conscient (aware), c'est être éveillé.

Inconscient (unaware) veut dire endormi.

Vous Êtes de toutes façons Conscient, vous n'avez pas à essayer de l'être.

Ce qu'il faut c'est Être Conscient d'Être Conscient.

Soyez délibérément consciemment conscient (aware), élargissez et approfondissez le champ de la Conscience (awareness).

Vous êtes toujours conscient de votre mental, mais vous n'êtes pas conscient (aware) de Vous comme étant conscient.

Q: Je m'aperçois que vous donnez un sens différent aux mots (mental) « mind », (conscience) « consciousness » et « awareness » (conscience de la conscience).

M: Suivez mes explications.

Le mental (mind) produit sans arrêt des pensées, même si vous ne le voyez pas.

Quand vous savez ce qui se passe dans votre mental vous appelez cet état conscience (consciousness).

C'est votre état de veille, votre conscience va de perception en perception, de sensation en sensation, d'idée en idée en une chaîne sans fin.

Puis vient l'Éveil, Une Vision Pénétrante Directe de La Totalité de La Conscience, de La Totalité du Mental.

Le mental est comme une rivière qui coule dans le lit du corps un instant, vous vous identifiez pour un moment à une vague particulière que vous appelez ma pensée

Tout ce dont vous êtes conscient, c'est de votre mental, L'Éveil est La Connaissance de La Conscience en tant que Totalité.

Q: Tout le monde est conscient, mais tout le monde n'est pas éveillé.

M: Ne dites pas : « Tout le monde est conscient », dites « il y a la conscience » dans laquelle tout apparaît et disparaît.

Nos pensées sont comme les vagues sur l'océan de La Conscience.

Elles viennent, puis disparaissent.

Comme l'océan de l'être, la matrice de toute existence.

Bien sûr, tout cela n'est que métaphores La Réalité est au-delà de toute description.

Vous ne pouvez la connaître qu'en l'étant.

Q: Vaut-il la peine de la chercher ?

M: Sans elle tout est angoisse.

Si vous voulez vivre sainement, créer et être heureux, posséder d'infinies richesses à partager, partez en quête de ce que vous êtes.

Alors que le mental est centré dans le corps et la conscience dans le mental, L'Éveil est libre.

Le corps a ses besoins, le mental ses peines et ses plaisirs !

La Conscience Éveillée est détachée et inébranlable.

Elle est lucide, silencieuse, paisible, alerte et sans crainte, sans désir ni peur.

Méditez sur Elle en La regardant comme Votre Être Vrai et essayez d'être Elle dans votre vie quotidienne et Vous La Réaliserez dans Sa Plénitude.

Le mental s'intéresse à ce qui arrive, alors que La Conscience s'intéresse au mental lui-même.

L'enfant joue avec le jouet, mais la mère surveille l'enfant, pas le jouet.

En regardant infatigablement, JE suis devenu totalement vide et, avec cette vacuité, tout M'est revenu, sauf le mental.

J'ai constaté que JE l'avais perdu sans retour.

Q: A cet instant, quand vous nous parlez, êtes-vous inconscient ?

M: JE ne suis ni conscient, ni inconscient, JE suis au-delà du mental et de ses divers états et conditions.

Les distinctions sont créées par le mental et ne s'appliquent qu'à lui.

JE suis La Pure Conscience Même, La Connaissance Éveillée (awareness) sans faille de Tout Ce Qui Est.

JE suis dans un état plus réel que le vôtre.

JE ne suis pas harcelé par les distinctions et les séparations qui constituent une personne.

Tant que le corps dure, il a, comme les autres, ses besoins, mais le processus mental a cessé.

Q: Votre comportement ressemble à celui d'une personne qui pense.

M: Pourquoi pas ?

Mais Ma pensée est inconsciente et remplit son but, comme Ma digestion.

Q: Si votre pensée est inconsciente, comment savez-vous qu'elle est juste ?

M: Il n'y a ni désir ni peur pour la contrarier.

Qu'est-ce qui pourrait la rendre fausse ?

Une fois que JE Me connais Moi-Même, et Ce Que JE représente, JE n'ai plus besoin de Me surveiller constamment.

Quand vous savez que votre montre est juste, vous n'hésitez pas à chaque fois que vous la consultez.

Q: A cet instant précis, qui parle sinon le mental ?

M : Celui qui entend la question y répond.

Q: Mais qui est-il ?

M: Non pas qui, mais quoi.

JE ne suis pas une personne au sens où vous l'entendez, bien que JE puisse vous en paraître une.

JE suis également au-delà de toute existence et de toute cognition, pure béatitude d'être.

Il n'y a rien dont je me sente séparé, JE suis donc tout.

Aucune chose n'est moi, aussi ne suis-je rien, non-chose.

Cette même puissance qui fait se consumer le feu et couler l'eau, germer les graines et croître les arbres, me fait répondre à votre question.

Il n'y a en Moi rien de personnel, bien que mon langage et son style puissent paraître personnels.

Une personne est un modèle figé de désirs et de pensées et d'actions consécutives, ce type de personne n'existe pas chez Moi.

