

## MENTAL. Le bonheur vient du Soi et ne peut être trouvé que dans le Soi.

Q: Étant enfant, j'ai ressenti très souvent des états de bonheur parfait, approchant de l'extase plus tard ils ont cessé mais depuis que je suis en Inde ils ont réapparu, particulièrement depuis que je vous ai rencontré. Cependant ces états, si merveilleux soient-ils, ne durent pas. Ils viennent puis s'en vont sans que je puisse savoir quand ils reviendront.

M: Comment peut-il y avoir quelque chose de stable dans un mental qui ne l'est pas ?

### Q: Comment puis-je stabiliser mon mental ?

M: Comment un mental qui manque de rigueur peut-il se rendre stable ?

Bien sûr, il ne le peut pas.

Il est dans la nature du mental de vagabonder.

Tout ce que vous pouvez faire, c'est de fixer le centre de La Conscience au-delà du mental.

### Q: Comment y parvenir ?

M: Refusez toutes pensées sauf une « je suis »

Au début le mental se rebellera, mais avec de la patience et de la persévérance il cédera et restera calme.

Une fois que vous aurez atteint la tranquillité les choses commenceront à se produire spontanément et tout à fait naturellement, sans que vous ayez à vous en mêler.

### Q: Puis-je éviter cette longue lutte avec mon mental ?

M: Oui, certainement.

Contentez-vous de vivre la vie comme elle vient, mais avec alacrité et vigilance, laissant toutes les choses arriver comme elles arrivent, accomplissant les actions naturelles d'une façon naturelle, souffrant, vous réjouissant de ce que la vie vous apporte comme elle vous l'apporte. Cela aussi est une voie.

### Q: Soit ! Je peux donc aussi bien me marier, avoir des enfants, diriger une affaire... être Heureux ?

M: Bien sûr. Vous pouvez être heureux ou ne pas l'être, prenez La Vie à votre pas.

Q: Malgré tout, je désire le bonheur.

M: On ne peut pas trouver le vrai bonheur dans les choses qui changent et qui passent.

Le plaisir et la souffrance alternent inexorablement.

Le bonheur vient du Soi et ne peut être trouvé que dans le Soi.

Trouvez votre Soi réel (Swarupa) et le reste viendra avec Lui.

### Q: Si mon Soi réel est paix et amour, pourquoi suis-je si agité ?

M: Ce n'est pas L'Être Réel qui est agité mais Sa réflexion dans le mental qui apparaît ainsi parce que le mental est sans repos.

*C'est comme la réflexion de la lune sur une eau troublée par le vent.*

Le vent du désir trouble le mental et le moi qui n'est qu'une réflexion du Soi dans le mental, apparaît changeant.

Mais ces idées de mouvement, d'agitation, de plaisir ou de souffrance sont toutes dans le mental. Le Soi se tient au-delà du mental, conscient mais non concerné.

**Q: Comment l'atteindre ?**

M: Vous ÊTES le Soi, ici et maintenant.

Laissez le mental à lui-même, soyez conscient mais non concerné, et Vous Réaliserez que d'être vigilant et détaché, de regarder les choses venir puis passer, est un aspect de Votre Vraie Nature.

**Q: Quels en sont les autres aspects ?**

M: Ils sont innombrables.

Réalisez un des aspects, vous les réaliserez tous.

**Q: Dites-moi quelque chose qui m'aiderait.**

M: C'est vous qui savez le mieux ce dont vous avez besoin.

**Q: Je suis troublé. Comment acquérir la paix ?**

M: Pourquoi voulez-vous la paix

**Q: Pour être heureux.**

M: Présentement, n'êtes-vous pas heureux

**Q: Non, je ne le suis pas.**

M: Qu'est-ce qui vous rend malheureux ?

Q: J'ai ce dont je ne veux pas et je veux ce que je n'ai pas.

M: Pourquoi ne pas inverser les facteurs, désirez ce que vous avez et ne vous inquiétez pas de ce que vous n'avez pas.

**Q: Je veux ce qui est plaisant et je ne veux pas ce qui est désagréable.**

M: Comment savez-vous ce qui est plaisant et ce qui ne l'est pas.

**Q: Par l'expérience passée, évidemment.**

M: Guidé par la mémoire, vous avez recherché l'agréable et esquivé le désagréable. Avez-vous réussi ?

**Q: Non. Le plaisant ne dure pas. La souffrance revient.**

M: Quelle souffrance

**Q: Le désir du plaisir, la crainte de la souffrance qui sont tous les deux des états d'angoisse. Y a-t-il un état de plaisir sans mélange ?**

M: Tout plaisir, physique ou mental, a besoin d'un instrument.

Les deux instruments, le physique et le mental, sont matériels, ils se fatiguent et s'usent.

Le plaisir qu'ils procurent est nécessairement limité en intensité et en durée.  
La souffrance est l'arrière-plan de tous vos plaisirs.  
Vous les désirez parce que vous souffrez.  
Mais la recherche même du plaisir est une source de souffrance.  
C'est un cercle vicieux.

