

# Satsang avec Shambho

15 septembre 2013



Namaste

Très heureux d'être ici avec vous. Prenons simplement un moment pour se laisser arriver tranquillement. En observant très simplement, très directement, le simple sens d'être ici, le simple sens d'être. Il peut y avoir des sensations, peut-être certaines pensées qui émergent...laissons tout cela être là mais dirigeons notre attention vers le simple sens d'existence. Observons tranquillement qu'au-delà du jeu des mouvements de nos pensées et de nos sensations, il y a une présence naturelle qui observe tout cela danser, mais qui ne fait pas partie de cette danse. Elle est simplement là avant tout et elle observe.

Laissons l'attention s'approfondir, fusionner avec ce sens de présence. Même s'il peut y avoir un sens de malaise ou de difficulté, peu importe, n'entrons pas dans ce mouvement, il est simplement observé, rien ne peut empêcher cette présence d'être tout simplement telle qu'elle est.

*(silence)*

Laissons doucement notre être se dissocier de tout...De ne pas s'associer à aucune pensée, aucune sensation...sans essayer de faire taire le mental ou de réprimer quoi que ce soit, tout cela peut être là, mais observons qu'il y a cette présence en nous qui n'est pas associée à quoi que ce soit, elle baigne en elle-même et elle n'est pas en train de jouer avec les pensées et les phénomènes. Elle est simplement comme l'espace dans lequel tout cela apparaît. Les pensées viennent, changent, disparaissent, les sensations aussi...mais cette présence est toujours là, toujours ouverte, immobile...en elle, les mouvements dansent, mais elle demeure immobile.

(*silence*)

Peu importe ce qui vient attirer notre attention, demeurons simplement témoin de ce mouvement. Témoin même du mouvement de l'attention qui se fixe sur une chose et puis sur une autre. Prenons conscience que cette présence qui est témoin de tout le reste n'est pas quelque chose qui est créé, qui est améliorée, qui arrive de quelque part. Prenons conscience qu'elle est absolument toujours là, derrière, même lorsque notre être s'associe avec les pensées, les émotions, il y a toujours cette pure présence témoin. Tout le reste apparaît par la suite, mais à la source, il y a cette simple présence naturelle, ce simple sens d'existence non associé.

(*silence*)

Avant d'être associé à quoi que ce soit, une pensée, une émotion, il faut bien *être*. Cette existence est primordiale, l'association vient par la suite. L'invitation est d'être pleinement conscient de cette présence en nous. De voir que tout ce à quoi on s'identifie, tout ce à quoi on s'associe, n'est pas réellement ce que nous sommes, que ce sont simplement des apparitions en nous auxquelles on s'identifie, que notre être est *avant* tout cela. Que ce soit les pensées, les émotions, l'image que nous avons de nous-mêmes, les concepts auxquels nous croyons, etc. toutes ces choses sont comme des objets éclairés par la lumière de notre conscience, ils ne sont pas réellement l'essence de notre être. On peut s'y associer ou non, mais cette lumière de la conscience demeure, sans elle, les pensées, les émotions, toutes les sensations qui apparaissent en nous ne pourraient pas être vues. Quelle est notre réelle position dans toutes ces apparitions? Tout va et vient, mais qui sommes-nous, qu'elle est notre réelle position dans tout cela? Faisons-nous partie des changements, sommes-nous changeants? Ou n'y a-t-il pas derrière tout cela une présence constante, toujours libre de ces mouvements?

Ce n'est pas quelque chose de spécial, de difficile à saisir, de difficile à obtenir, c'est la présence que nous sommes en ce moment même. Lorsque l'on ne se lie pas à aucun phénomène, lorsque l'on demeure simplement à la source, elle brille d'elle-même.

Comme un grand silence, un grand espace qui s'offre à notre être à chaque instant. Il suffit simplement de briser cette transe qui fait que nous donnons toujours toute notre attention, toute notre conscience aux phénomènes qui apparaissent en nous. Sans ignorer ni rejeter les pensées et les émotions il s'agit simplement d'être pleinement conscient de ce qui est *avant*, de ce qui est essentiel. Qu'est-ce qui est témoin de la pensée, de l'émotion? Qu'est-ce qui est témoin même de l'existence? Qu'est-ce qui observe la vie en nous?

Ce n'est pas des questions pour le mental. Ça ne sert à rien de se creuser la tête, de chercher une réponse, de travailler ces questions. Laissons-les simplement pointer vers cet espace en nous qui est là de lui-même. Cet espace de la conscience dans lequel tout danse, mais qui demeure immaculé, immobile, pur, éternellement libre.

*(silence)*

C'est seulement parce qu'on s'est identifié aux états changeants en nous que nous avons l'impression que notre être est lui aussi changeant : que suite à une bonne émotion, une bonne expérience, notre être est heureux et suite à une mauvaise, l'être est malheureux, mais tout cela ne sont que des apparitions éphémères. Il est entièrement possible de laisser danser en nous tout ce qui apparaît : toutes les pensées et les émotions, de laisser tout cela venir et partir tout en demeurant suprêmement libre et paisible, connaissant notre réelle position dans tout cela.

Aucune pensée, aucune émotion, aucune expérience n'est un problème par elle-même, mais lorsque l'on s'y identifie, d'énormes souffrances peuvent apparaître et une grande confusion vient alors limiter notre être. Cette identité nous fait oublier notre véritable nature, qui est liberté et amour.

L'invitation d'être ici ensemble, c'est de très simplement, très directement, voir quelle est l'essence de ce que nous appelons nous-mêmes. Sans imaginer quoi que ce soit, sans prétendre quoi que ce soit. D'aller simplement à la source et de voir ce qui est toujours là, au-delà du temps, au-delà de tous changements.