Il n'y a rien que je désire ou que je craigne, comment pourrait-il y avoir un modèle ?

Q: Vous mourrez certainement.

M: La vie s'échappera, le corps périra, mais ça ne m'affectera en rien.

Au-delà de l'espace et du temps, je suis sans cause, ne causant rien, et cependant, JE Suis La Matrice Même de L'Existence.

Q: Puis-je me permettre de vous demander comment vous avez atteint votre condition actuelle°?

M: Mon maître m'a dit de m'attacher au sens de « je suis » avec ténacité et de ne jamais m'en écarter, même un moment.

J'ai suivi ses conseils de mon mieux et dans un temps relativement court, J'ai réalisé en Moi-Même la véracité de son enseignement.

Tout ce que j'avais à faire était de me remémorer constamment ses instructions, son visage et ses paroles.

Ceci provoqua l'extinction du mental et JE Me vis tel que JE Suis – détaché, libre.

Q: Votre réalisation fut-elle soudaine ou progressive ?

M: Ni l'un, ni l'autre.

On est ce qu'on est en dehors du temps.

C'est le mental qui Réalise quand et comment il est purifié des désirs et des peurs.

Q: Y compris du désir de réalisation ?

M: Le désir de mettre une fin à tous les désirs est un désir des plus singuliers, comme la peur d'avoir peur est une peur très particulière.

L'un vous fait cesser de saisir avidement, l'autre vous cloue sur place.

Vous utilisez peut-être les mêmes mots, mais les états ne sont pas les mêmes.

Celui qui cherche La Réalisation n'est pas intoxiqué par les désirs, c'est un chercheur qui avance malgré les désirs et non avec eux.

Un désir ardent et généralisé de libération n'est que le début, le pas suivant, c'est de trouver les moyens adéquats, et de les utiliser.

Le chercheur n'a en vue qu'un seul but trouver Son Être Vrai.

De tous les désirs, c'est le plus ambitieux car rien ni personne ne peut le satisfaire le chercheur et le cherché sont Un, seule la quête est importante.

Q: La quête s'achèvera, le chercheur demeurera.

M: Non, le chercheur s'évanouira, la quête demeurera.

La Quête Est La Réalité Ultime Et Intemporelle.

Q: Quête suppose manque, besoin, incomplétude, imperfection.

M: Non, elle signifie refus et rejet de l'incomplet et de l'imparfait.

la Quête de La Réalité Est Elle-Même Le Mouvement de La Réalité.

Dans un sens, toute quête est quête de La Béatitude Réelle ou de La Béatitude dans Le Réel, mais ici, nous entendons par quête la recherche de Soi-Même en tant que Racine De L'être Conscient et Lumière Au-Delà Du Mental.

Cette quête ne finira jamais, alors que la course inquiète après tout le reste doit cesser pour que de réels progrès se produisent.

Il faut comprendre que la recherche de La Réalité, de Dieu ou du Maître, la recherche du Soi, sont les mêmes; quand on a trouvé l'un, on a trouvé tous les autres.

Quand dans votre esprit, « je suis » et « Dieu » est ne sont plus distingués, quelque chose se passe et vous savez, sans l'ombre d'un doute, que « Dieu Est » parce que « Vous Êtes » et que « Vous Êtes » parce que « Dieu Est ».

Les deux sont un.

Q: Si tout est prédéterminé, la réalisation du Soi est-elle prédéterminée ? Ou sommes-nous, la au moins, libres ?

M: La destinée ne se réfère qu'au nom et à la forme.

Puisque vous n'êtes ni le corps ni le mental, la destinée n'a, sur vous, aucun contrôle.

Vous êtes totalement libre.

La tasse est conditionnée par sa forme, sa matière, sa destination, etc., mais l'espace qui est dans la tasse est libre.

Il n'est dans la tasse qu'en fonction de celle-ci.

Sinon, ce n'est que l'espace.

Aussi longtemps qu'il y a un corps, vous semblez être incarné.

Sans corps vous n'êtes pas désincarné - Vous Êtes, simplement.

Même la destinée n'est qu'une idée.

On peut assembler les mots de tant de manières !

Les proportions peuvent différer, mais provoquent-elles un changement dans La Réalité ?

Il y a de nombreuses théories conçues pour expliquer les choses - toutes sont plausibles, aucune n'est vraie.

Quand vous conduisez une voiture vous êtes soumis aux lois de la mécanique et de la chimie sortez de la voiture, vous êtes soumis aux lois de la physiologie et de la biochimie.

Q: Qu'est-ce que la méditation, et quelle est son utilité ?

M: Tant que vous êtes un débutant, des méditations formelles ou des prières peuvent venir en aide. Mais pour celui qui cherche la réalité, il n'y a qu'une seule méditation : un refus rigoureux d'abriter des pensées.

Être libre de pensées est en soi une méditation.

Q: Comment la pratiquer ?

M: Vous commencez par laisser couler les pensées en les regardant.

La simple observation ralentit le mental jusqu'à ce qu'il s'arrête complètement.

Une fois le mental calmé, gardez le calme.