**Q: Je vois bien le mécanisme de ma confusion, mais je ne vois pas le moyen d'en sortir.**

M: C'est l'étude du mécanisme qui montre la porte de sortie après tout, votre confusion n'est que dans votre mental qui, jusqu'à présent, ne s'est jamais rebellé contre elle, et ne l'a jamais affrontée.  
Il ne s'est rebellé que contre la souffrance.

**Q: Ainsi, tout ce que je peux faire c'est de rester dans la confusion ?**

M: La vigilance.  
Questionnez, observez, cherchez, apprenez tout ce que vous pouvez sur la confusion, comment elle opère, ce qu'elle fait, chez vous et chez les autres.  
En voyant clairement la confusion vous vous libérez de la confusion.

**Q: Quand je regarde en moi-même je m'aperçois que mon désir le plus fort, c'est de construire un monument, de bâtir quelque chose qui me survivra. Si je pense à une maison, à une femme et des enfants, c'est parce que c'est durable, solide, un témoignage de moi-même.**

M: D'accord !  
Bâissez un monument.  
Comment pensez-vous faire ?  
Comment vous proposez-vous de le réaliser ?

**Q: Ce en quoi je le construis m'importe peu du moment que ça dure.**

M: Vous voyez bien par vous-même que rien ne dure.  
Tout s'use, se brise, se dissout.  
Le sol même sur lequel vous bâtissez tremble.  
Que pouvez-vous bâtir qui durera plus que tout ?

**Q: Intellectuellement, en paroles, je suis conscient que tout est transitoire. Mais, en dépit de tout, mon cœur aspire à la permanence. Je veux créer quelque chose qui dure.**

M: Vous devez alors construire avec quelque chose qui soit durable.  
Que possédez-vous qui soit durable ?  
Ni votre corps ni votre esprit ne dureront.  
Vous devez chercher ailleurs.

**Q: J'ai soif de permanence mais je ne la trouve nulle part.**

M: Vous, n'êtes-vous pas permanent ?

**Q: Je suis né, je mourrai.**

M: Pouvez-vous dire, véritablement, que vous n'existiez pas avant de naître et vous est-il possible d'affirmer quand vous êtes mort : « Maintenant je ne suis plus » ?  
Votre expérience ne vous permet pas de dire que vous n'êtes pas.  
Ce que vous pouvez dire c'est « je suis ».  
Les autres non plus ne peuvent pas vous dire « vous n'êtes pas ».

**Q: Pendant le sommeil il n'y a pas de « je suis ».**

M: Avant de faire des déclarations aussi péremptoires, examinez soigneusement votre état de veille.  
Vous découvrirez bien vite qu'il est plein de trous, quand votre esprit se vide.  
Remarquez combien vous vous rappelez peu de choses, même complètement éveillé.  
Vous ne pouvez pas dire que pendant votre sommeil vous n'étiez pas conscient.  
Simplement, vous ne vous souvenez pas.  
Un blanc dans la mémoire n'est pas nécessairement un blanc dans la conscience.

**Q: Puis-je arriver à me souvenir de mon état en sommeil profond ?**

M: Bien sûr !  
En éliminant les instants de distractions pendant vos heures de veille, vous éliminerez peu à peu ces longs intervalles d'absence de mémoire que vous appelez le sommeil.  
Vous serez conscient d'être endormi.

**Q: Cependant, le problème de la permanence, de la continuité d'être n'est pas résolu.**

M: La permanence n'est qu'une simple idée, née de l'action du temps.  
Le temps lui-même dépend de la mémoire.  
Ce que vous entendez par permanence serait une mémoire sans faille pendant un temps sans fin.  
Vous voulez rendre le mental éternel, ce qui n'est pas possible.

**Q: Qu'est-ce qui est éternel ?**

M: Ce qui ne change pas avec le temps.  
On ne peut pas éterniser une chose transitoire, seul l'immuable est éternel.

**Q: Le sens général de ce que vous me dites m'est familier. Je ne cherche pas plus de savoir. Tout ce que je veux, c'est la paix.**

M: Vous pouvez avoir toute la paix que vous désirez si vous le demandez.

**Q: Je la demande.**

M: Vous devez demander d'un cœur non divisé et mener une vie pleine et entière.

**Q: Comment ?**

M: Détachez-vous de tout ce qui agite votre mental.  
Renoncez à ce qui trouble sa paix.  
Si vous voulez la paix, méritez-la.

**Q: Tout le monde, assurément, mérite la paix.**

M: Seuls la méritent ceux qui ne la troublent pas.

**Q: En quoi est-ce que je trouble la paix ?**

M: En étant l'esclave de vos désirs et de vos craintes.

**Q: Même quand ils sont justifiés ?**

M: Les réactions émotionnelles nées de l'ignorance ou de la distraction ne sont jamais justifiées. Recherchez un esprit clair et un cœur clair.

Tout ce dont vous avez besoin c'est d'une calme vigilance, de plonger dans Votre Nature Réelle. C'est la seule voie vers la paix.

*Claire Fontange*