

Pareillement, quand n'existent plus ni les distinctions ni les séparations, Ce qui Reste Est La Réalité L'art de la méditation

M: D'où venez-vous ?

Q: Je suis américain mais je vis la plupart du temps en Europe.

Il y a peu de temps que je suis en Inde.

Je suis allé à Rishikesh, dans deux ashrams. n m'y a enseigné la méditation et la respiration.

M: Combien de temps êtes-vous resté là-bas ?

Q: Huit jours dans un ashram et six jours dans l'autre. Je n'y étais pas heureux, aussi suis-je parti.

Après, je suis resté trois semaines avec les lamas tibétains. Mais ils étaient entièrement absorbés dans la prière et les rites.

M: Et quel est le résultat de tout ça ?

Q: J'ai certainement éprouvé un accroissement de mon énergie. Mais avant que je n'aille à Rishikesh, j'avais fait des jeunes et respecté une alimentation contrôlée dans une maison de santé qui pratique la Cure Naturelle à Pudukkottai, dans l'Inde du Sud. Cela m'a fait énormément de bien.

M: Cette poussée d'énergie était peut-être due à une meilleure santé.

Q: Je ne peux pas dire. Mais à la suite de toutes ces tentatives, des sortes de foyers se sont allumés dans des endroits variés de mon corps et j'entends des chants et des voix là où il n'y en a pas.

M: Et maintenant, vous êtes après quoi ?

Q: Oh, vous savez ! Après quoi sommes-nous tous ? Quelque vérité quelque certitude intérieure, un bonheur réel. On parle tellement de conscience, dans les diverses écoles de la réalisation-de-soi, que nous finissons par avoir l'impression que la réalité suprême est cette conscience. Est-ce le cas ? Le cerveau prend soin du corps, la conscience illumine le cerveau ; l'Éveil veille sur la conscience ; y a-t-il quelque chose au-delà de l'Éveil ?

M: Comment savez-vous que vous êtes conscient ?

Q: Je sens que je le suis. Je ne peux pas l'expliquer autrement.

M: Quand vous suivez attentivement le trajet du cerveau à l'Éveil en passant par la conscience, vous vous apercevez que le sens de la dualité persiste.

Quand vous allez au-delà de l'Éveil, il y a un état de non-dualité dans lequel il n'y a plus connaissance mais uniquement Être Pur, qu'on peut aussi bien appeler non-être si par être vous entendez être quelque chose en particulier.

Q: Qu'est-ce que vous appelez L'être Pur, est-ce L'être Universel, est-ce être toutes

Choses ?

M: Toutes choses signifie collection de choses particulières.

Dans l'être pur l'idée même de particulier est absente.

Q: Y a-t-il une relation entre l'être pur et l'être particulier ?

M: Quelle relation peut-il y avoir entre Ce Qui Est et ce qui ne fait qu'apparaître?

Existe-t-il une quelconque relation entre l'océan et les vagues ?

Le réel permet à l'irréel d'apparaître, il est aussi la cause de sa disparition.

La succession d'instant fugitifs crée l'illusion du temps, mais La Réalité Intemporelle De L'être Pur est immobile car tout mouvement requiert un arrière-plan immuable.

La Réalité Elle-Même est cet arrière-plan.

Une fois que vous l'avez trouvé en vous-même, vous savez que vous n'aviez jamais perdu cet être indépendant, indépendant de toute séparation et de toute division.

Mais ne le cherchez pas dans la conscience vous ne l'y trouverez pas.

Ne le cherchez nulle part car rien ne le contient.

Au contraire, il contient et exprime toutes les choses.

Il est comme la lumière du jour qui rend toute chose visible tout en restant elle-même invisible.

Q: Mais, Monsieur, à quoi peut m'être utile que vous me disiez qu'on ne peut pas trouver la réalité dans la conscience ? Où irai-je la chercher? Comment la saisissez-vous ?

M: C'est très simple.

Si je vous demande quel est le goût de votre bouche, tout ce que vous pourrez me dire c'est qu'elle n'est ni sucrée ni amère, ni aigre ni acide.

C'est ce qui reste quand vous avez passé en revue tous les goûts.

Pareillement, quand n'existent plus ni les distinctions ni les séparations, Ce Qui Reste Est La Réalité, Simple Et Entière.

Q: Tout ce que je comprends, c'est que je suis sous l'emprise d'une illusion sans commencement et je ne vois pas comment elle pourrait finir. Si elle le pouvait, elle aurait disparu il y a bien longtemps. J'ai dû avoir autant d'occasions dans le passé que j'en aurai dans l'avenir. Ce qui ne pouvait arriver ne peut se produire. Ou, si cela se faisait, cela ne pourrait durer. Notre état, parfaitement lamentable après ces incalculables millions d'années, porte en lui-même, dans le meilleur des cas, la promesse de l'extinction ultime ou ce qui est pire, d'une répétition sans fin et dépourvue de sens.