À tout moment, si vous avez quelque chose à dire, à partager, une question, quoi que ce soit, sentez-vous très à l'aise, comme si vous parleriez à vous-mêmes. Tout est accueilli avec une très grande ouverture. L'occasion d'être ensemble est de clarifier, de plonger en soi et de voir ce qui semble faire obstacle à la paix, à la liberté ou encore d'approfondir cette connaissance de soi, qui n'est pas une connaissance mentale, mais plutôt une connaissance directe de notre être.

*(silence)*

D'être ici ensemble, c'est comme si je tenais un miroir devant vous. Il suffit simplement de regarder directement et l'essence de notre être est révélée. Je n'ai aucune connaissance particulière à transmettre, je ne prétends pas avoir quelque chose que vous n'avez pas déjà, c'est simplement comme de tenir un miroir. Il faut mettre tout notre cœur dans cette observation, dans cette découverte, de plonger avec tout notre être. Si nous sommes seulement curieux mentalement, si on essaie d'apprendre, d'obtenir quelque chose, cette observation ne portera pas fruit. Par contre, si on se laisse simplement plonger jusqu'au cœur de notre être,

jusqu'à la source, laissant derrière nous le mental et son bruit, ce grand silence sera révélé comme étant ce que nous avons toujours été.

S'il y a quoi que ce soit, certains doutes, certaines observations que vous faites en vous, je vous invite à les partager ouvertement, tout est accueilli. Car c'est aussi à travers cette observation, cet échange qu'on arrive à plonger réellement en soi et à découvrir l'essence.

*(silence)*

Je vous invite simplement à voir ce qui est toujours là.

*(silence)*

Lorsqu'on laisse de côté tous nos concepts, toute notre identité, lorsqu'on balaye complètement tout cela et qu'on observe ce qui reste à l'intérieur de soi, on goûte à cette réalité, on la reconnaît comme étant notre nature véritable.

En notre être, le sens d'existence est spontanément ressenti, le simple sens « je suis ». Ce sens d'existence est pur, non associé, libre, illimité. Il est là simplement en lui-même. Par la suite, un autre sens apparaît, le sens de l'identité, du « je », du « moi ». Toutes les pensées, les concepts, les émotions, sont rattachées à ce « je ». À qui apparaissent les pensées? À ce « je ». À qui apparaissent les émotions? À ce « je ». Il s'agit de voir clairement ce que c'est, cette identité que nous avons entretenue, que nous prenons pour nous-mêmes. Elle est simplement une autre pensée, une construction, à laquelle on s'est associé. On semble alors vivre toute l'existence à partir de ce « je », mais en réalité ce n'est qu'un autre objet observable en nous. Le sens de notre propre identité, de qui nous croyons être, qui cause tant de confusion, de malheur et de souffrance est observable, nous en sommes le témoin, il n'est donc pas réellement qui nous sommes.

Si on peut l'observer, le voir changer, comment pourrions-nous réellement *être* cette identité? Ce que nous sommes est avant cela, et c'est là qu'est la réelle liberté, la paix et l'amour.

À travers une certaine transe, on peut facilement passer à côté de cela et de simplement vivre l'existence à partir du « moi », du « je », de l'égo. Mais ce n'est qu'une superposition, quelque chose qui vient s'ajouter à la nature libre et pure de notre être. Si on ne fait que considérer les objets qui apparaissent, c'est-à-dire les pensées, les concepts, les émotions, etc. on passe complètement à côté de l'espace dans lequel tout cela apparaît. On ne voit que le contenu et on oublie que ce que nous sommes est libre et illimité comme l'espace.

L'invitation est de simplement détourner l'attention des objets et de voir ce en quoi ils apparaissent.

*(silence)*

De cette façon, en dirigeant notre attention à la source, tout le drame de l'égo se dissout. L'être retrouve une grande légèreté, une joie, un grand silence, et tout ce qui n'est pas au service de la vérité se dissout naturellement, simplement en reconnaissant pleinement cette essence.

*(silence)*

Sri Ramana Maharshi disait : Ne porte pas attention à l'égo et à ses activités (tout le drame, la difficulté, le malaise, etc), vois simplement la lumière qui est derrière lui.

Au lieu d'être toujours emmêlé dans les pensées et les émotions, de donner toute notre énergie à cela, de plutôt porter l'attention sur la lumière de la conscience, qui est la source de tout.

Qu'est-ce qui est primordial, le phénomène qui apparaît dans l'espace de notre conscience ou la conscience elle-même?

Confirmons en nous que tout ce qui est changeant, tout ce qui apparaît et disparaît vient après. Nous sommes toujours là avant tout. Notre être est là avant, pendant, et après la pensée ou l'émotion. C'est très important de savoir cela, car souvent on peut avoir l'impression que c'est lorsqu'il n'y a pas de pensées, que les émotions sont calmes que nous sommes en paix, mais en réalité ce que nous sommes n'est jamais calme ni agité. Ces mouvements apparaissent en nous, mais notre être est toujours assis sur la rive et il regarde la rivière couler.

D'être ici ensemble c'est un peu comme cela : de retourner l'attention à l'intérieur et de voir que ce que nous sommes est là, assis doucement sur la rive, témoin des mouvements de l'existence. Si on observe seulement la rivière et ses mouvements, nous n'aurons jamais conscience que nous sommes là sur la rive, tranquille, paisible, éternellement libre.

Tous ces mouvements apparaissent en nous, on ne peut rien rejeter, ce n'est pas nécessaire de rejeter quoi que ce soit, il s'agit de voir ce qui est avant et qui passe si facilement inaperçu. Qui est d'une simplicité tellement grande, tellement évidente qu'on passe à côté.