Que cette Paix ne vous ennue pas, soyez en Elle, allez plus profondément en Elle.

Q: J'ai entendu parler de s'attacher à une pensée unique afin de garder les autres éloignées ? Cette idée même est une pensée.

M: Expérimentez à nouveau.

Ne vous appuyez pas sur les expériences passées.

Surveillez vos pensées et observez-vous surveillant les pensées.

L'état de détachement de toute pensée se produira soudainement et vous le reconnaîtrez à la béatitude qui en est la marque.

Q: N'êtes-vous pas préoccupé par la condition du monde? Voyez ces horreurs dans le Pakistan oriental. Ne vous touchent-elles pas ?

M: JE lis les journaux, JE sais ce qui se passe !

Mais Ma réaction n'est pas la vôtre.

Vous êtes à la recherche d'un remède et ce qui M'intéresse, c'est la prévention.

Aussi longtemps qu'il y aura des causes, il y aura des effets.

Il en sera ainsi tant que les gens seront portés à diviser et séparer, tant qu'ils seront égoïstes et agressifs.

Si vous voulez que règnent dans le monde la paix et l'harmonie, il faut que la paix et l'harmonie règnent dans vos cœurs et dans vos esprits.

Un tel changement ne peut pas être imposé, il doit venir de L'Intérieur.

Ceux qui ont horreur de la guerre doivent la bannir de leur système.

Comment avoir la paix dans le monde si les peuples ne sont pas pacifiques.

Tant que les gens sont ce qu'ils sont, le monde ne peut qu'être ce qu'il est.

JE fais Ma part en essayant d'aider les gens à se connaître comme seule cause de leur propre misère.

Dans ce sens JE Suis un homme utile.

Mais, ce qu'en Moi-Même, JE Suis, Ce qui est Mon État Naturel, ne peut pas s'exprimer en termes de conscience ou d'utilité sociales.

JE peux en parler, employer la métaphore ou la parabole, mais JE Suis très conscient que ce n'est pas ça.

Non qu'il ne soit pas possible de l'expérimenter.

C'est l'expérience même !

Mais on ne peut pas le décrire avec les mots d'un mental qui, pour connaître, doit séparer et diviser.

Le monde est comme une feuille de papier sur laquelle on aurait tapé quelque chose.

La lecture et le sens varieront avec le lecteur, mais le papier restera le facteur commun, toujours présent, rarement remarqué.

Si on enlève le ruban, la frappe ne laisse aucune trace sur le papier.

Le mental qui est en Moi est ainsi - les impressions se pressent, il n'en reste aucune trace.

Q: Pourquoi restez-vous assis là, à parler aux gens ? Quelles sont vos vraies motivations ?

M: Aucune.

Vous dites que JE devrais être motivé.

JE ne suis pas assis là, JE ne parle pas, aucune raison de chercher des motivations.

Ne Me confondez pas avec le corps.

JE n'ai pas de travail à faire, JE n'ai pas de devoir à remplir.

Cette partie de Moi que vous appelleriez Dieu s'occupera du monde.

Ce monde qui est le vôtre, qui a tant besoin qu'on s'intéresse à lui, ne vit et ne bouge que dans votre mental.

Plongez-y, vous y trouverez les réponses et vous ne les trouverez que là.

De quel ailleurs les attendez-vous ?

Hors de votre conscience, existe-t-il quelque chose ?

Q: Cela peut exister sans que je n'en sache jamais rien.

M: Quelle sorte d'existence serait-ce ?

Être peut-il être étranger à La Connaissance ?

Tout être comme toute connaissance sont relatifs à Vous.

Une chose existe parce que Vous la connaissez, soit par Votre expérience, soit en Vous-Même. Votre corps et votre mental n'existent que dans la mesure où vous y croyez.

Cessez de penser qu'ils sont à vous, ils s'évanouiront, tout simplement.

Que rien ne vous empêche de laisser votre corps et votre mental fonctionner, mais ne les laissez pas vous limiter.

Si vous remarquez des imperfections, contentez-vous de les remarquer, leur accorder Votre Attention suffira à remettre en place votre cœur, votre mental et votre corps.

Q: Puis-je me soigner moi-même d'une grave maladie simplement en en prenant connaissance ?

M: Prenez connaissance de sa totalité, pas uniquement des symptômes apparents.

Toute maladie débute dans le mental.

Commencez par prendre soin du mental en faisant la chasse à toutes les idées et émotions fausses.

Puis vivez et travaillez sans tenir compte de la maladie, et n'y pensez plus.

Les causes étant supprimées, les effets disparaîtront obligatoirement.

L'homme devient ce qu'il croit être.

Abandonnez toutes les idées que vous avez de vous, et vous découvrirez que Vous Êtes Le Pur Témoin au-delà tout ce qui peut arriver au corps ou au mental.

Q: Si je dois devenir tout ce que je pense être et que je commence à penser que je suis la Réalité Suprême, ma Réalité Suprême ne sera-t-elle pas qu'une pure idée ?

M: Atteignez déjà cet état et alors posez la question.

Clair Fontange