M: Quelle preuve avez-vous que votre état présent est sans commencement ni fin ?

Comment étiez-vous avant de naître ?

Comment serez-vous après votre mort ?

Et jusqu'à quel point connaissez-vous votre état actuel ?

Vous ne savez même pas quelle était votre condition avant de vous éveiller ce matin.

Vous connaissez juste un peu de votre état présent et vous en tirez des conclusions à l'usage de tous les temps et de tous les lieux.

Vous pouvez très bien être en train de rêver et de vous imaginer que votre rêve est éternel.

Q: Cela ne change rien de l'appeler un rêve. Sans doute est-ce triste d'être fou, et fou d'être triste, mais je renouvelle ma question: quel espoir me reste-t-il, qu'une éternité passée n'a pu combler? Pourquoi mon avenir serait-il différent du passé ?

M: Dans l'état fiévreux où vous êtes, vous projetez un passé et un futur et vous les croyez réels.

En fait, vous ne connaissez que l'instant présent.

Pourquoi ne pas examiner ce qui est maintenant plutôt que d'interroger un passé et un avenir imaginaires.

Votre état présent n'est ni sans commencement ni sans fin.

Il dure l'instant d'un éclair.

Étudiez soigneusement d'où il vient et où il s'en va.

Très vite, vous découvrirez, derrière eux, La Réalité Intemporelle.

Q: Pourquoi ne l'ai-je pas fait plutôt ?

M: Comme chaque vague se mêle à l'océan, de même chaque instant retourne à sa source.

La réalisation consiste à découvrir la source et à y demeurer.

Q: Qui découvre ?

M: Le mental découvre.

Q: Trouve-t-il les réponses ?

M: Il découvre qu'il reste sans questions, qu'aucune réponse n'est nécessaire.

Q: La naissance est un fait, la mort en est un autre. Comment apparaissent-ils aux yeux du témoin ?

M: Un enfant a été mis au monde un homme est mort - ce ne sont que des événements dans le cours du temps.

Q: Observe-t-on une progression chez le témoin? Est-ce que l'Éveil change ?

M: Ce qui est perçu peut subir de nombreux changements quand la lumière de l'Éveil se concentre sur lui, mais c'est l'objet qui change, pas La Lumière.

*Donc le corps et le connu et les élucubrations mentales qui sont ce que 'je' perçois changent
Les plantes croissent à la lumière du soleil, mais celui-ci ne croît pas.*

En eux-mêmes, le corps et Le Témoin sont immobiles, mais si on les amène tous deux dans le mental, ils semblent bouger l'un et l'autre.

Q: Oui, je comprends que c'est uniquement le « je suis » qui bouge et se transforme. En définitive, avons-nous besoin du « je suis » ?

M: Qui en a besoin ?

Il est là - maintenant.

Il a eu un commencement et il aura une fin.

Q: Qu'est-ce qui reste quand le « je suis » disparaît ?

M: Ce qui ne vient pas ni ne s'en va - reste.
C'est le mental, avec son éternelle avidité, qui crée les idées de progrès et d'évolution vers la perfection.

Il trouble et parle d'ordre, il détruit et recherche la sécurité.

Q: Y a-t-il progression dans la destinée, dans le karma ?

M: Le karma n'est qu'un réservoir d'énergies non dépensées, de désirs insatisfaits et de peurs incomprises.

Ce réservoir est continuellement rempli par de nouveaux désirs et de nouvelles peurs.

Mais il n'est obligatoire qu'il en soit ainsi éternellement.

Apprenez à connaître : - la cause originelle de vos peurs - l'aliénation de vous-même, et de vos désirs - l'aspiration vers Le Soi, et votre karma s'évanouira comme un rêve.

La vie se perpétue entre la terre et les cieux.

Rien n'en est affecté, seuls les corps grandissent et déclinent.

Q: Quelle relation y a-t-il entre la personne et le témoin ?

M: Il ne peut y avoir de relation entre eux puisqu'ils ne font qu'un.

Ne séparez pas, ne cherchez pas de relation.

Q: Si le voyant et le vu ne font qu'un, comment la séparation s'est-elle produite ?

M: Comme vous êtes fasciné par les noms et par les formes qui sont, par nature, distincts et divers, vous faites des distinctions, ce qui est naturel, et vous séparez Ce Qui Est Un.

Le monde est riche dans sa diversité, mais que vous vous sentiez dépaysé et effrayé est dû à un malentendu.

C'est le corps qui est en danger et pas vous.

Q: Je vois bien que l'angoisse biologique fondamentale, l'instinct de fuite, prend beaucoup de formes et qu'elle dénature mes pensées et mes sentiments. Mais comment cette angoisse est-elle née ?

M: C'est un état mental provoqué par l'idée « je-suis-le-corps »

On peut la supprimer par l'idée contraire « je-ne-suis-pas-le-corps ».

Les deux idées sont fausses mais l'une supprime l'autre.