Tout comme en ce moment, on peut observer les objets qui sont dans la pièce, mais on ne peut pas *voir* l'espace, et pourtant, sa présence est sentie, sans lui, rien ne pourrait être là. C'est un peu la même observation qu'il s'agit de faire en soi. Sans la conscience, rien ne pourrait être senti, alors qui sommes-nous vraiment?

(*silence*)

De cette façon, l'être se libère très doucement, naturellement de cette transe de l'identité, du moi, de l'égo. C'est la fin de toutes illusions et de toutes souffrances. Une grande spontanéité, une grande joie et une grande liberté sont alors restaurées en notre être. Une joie si grande que même le malheur apparent, temporaire, peut venir danser, mais dans ce grand *corps* de joie, rien ne peut venir ternir. Tout est vu comme étant simplement une apparition, qui a tout l'espace nécessaire pour être librement, mais qui est vu comme une simple apparition et non quelque chose à laquelle on s'accroche. L'être retrouve son espace.

(*silence*)

D'être pleinement cette liberté ne demande aucun effort. Le seul effort qu'il y a à faire est de réellement plonger en soi pour voir clairement ce qui est l'essence, ce qui est avant tout, cela demande un certain effort, d'aller vraiment à la source, au cœur de notre être, mais pour être cette liberté, cela ne demande aucun effort. Ce n'est pas quelque chose qui est maintenu, ce n'est pas nécessairement le résultat d'une pratique, d'une discipline constante. C'est simplement le résultat naturel de l'observation directe de l'essence de notre être.

Comme une rivière qui coule naturellement vers l'océan, de s'engager dans cette simple observation est comme de se lancer dans cette rivière et de se laisser emporter vers l'océan de la paix, de la liberté. Nous n'avons pas besoin de forcer, de faire un effort pour créer un courant pour nous rendre, il y a un courant qui est déjà là naturellement et qui amène à la source, abandonnons-nous à lui.

Lorsque l'on ne s'associe à rien en nous, on ne peut qu'arriver à cette essence, à cette paix. De s'identifier à une pensée, à une émotion, de s'accrocher à quoi que ce soit, c'est un peu comme être dans le courant, mais d'attraper une branche...le courant est toujours là, il cherche toujours à aller vers la source, mais il y a quelque chose qui s'accroche, et c'est pour ça que l'être ne semble pas être en paix, pleinement libre.

Le satsang est une opportunité très directe et puissante pour voir où nous sommes accrochés en nous. Le courant de l'existence, dans sa bienveillance, ne

veut que nous emporter à la source, toute la vie coule vers cela, la vie n'est pas contre nous, malgré les apparences. Même si nous sommes témoins de grande confusion, de grande souffrance dans le monde, toute la vie coule vers cette source malgré tout. La souffrance est tout simplement créée parce qu'on retient, on s'accroche à des pensées, des concepts, des divisions, à une façon d'être, une identité...on s'accroche dans la rivière de l'existence à ce qui est temporaire et sans réelle valeur, tout en oubliant notre nature véritable. Avant tout cela, il y a un espace libre, infiniment paisible en nous, qui ne demande qu'à être reconnu. Il est toujours, toujours là. Il ne peut pas être atteint, maintenu ou perdu. On peut parfois sembler le voir plus clairement, le perdre, le retrouver, mais en réalité il ne connaît aucun changement. Tout autour de lui est en mouvement, en changement, mais il est comme le centre immobile, éternel.

Cette paix est encore plus profonde qu'une simple expérience. On peut, par exemple, avoir une grande expérience de joie et tôt ou tard l'énergie de cette expérience se tranquillise et puis tout d'un coup, le parfum de la joie n'est plus là...on peut avoir une expérience de difficulté, de tristesse, et tôt ou tard aussi, le parfum est emporté par le vent de l'existence. Qu'est-ce qui, en nous, est témoin du parfum de l'expérience?

C'est une observation simple qu'on peut faire à travers toutes les expériences de la vie, lorsque l'on ressent une colère, une peur, une joie, un bonheur, on peut toujours prendre le temps de sentir ce grand espace libre en nous dans lequel tout cela danse. De voir que la joie apparaît, disparaît, la tristesse apparaît, disparaît, mais la présence dans laquelle tout cela apparaît demeure toujours pareil, accessible, libre du parfum de l'expérience. Quand la joie est là : la présence n'est pas joyeuse. Quand la tristesse est là : la présence n'est pas triste. C'est à force de s'identifier à ces parfums que nous avons pris l'habitude de considérer comme nous même ce qui apparaît en nous, mais en réalité nous demeurons toujours tel que nous sommes, libres.

Laissons de l'espace à cette observation dans notre vie. Laissons tout l'espace qui est nécessaire pour que cette observation s'approfondisse et nous révèle à nous même. C'est un chemin tellement simple et direct pour arriver au cœur de soi. Pour voir que ce que nous sommes vraiment n'est pas la personne, l'individu, qui lui est toujours agité par l'existence, brûlé par l'émotion, emporté par les pensées, toujours dans le drame et l'ignorance. Au-delà de tout ce jeu, il y a ce grand silence au cœur de notre être, qui nous tend la main.

Nous n'avons pas besoin de croire en cela, ce n'est pas une autre façon de penser, une autre philosophie à laquelle on s'inscrit et qu'on pratique, c'est simplement d'observer ce qui est toujours présent et suprêmement libre en soi, jusqu'à se

dissoudre complètement dans cette réalité. Cela peut sembler très simple, mais c'est d'une force incroyable. C'est comme un miroir dans lequel on peut se voir. Dans ce miroir on ne voit pas l'identité, l'image que nous avons de nous-mêmes, on voit l'essence universelle, notre véritable nature. Tout le drame de l'existence perd alors de son sens. Toute la souffrance, tout le combat cesse et l'être se libère.

