

Le mental crée l'abîme, le cœur le traverse. Vous Êtes La Potentialité Ultime dont La Conscience qui embrasse tout est la manifestation et l'expression.

Q: Comme je peux le constater, il n'y a rien de mauvais dans mon corps ou mon être réel. Ni l'un ni l'autre ne sont de mon fait et ils ne demandent pas d'amélioration. Ce qui a été de travers, c'est mon « corps intérieur » appelez-le mental, conscience, peu importe son nom.

M: Que voyez-vous de mauvais dans votre mental ?

Q: Il est inquiet, avide de ce qui est agréable, il fuit ce qui est désagréable.

M: Qu'y a-t-il de mal à chercher l'agréable et se détourner du désagréable ?

La rivière de la vie coule entre les rives de la souffrance et du plaisir.

Il n'y a de problème que si le mental refuse de couler avec la vie et reste cloué aux rives.

Ce que j'entends par couler avec la vie, c'est l'acceptation, laisser venir ce qui vient et laisser aller ce qui va.

Ne désirez pas, n'ayez pas peur, observez Le Présent tel qu'il est et quand il arrive, car vous n'êtes pas ce qui arrive, mais celui à qui ça arrive.

Et au fond, vous n'êtes même pas l'observateur.

Vous Êtes La Potentialité Ultime dont La Conscience qui embrasse tout est la manifestation et l'expression.

Q: Il existe cependant, entre le corps et le soi, une brume de pensées et de sentiments qui ne sont utiles ni au corps ni au soi. Ces pensées et ces sentiments sont sans consistance, transitoires et dépourvus de significations, simple poussière mentale aveuglante et étouffante, et pourtant ils sont là à obscurcir et à détruire.

M: Le souvenir d'un événement ne peut certainement pas passer pour l'événement lui-même, pas plus que son anticipation.

Il y a dans l'événement présent quelque chose d'unique, d'exceptionnel que n'ont ni l'événement passé ni celui à venir.

Il y a en lui une plénitude, une Réalité, il s'impose, comme illuminé.

Il y a sur Le Présent l'empreinte de La Réalité, ce que n'ont ni le passé ni le futur.

Q: Qu'est-ce qui donne au présent cette « empreinte de la réalité » ?

M: Il n'y a rien dans l'événement présent qui le rende différent du passé ou du futur.

Car le passé fut réel l'espace d'un instant et le futur le deviendra.

Qu'est-ce qui rend le présent si différent ?

Ma Présence, évidemment.

JE suis Réel parce que Je suis Toujours Maintenant, Dans Le Présent, et ce qui est avec Moi, Maintenant, participe de Ma Réalité.

Le passé est dans la mémoire, le futur dans l'imagination.

Il n'y a rien dans Le Présent Lui-Même qui le fasse ressortir comme Réel.

Ce peut être un fait banal, répétitif, comme le battement d'une horloge.

Bien que nous sachions que chaque battement est identique aux autres, le battement présent est entièrement différent du précédent et du suivant, qui sont, eux, remémorés ou attendus.

Une chose qui fixe Mon Attention (ma conscience éveillée) dans le Maintenant M'est Présente parce que JE Suis Toujours Présent, c'est Ma Propre Réalité que JE communique à l'événement présent.

Q: Mais nous traitons les souvenirs comme s'ils étaient réels.

M: Nous ne nous occupons des souvenirs que lorsqu'ils font irruption dans le présent.

Ce qui est oublié ne nous importe que si nous nous le rappelons - ce qui implique son irruption dans le présent.

Q: Oui, je peux voir qu'il y a dans le maintenant quelque facteur inconnu qui donne une réalité momentanée à la réalité transitoire.

M: Nul besoin de le déclarer inconnu puisque vous le voyez à l'œuvre constamment.

A-t-il jamais changé depuis votre naissance ?

Les choses et les pensées n'ont pas cessé de changer.

Mais la sensation que Ce Qui Est Maintenant est Réel n'a jamais changé, même en rêve.

Q: Dans le sommeil profond il n'y a pas de perception de la réalité présente.

M: Le vide du sommeil profond est entièrement dû à l'absence de souvenirs spécifiques.

Mais il subsiste une sensation générale de bien-être.

Les sensations sont différentes si je dis: « J'étais profondément endormi » ou « j'étais absent ».

Dans le sommeil le corps fonctionne au-dessous du seuil de la conscience cérébrale.

Q: Reprenons la question par laquelle nous avons débuté, entre la source de la vie et l'expression de la vie (qui est le corps), il y a le mental et ses états toujours changeants. Le flot des états mentaux est perpétuel, sans signification et douloureux. La souffrance en est le facteur constant. Ce que nous appelons plaisir N'est qu'une brèche, un intervalle entre deux états pénibles. Le désir et la peur sont la chaîne et la trame de la vie et tous deux sont faits de souffrance. Notre question est celle-ci peut-il y avoir un mental heureux ?

M: Le désir est le souvenir du plaisir et la peur est le souvenir de la douleur.

Tous les deux rendent le mental agité.

Les instants de plaisir ne sont que des îlots dans le flot de la souffrance.

Comment le mental pourrait-il être heureux ?

Q: Il est vrai que nous désirons le plaisir et que nous nous attendons à la souffrance. Mais il y a des moments de joie inattendus, imprévus. Une joie pure qui ne contamine pas le désir, que nous n'avons pas cherchée, pas désirée, un don de Dieu.

M: Il n'en reste pas moins que la joie n'est joie que sur un fond de souffrance.

Q: La souffrance est-elle un fait cosmique ou purement mental ?

M: L'Univers est complet et là où il y a plénitude, où rien ne manque, qu'est-ce qui pourrait être cause de souffrance ?

Q: L'univers peut être complet en tant que totalité mais incomplet dans ses parties

M: Une partie de tout considérée relativement au tout est, elle aussi, complète.

Elle ne devient incomplète, et donc source de souffrance, que vue isolée

Qu'est-ce qui nous dirige vers l'isolement ?

Q: Les limitations du mental, bien sûr. Le mental ne peut pas voir le tout nom la partie.

M: Pas mal.

De par sa nature le mental divise et oppose.

Ne pourrait-il pas y avoir un autre mental qui unisse et harmonise, voyant le tout dans la partie et la partie en totale relation au tout ?

Q: L'autre mental... ou le chercher ?

M: En allant au-delà du mental qui limite, divise, oppose.

En éteignant le processus mental tel que nous le connaissons.

Lorsque ce processus cesse, l'autre mental est né.

Q: Dans ce mental les problèmes de joie ou de misère n'existent plus ?

M: Pas tels que nous les connaissons, c'est-à-dire désirables ou répugnants. cela devient plutôt une question d'amour qui cherche à s'exprimer et qui rencontre des obstacles.

L'esprit qui inclut c'est l'amour en action qui se bat contre les circonstances, d'abord vaincu, puis victorieux en dernier ressort.

Q: Est-ce l'amour qui est le pont entre le mental et le cœur ?

M: Quoi d'autre. Le mental crée l'abîme, le cœur le traverse.

Claire Fontange