✱.

Réalisez qu'aucune idée n'est vôtre, qu'elles vous viennent toutes de l'extérieur.

✱.

Vous devez élucider tout cela par vous-même ; devenez l'objet de votre méditation.

L'effort de se comprendre soi-même, c'est le yoga devenez un yogi, consacrez-y votre vie, ruminez-en l'idée, émerveillez-vous, cherchez jusqu'à ce que vous soyez parvenu à la racine de l'erreur et, au-delà de l'erreur, à La Vérité.

Q: Dans la méditation, qui médite, la personne ou le témoin ?

M: La méditation est une tentative délibérée de s'élever à de plus hauts niveaux de conscience et, en définitive, d'aller au-delà.

L'art de la méditation est l'art de transférer le foyer de l'attention sur des plans toujours plus subtils, sans pour cela perdre l'emprise que l'on a sur les plans précédents.

Dans un certain sens, c'est comme d'exercer un contrôle sur la mort.

On commence par les niveaux les plus bas : les contingences sociales, les coutumes et les habitudes; l'environnement physique, les postures et la respiration corporelles ; les organes des sens, leurs sensations et leurs perceptions ; le mental, ses pensées et ses sentiments, jusqu'à ce qu'on ait saisi la totalité des mécanismes de la personnalité et qu'on les possède parfaitement. On atteint le stade ultime de la méditation quand le sentiment de l'identité dépasse le « je-suis-un-tel », dépasse le « je-suis-comme-ça », dépasse le « je-ne-suis-que-le témoin », qu'il est au-delà du « il-y-a » qu'il est au-delà de tous ces stades dans Le Pur Être Impersonnellement Personnel.

Mais si vous vous consacrez à la méditation, il faut que vous soyez énergique.

Elle ne peut en aucun cas être une occupation à mi-temps.

Limitez vos sujets d'intérêt et vos activités aux stricts besoins de vous-même et de ceux qui dépendent de vous.

Vouez toute votre énergie et tout votre temps à briser le mur que vous avez construit autour de vous.

Croyez-moi, vous ne le regretterez pas.

Q: Comment saurai-je que mon expérience est universelle ?

M: Au terme de votre méditation tout sera connu directement ; aucune preuve, de quelque nature que ce soit, ne sera requise.

Chaque goutte de l'océan porte en elle le goût de l'océan, et, de même chaque instant sera porteur du goût de l'éternité.

En tant qu'incitation à des recherches plus poussées, les définitions et les descriptions ont leur place, mais il faut que vous les dépassiez dans ce qui n'est définissable ou descriptible qu'en termes négatifs.

Après tout, universalité et éternité, elles aussi, ne sont que des concepts, les contraires de l'être lié par le lieu et le temps.

La réalité n'est pas un concept, ni la manifestation d'un concept.

Elle n'a rien à voir avec les concepts.

Occupez-vous de votre mental, supprimez-en les distorsions et les impuretés.

Quand vous aurez goûté à Vous-Même vous en retrouverez le goût partout et à chaque instant. C'est pourquoi il est si important que vous alliez vers Lui.

Une fois que vous Le connaîtrez, vous ne Le perdrez jamais.

Mais il faut que vous vous en donniez la chance par une méditation intensive, ardue même.

Q: Que voulez-vous que je fasse exactement ?

M: Que vous consacriez votre cœur et votre mental à méditer sur « je suis ».
Ce qu'il est, comment il est, quelle est sa source, sa vie, sa signification ?
Cela ressemble beaucoup au creusement d'un puits.
Vous rejetez tout ce qui n'est pas l'eau jusqu'à ce que vous atteigniez la source vivifiante.

Q: Comment saurai-je que je suis sur la bonne voie ?

M: Par les progrès que vous ferez dans l'application, la lucidité et la dévotion à votre tâche.

Q: Nous, Européens, nous trouvons très difficile de rester tranquille.

Nous participons trop au monde.
M: Oh non ! Vous êtes aussi des rêveurs.
Nous différons seulement par le contenu de nos rêves.
Vous courez après la perfection - dans l'avenir.
Nous sommes résolus à la trouver - dans le maintenant.
Seul ce qui est limité est perfectible.
Ce qui n'a pas de limites est déjà parfait.
Vous êtes parfait, seulement vous ne le savez pas.
Apprenez à vous connaître et vous découvrirez des merveilles.
Tout ce dont vous avez besoin est déjà en vous, mais il faut que vous vous approchiez de Vous-Même avec respect et amour.
La haine de soi, la manque de confiance en soi sont des erreurs graves.
Votre fuite constante devant la douleur, votre recherche perpétuelle du plaisir sont le signe de l'amour que vous vous portez ; tout ce dont je vous prie instamment, c'est de rendre parfait l'amour de vous-même.
Ne vous refusez rien accordez-vous l'infinité et l'éternité, et découvrez que vous n'en avez pas besoin ;
Vous Êtes au-delà.