*(silence)*

C'est entièrement possible de vivre à partir de la source de notre être, de ne pas toujours être dans le changeant, le limité. Découvrons qui nous sommes réellement, retrouvons notre réelle position, retrouvons cette liberté, cette paix, cette quiétude, cet amour. On s'est projeté dans toutes sortes de choses, mais maintenant il s'agit de simplement ramener l'attention à la source et de voir : qui suis-je dans tout cela?

Encore une fois je vous invite, s'il y a quoi que ce soit à partager, c'est un espace ouvert.

Ça peut être tout ce qui émerge, même une résistance, un jugement. Tout est accueilli.

Saisissez pleinement l'opportunité de voir pleinement ce qui est là. Plongez pleinement en vous. Parce que ce qui est offert n'est pas seulement une expérience, un bon moment, c'est une opportunité pour regarder dans ce miroir et arriver pleinement au cœur de soi. Mon être est au service de cela. Ici, il n'y a que cela. Simplement cela. Sans prétention, sans intention, je suis simplement au service de cela.

Tout ce que je vois en vous, c'est cela. Parfois, l'essence prétend être autre chose, mais je ne vois que cela. La conscience peut présenter une version d'elle-même qui est seulement une construction, une identité : moi je suis cela, j'ai telles valeurs, je fais telles choses, etc., mais ce n'est qu'un habit. Avant cela, qui es-tu?

Je souhaite simplement vous rencontrer. Vous avez un rendez-vous avec vous-même. En me rencontrant, vous allez vous rencontrer aussi, nous ne sommes qu'un dans cette rencontre. C'est l'essence qui se rencontre. Lorsque l'on se rencontre réellement, il n'y a que cette unité, cette conscience. Au-delà des habits que la conscience porte, des différentes couleurs qui viennent par après, à la source il n'y a que cette profonde unité.

Le mental peut résister beaucoup à cette invitation, car c'est bien la dernière chose qu'il voudrait, de perdre son identité, de perdre son pouvoir. L'égo cherche à demeurer unique, séparé, différent. Mais sachons qu'en laissant aller cette



fausse version de nous-mêmes, nous ne perdons absolument rien. Au contraire, nous retrouvons notre véritable nature. Il ne faut pas écouter la voix de l'esprit qui résiste à cela. En présence de cela, de ce genre d'observations, l'égo peut réagir très fort, c'est à ce moment qu'il ne faut pas écouter sa voix, ne pas mettre notre attention sur sa réaction et continuer à plonger en soi vers la source. Mooji disait qu'en plongeant en soi, l'égo cherche souvent à attirer notre attention ailleurs pour ne pas se faire détecter, pour que l'illusion de l'identité ne soit pas brisée, mais l'être qui a soif d'une profonde liberté va continuer tranquillement sur ce chemin intérieur. Ce n'est pas grave s'il y a des sons, des réactions, des sensations, des doutes, il faut continuer jusqu'au cœur et voir ce qui est.

Tantôt nous disions que le satsang est comme un miroir...ces résistances de l'égo sont un peu comme si on se plaçait devant le miroir, mais sans vraiment regarder dedans, notre attention étant tournée vers les réactions du mental.

De se voir dans un miroir ne demande aucun effort, mais de détourner notre attention du bruit du mental et de regarder directement demande un certain effort. Qu'est-ce qu'on voit dans ce miroir? Rien d'autre que nous-mêmes, que ce que nous sommes vraiment. C'est quelque chose que personne ne peut nous enseigner, que personne ne peut nous montrer, cela est découvert directement dans notre cœur lorsque l'on cesse de s'associer au reste.

« Si je laisse aller tous mes attachements à mes pensées, à mes émotions, à mon sens d'identité, que reste-t-il? Quel est l'essentiel? »

Le reste, on peut le laisser de côté, les pensées, les émotions, se sont des choses que nous pouvons observer, mais qu'est-ce qui ne peut pas être mis de côté?

Nul autre que notre propre Soi, notre propre conscience.

Pendant que nous étions occupés à s'identifier au flot des pensées, des émotions, des concepts, qu'est-ce qui était là pendant tout ce temps, derrière? Cette essence, cette source, cette paix suprême...l'attention était simplement ailleurs. L'attention est le meilleur outil, qui nous permet soit de ne voir que le changeant, le drame, la friction, ou de retourner en soi et de découvrir l'essence immobile et paisible.

*(silence)*

Maintenant j'aimerais bien vous entendre, voir qu'est-ce qui mijote.

*Q : Ce qui mijote c'est seulement l'acquiescement de ce que tu as dit.*

S. : Ça se confirme tranquillement?

Q : *Que c'est vrai que l'attention peut facilement se disperser dans l'égo et le mental. Lorsque l'on se rend compte qu'on est rendu là, il ne faut pas porter de jugement, de voir où est-ce qu'on est rendu et de revenir à cette présence. (silence) Je ne savais pas que ça se passerait comme ça ce soir, je suis vraiment...j'allais dire satisfaite...ce que tu fais est un peu comme un rappel de l'essentiel. Je suis contente d'être passé par-dessus ce que l'égo disait : de rester à la maison, car j'avais eu une grosse journée...parce que lorsqu'on se regroupe comme ça c'est une force...et de mettre en évidence l'essentiel, ça nous ramène à cela. Merci.*

*(silence)*

S. : L'attention peut facilement s'égarer dans les pensées, mais il est aussi facile, malgré ce qu'on peut penser, de simplement demeurer en tant qu'essence, témoin. Il peut avoir ce sens : « soit je m'associe aux pensées, je vais dans ce courant-là » ou « soit je demeure dans la présence, dans le cœur », mais il est important d'observer ce qu'il y a d'encore plus primordial, de voir que même ce qui semble avoir le choix d'être soit associé au mental ou de soit demeurer dans la présence, même celui-là, il est observé, il n'est pas ce que nous sommes vraiment! Qu'est-ce qui va soit avec le mental, ou soit avec la présence? Est-ce vraiment nous-mêmes? Ce qui est témoin de ce mouvement est toujours au cœur, est toujours l'essence, et voilà ce que nous sommes. Notre être ne connaît aucun mouvement. Il faut aller jusqu'au bout et découvrir cet espace qui est au repos en lui-même, au-delà de l'effort, ce Soi éternellement libre.

Sinon nous serons toujours engagé dans un jeu de va et viens, dans un subtil combat, de toujours essayer de se ramener à la présence. Certains êtres peuvent confirmer que c'est à la fois difficile et que c'est même un combat qui ne se termine jamais. Beaucoup l'ont essayé, de toujours s'efforcer de « rester » là, sans complètement réaliser ce qui est avant, ce qui est à la source. On passe alors à côté de la grande aisance, de la grande simplicité qui est là, au cœur de notre être.

Avant ce mouvement, il y a quelque chose qui est complètement immobile, tranquille, qui est déjà là, qui ne quitte jamais.

C'est simplement parce qu'on s'est projeté dans les pensées que nous avons l'impression qu'il faut se ramener à la présence. Mais qu'est-ce qui ne fait pas partie de ce jeu? Qu'est-ce qui n'a jamais été dans cela?

Avant de se ramener, voyons voir où nous sommes réellement. Une fois j'avais dit : avant de prendre notre bâton et de commencer à marcher sur la montagne et

à forcer pour voir ce qu'il y a de l'autre côté, voyons d'abord où nous sommes vraiment. Non pas où nous croyons être, mais où nous sommes vraiment. Voyons voir aussi si nous avons déjà été autre chose que cela. L'identité est une illusion temporaire, mais derrière cela, pendant tout le temps où nous sommes perdus dans les pensées et les sensations, le Soi demeure.

S'il y a la sensation que nous sommes pris dans l'égo, que nous sommes mal ou quoi que ce soit, notre être est le témoin de cette sensation. S'il y a la sensation d'être de retour dans la présence, notre être l'observe aussi. Les deux sont vus. Ce qui se perd dans le flot de pensées, c'est seulement l'égo lui-même! Ce que nous sommes réellement demeure toujours à travers tout. Lorsque cela est profondément réalisé, qu'il est impossible de réellement quitter cette présence, que nous *sommes* cela, c'est la fin de toutes les absurdités, de toute confusion, de toutes illusions...et c'est le début d'une paix qui est éternelle, qui ne commence pas, qui n'arrive pas de nulle part, mais qui est révélée, découverte.

L'expérience de la joie, de la légèreté, de la paix, peut parfois être là ou non, mais ce en quoi cette expérience va et viens, cela est absolument toujours là et c'est là qu'est la paix véritable. C'est cela qu'il faut reconnaître.

Être en paix, être pleinement libre dans l'existence ce n'est pas seulement de vivre une expérience de joie qui ne se termine jamais, de toujours vivre de bons moments. C'est plutôt de reconnaître l'espace en soi qui est au-delà de toute expérience, qui est infiniment plus grand que toute expérience. Qui accueille tout sans être terni par quoi que ce soit. Même la plus grande expérience de joie n'est qu'un parfum dans le ciel infini de notre être. Aussi beau soit-il, combien de temps le parfum peut-il durer? Certains pourraient trouver cela décourageant, déprimant, que ce n'est pas possible de maintenir un état de joie constant, mais en fait c'est si merveilleux. C'est beaucoup plus libre et beau de se reconnaître comme étant la conscience elle-même, qui accueille tous les états, mais qui ne connaît que la liberté.

*Q : Car au-delà de cette joie, c'est le tout, tout est ici.*

*S. : Oui, lorsque l'on reconnaît cette totalité, cette suprême essence comme étant nous-mêmes, c'est la plus grande joie, le plus grand parfum, l'éternel!*

L'être prend simplement conscience de lui-même comme étant la totalité. Il n'y a personne qui est là pour « saisir » cela, obtenir l'essence. C'est important de comprendre cela, on ne pourra jamais tenir ce que nous sommes entre nos mains, nous *sommes* cela. Tout comme on peut regarder tout à travers nos yeux, mais on ne peut pas voir nos yeux, sauf en regardant dans un miroir. On peut seulement

prendre pleinement conscience que tout est vu grâce à nos yeux. C'est la même chose avec soi.

« C'est grâce à ma conscience que tout est vu, c'est *en* ma conscience que tout apparaît, alors qui suis-je? Suis-je les apparitions temporaires, ou la conscience elle-même? »

Les pensées et les émotions qui apparaissent peuvent sembler être bien, mal, grande, petite, etc., mais est-ce que la lumière de la conscience est bien, mal, grande, petite?

Ce en quoi tout cela danse est la liberté elle-même, au-delà de toutes qualités. Nous avons oublié cette essence, nous avons pris pour nous même les phénomènes qui apparaissent en nous, et c'est là que l'être quitte sa liberté, sa bienveillance, son amour, et entre dans le domaine du limité, du conflit.

Tout comme si on regardait un film et qu'on se mettait à croire que le film est notre vie, qu'on ne se rend plus compte que nous sommes ici, à regarder le film devant nous. Cela ne veut pas dire que lorsque l'on reconnaît cela, on devient détaché de l'existence, aliéné, froid, ou quoi que ce soit...non, c'est simplement de voir que tout est là dans sa grande merveille, mais de savoir qui nous sommes réellement dans tout cela. Au lieu de perdre de sa saveur, la vie devient encore plus merveilleuse et légère. Une fois étant retourné à l'essence, tout apparaît comme étant le fruit de la grâce, et l'amour coule librement.

Ce n'est pas nécessaire d'avoir une grande expérience d'éveil...lorsqu'un être se déshabille de ses concepts, de son identité et plonge à sa source, il y a souvent une expérience qui accompagne cela, mais ne soyons pas concernés par cela, n'attendons pas quoi que ce soit, plonge simplement en nous, voyons qu'à travers toutes les situations de la vie il y a toujours ce grand espace, cette grande présence qui est toujours là.

C'est là qu'est la réelle liberté. Ce n'est pas une liberté qui va et vient qui est là seulement quand les conditions sont bonnes. C'est éternel. Ce n'est pas quelque chose qui est loin, difficile à atteindre, c'est là en ce moment même, c'est ici avec nous, c'est ce que nous sommes...c'est ce en quoi la vie danse, c'est en dehors du temps.

Cette présence n'est pas née, le corps est né, le mental est né, ils disparaîtront un jour, mais cette présence est au-delà. Nous pouvons confirmer cela directement dans notre cœur, en ce moment, nous n'avons pas besoin d'y croire. Ce n'est pas un concept qu'on s'imagine et auquel on croit. Chaque être peut confirmer pour soi-même tout ce qui est dit ici.

Je n'aurais aucun intérêt à partager avec vous quelque chose d'imaginaire, de conceptuel. L'élan qui est là naturellement dans mon cœur est de faire honneur à cela, de vous inviter à voir que vous êtes cette liberté, que rien n'y fait obstacle.

*(silence)*

Quelque chose vous a mené ici. Pas seulement pour entendre parler, pour entendre ce qui est dit...tout cela pointe vers cela simplement...il faut découvrir ce vers quoi ça pointe. Dans le bouddhisme on utilise l'exemple du doigt qui pointe vers la lune...si on porte notre attention seulement sur ce qui pointe, la main, le doigt...nous ne verrons pas la lune. Tout comme l'exemple du miroir, on peut regarder seulement le contour du miroir, en jugeant peut-être certains aspects...mais regardons simplement.

Tout ce qui est dit ici, toute l'énergie qui est partagée pointe vers cela, à vous de simplement regarder et de découvrir.

Mon maître, Mooji, l'exprimait d'une façon un peu drôle, il disait que c'est comme si on marchait sur une route et qu'on avait envie d'aller aux toilettes. On voit une pancarte qui pointe vers la toilette, mais on ne peut pas se soulager, se libérer avec la pancarte! Il faut aller vers où elle pointe!

*(rires)*

C'est simple comme exemple, mais très profond à la fois.

Et le chemin n'est pas long. De se laisser pleinement tomber dans l'essence que nous sommes n'est pas un pèlerinage sans fin. C'est vraiment possible que ce soit très simple, très direct. Sans courbature.

Je disais une fois : lorsqu'on aime quelqu'un, va-t-on l'envoyer à la maison par un long chemin, un labyrinthe dans lequel il pourrait se perdre ou est-ce qu'on ne va pas plutôt simplement lui montrer le chemin le plus direct?

C'est ce qui se fait ici avec vous.

Je ne connais pas votre personnalité, ce que vous faites, je pourrais même dire que je n'ai pas d'intérêt pour cela, ce que je vois en vous est cette essence, que je souhaite rencontrer. Par un amour inexplicable, il y a cet élan de vous inviter à plonger en vous et à trouver cette source, à réaliser cette existence, à trouver la paix qui n'est pas ternie par rien, à trouver la liberté qui a toujours brillé au cœur de votre être.

*(silence)*

*Q : C'est comme un grand cadeau. C'est bon de se le faire rappeler. Tu parlais d'attention...de diriger l'attention...c'est très apaisant...ça fais du bien de savoir que c'est si près...si loin à la fois, on voudrait comme s'efforcer pour y aller, de faire des étapes, un, deux, trois, quatre...mais si on s'abandonne on voit que c'est tout près.*

S.: Vraiment, et même si on s'est projeté loin, même si on s'est envoyé dans un labyrinthe, en lâchant prise, qu'est-ce qui arrive? La rivière de la grâce nous emporte à cette quiétude. C'est cela que j'appelle la grâce. C'est un grand mystère, mais elle est là. Ça ne sert à rien de chercher à savoir d'où elle vient, qu'est-ce qu'elle est, laissons-nous simplement porter par elle. Même si on peut sembler être loin de la paix, lorsqu'on lâche prise sur ce à quoi on s'accroche, on est parti dans le courant...C'est un retour à la source si merveilleux. En se laissant aller dans cette rivière, toutes nos peurs, nos souffrances, nos crispations, on les voit passer, étant maintenant dans ce flot de grâce, toutes ces choses restent sur la rive et on les voit nous quitter tranquillement.

Peut-être qu'à un moment donné, on se retrouvera accroché à une autre branche, mais viens un temps où l'être commence à voir clairement ce à quoi il s'accroche, ce qui éclipse sa liberté. En voyant clairement ce à quoi on s'accroche, on peut le laisser aller et se laisser emporter. L'attention est un bel outil pour observer ce à quoi on s'attache, ce à quoi on s'identifie. Laisser aller ne demande pas un effort interminable, de forcer pour déplier chaque doigt de la main, non, on laisse simplement aller d'un coup, voyant que le courant de l'existence nous invite à se laisser emporter vers la source. Ça ne sert à rien de s'associer à quoi que ce soit. Soyons libres comme le ciel.

À un moment donné, ça devient impossible de s'accrocher à quoi que ce soit! Le jeu s'inverse et la liberté est telle que rien ne vient ternir cette paix suprême. C'est quelque chose de très naturel. En gardant toujours l'attention sur l'essence, en ne prenant pas pour soi-même ce qui est changeant, ça devient si clair!

Il peut encore y avoir la sensation que notre être est emporté dans les pensées ou les sensations, mais on vient à voir clairement que ce mouvement n'est pas ce que nous sommes, que notre être demeure au-delà de ça. En faisant cette observation, tout s'équilibre naturellement et la paix peut alors briller pleinement.

L'être passe de l'état instable d'association, d'identification à la pure liberté, à l'existence sans association. Tout s'accomplit très bien, les actions se posent, les responsabilités sont honorées, tout est là, la vie continue, mais quelle différence.

*Q : Oui, avec moins d'attachement...on se sent moins prisonnier.*

S. : Oui, tout s'accomplit, mais laissant derrière nous l'identité, il y a de moins en moins ce sens que nous sommes là à forcer, à travailler, à se battre avec l'existence. Pourtant il peut y avoir de grands efforts, un travail vigoureux, de la fatigue, etc., mais tout ça s'accomplit par soi-même. Tout est vu dans cet espace de conscience, tout est léger malgré tout. On n'est plus contre le courant de l'existence, on suit son courant. On devient l'existence elle-même, et non cet égo qui doit survivre et se battre pour y arriver. C'est aussi cela retrouvé l'essence de notre être.

Viens un temps où on reconnaît que ça prend un effort pour s'associer à quelque chose et que ça ne prend absolument aucun effort pour demeurer en tant que ce que nous sommes.

Q : *Je ne suis pas encore rendue là...*

*Il y a une semaine je voulais aller me baigner dans une rivière et pour m'y rendre il fallait traverser en marchant sur des roches pleines d'algues, gluantes. Pour y aller ça s'est bien passé, mais au retour, la journée avait été éprouvante, je me suis rendu compte que j'avais peur du courant. J'ai saisi que c'était une vieille peur et je me demandais si j'allais arriver de l'autre côté de la rivière à cause de toutes ces roches. Ce qui m'a aidé, c'était de faire un pas à la fois, de voir que je pouvais faire un pas à la fois, même si la peur était là, j'avais cette conscience que je pouvais faire un pas à la fois. C'est en faisant cela que je me suis rendu compte que c'était une vieille peur, parce qu'il n'y avait pourtant pas beaucoup d'eau, mais la force du courant était très grande... Même s'il y avait eu une pierre sèche ou j'aurais pu rester, je savais bien que j'avais à traverser cette rivière pour me rendre à bon port... ça m'a fait penser à cela quand tu parlais du courant.*

S. : En gardant l'attention sur le moment, sur ce qui est simplement là, on perd cette peur...

Q. : *Exactement, c'est là que je me suis rendu compte que je la voyais la peur, que je l'observais et que je ne voulais pas sauter dedans comme j'avais fait depuis le début de la traversée jusqu'au centre de la rivière. Quand j'ai vu que cette peur était là, je me suis dit « Non, je n'embarque pas dedans, je traverse la rivière, voilà ce que je fais. » C'est grand, cette conscience, j'ai réussi à voir cette peur-là.*

S. : C'est bien drôle de voir que, comme tu disais « Quand je fais un pas à la fois... », mais on pourrait dire, on fait toujours un pas à la fois, mais lorsque le mental est parti dans une histoire et qu'on donne trop d'attention à la peur, on a

l'impression que ça devient très gros et très réel, mais en fait, c'est toujours un pas à la fois, la peur est superflue.

*Q : C'est cela, et d'être dans ce pas, de prendre le temps de placer mon pied...ça disait « Ton soulier peut rester coincer! », non, je prends mon temps, je suis dans ce pas-là, « Où vas-tu mettre tes mains, tu va glisser! », non, je prends le temps de sentir ma main, solide, quand je la pose.*

S. : D'être simplement témoin de ce qui apparaît. De ne pas donner notre attention à l'histoire mentale. C'est vraiment là qu'est la grande liberté. Si on croit qu'être libre c'est lorsqu'il n'y a plus de peurs qui apparaissent, plus de sentiments, plus rien, c'est une mauvaise compréhension de la liberté. Il y a effectivement beaucoup de choses qui se dissout, certaines peurs, certaines craintes nous quittent une fois ayant pleinement découvert l'essence de notre être, mais la liberté est encore plus merveilleuse que la simple absence de peurs, l'absence d'émotion négatives, c'est de se reconnaître comme étant la présence qui est témoin de tout. Il y alors cette sagesse naturelle : « La peur peut venir, mais peu importe, je l'observe, elle n'est pas qui je suis. » Le doute peut venir, la confusion, la tristesse, tout cela peut venir visiter, mais je l'observe. De demeurer en tant que cette présence témoin, cela est porteur d'une force incroyable. Ce qui alimentait la peur, la dépression, la souffrance, la colère, etc., l'énergie qui était investie dans cela est enlevée, elle est ramenée à la source. La roue de la souffrance cesse alors d'être alimentée. Si on laissait à elles-mêmes toutes ces choses qui nous causent tant de misère, on verrait bien que ce n'est rien, qu'elles n'ont pas de pouvoir réel. C'est seulement à travers notre identification à celles-ci qu'elles deviennent si problématiques, elles grandissent avec le carburant de notre attention.

Notre être est comme un grand arbre, toutes ces choses qui apparaissent en nous sont comme de petits oiseaux qui viennent se poser sur les branches en hauteur. Certains restent plus longtemps que d'autres, mais ils sont toujours de simples visiteurs.

*Q : Tous ces dérangements, ces tristesses, ces peines, je les vois maintenant comme un cadeau, car à cause de cela, je voulais que le bien-être s'installe, car je l'avais déjà connu avant. Pour moi c'a été un pas pour me ramener à cette grande présence.*

S. : Qui elle n'a jamais été déprimée ou triste. Voilà la grande découverte, c'est de voir qu'il y a un aspect de nous-mêmes qui semble être coloré, mais que l'espace de notre être lui est toujours libre, tel qu'il est. Tout comme le ciel, les nuages apparaissent et disparaissent en lui, il change de couleur, mais l'espace n'est pas



dérangé, il n'est pas coloré. Tout apparaît et disparaît en lui, mais il demeure toujours tel quel. Il s'agit de retourner à cela, simplement.

Tu disais, « je ne suis pas rendue là »...

Q. : *Mais je suis rendue là, en même temps...*

S. : Qu'est-ce qui a l'impression qu'elle doit s'y rendre, qu'elle va atteindre la liberté un jour? Cela aussi est observé. Ce qui observe le sens de « je ne suis pas rendu là » non seulement est déjà arrivé, mais n'a jamais quitté.

Q. : *Au fond ce que je voulais dire c'est que...on aspire toujours à être dans cette présence, mais des fois j'ai l'impression que je voudrais que ça aille plus vite, mais quand je me rends compte que j'étais dans telle pensée ou telle émotion, le fait de m'en rendre compte, c'est déjà cela, ce qui est là.*

S. : Ce que nous sommes n'est pas dans un processus. C'est important de pleinement découvrir cela en soi. On ne sera jamais plus soi même que nous le sommes déjà en ce moment. Même quand le corps avait deux ans, nous n'étions pas moins ou plus nous même que maintenant. C'est seulement lorsque l'attention est fixée sur le changeant qu'on a cette impression d'être dans le temps, de changer. Ce qui change change devant nous, l'essence de notre être demeure éternellement libre de tout changement. Même dans le domaine spirituel, on peut avoir cette impression « je m'approche de plus en plus », et puis effectivement il y a quelque chose, une compréhension qui s'approfondit, mais sachons, et surtout reconnaissons que ce que nous sommes est au-delà de tout processus. Nous *sommes* toujours. Le mental reconnaît la source, mais la source a toujours été là. La réalisation, c'est en quelque sorte lorsque le mental retourne à sa source, que l'être n'est plus dans l'identité changeante, mais dans sa réelle demeure, dans son essence.

Ce sentiment « je ne suis pas rendu », « j'ai eu un aperçu de la paix, mais je n'ai pas été capable d'y rester » prive d'innombrables êtres de la liberté naturelle qui brille dans leur cœur...Je le nomme « le dernier voleur », juste avant d'arriver pleinement à cette liberté sans effort, toujours présente, avant de pleinement découvrir la source, il y a ce petit quelque chose qui dit « des fois tu es ici, des fois non » et on y croit, on écoute cette voix. Mais la grâce nous rappelle que celui qui est parfois là, parfois non est aussi observé et que ce qui l'observe *est* toujours là...

Mon maître Mooji citait un sage nommé Rumi, une phrase dont je me suis toujours souvenu: «Je connais à la porte (pour entrer dans la paix, pour entrer dans la liberté), mais je me rends maintenant compte que je connais de l'intérieur... »

« Je voulais passer dans la porte, je voulais y arriver, traverser », mais, à un moment donné, la grâce fait que l'attention retourne en soi et nous fait observer : mais où es-tu?, où es-tu? « Je cognais de l'intérieur, j'y suis déjà. »

*(rires)*

Ayant reconnu que nous étions en train de cogner de l'intérieur, avons-nous encore cette impression : « Quand je serai de l'autre côté de cette porte, je serai arrivé » ? L'impression s'évanouit comme un mirage et nous voyons où nous avons toujours été, simplement.

On voit aussi que la porte, c'est nous qui l'avions créée!

*Q : Qu'est-ce que ça fait, de le réaliser?*

S. : Chaque être le vit différemment, ce qui a été ressenti dans mon être, c'était l'abandon total de tout le drame, de celui que je croyais être. Le fardeau de l'identité enlevé. L'abandon total à l'existence et la dissolution dans cette essence, de découvrir qu'il n'y a que cela, que le reste est irréel, superposé.

*Q : Je suis convaincu que je serais parti à rire.*

S. : C'était beaucoup cela, le rire, les larmes de joie, de voir : « Quelle blague! Tout ce drame! »

C'est tellement possible. Comme d'être complètement nu dans l'existence et d'être simplement. Jamais je n'ai eu l'impression « j'ai quitté cela », ce n'est pas possible. Il s'agit simplement de voir clairement ce que nous sommes. Évidemment, tant et aussi longtemps qu'on voit la liberté comme étant une expérience de paix, on la quittera tôt ou tard. Mooji disait : Jésus, Bouddha, Krishna, n'importe quel grand sage, n'étaient pas des êtres qui ont réussi à maintenir quelque chose, maintenir un état. Ce sont des êtres qui ont simplement réalisé l'essence. Qui se sont abandonnés à cette source. C'est disponible à tous et chacun. C'est simplement cela.

Ce ne sont pas des êtres qui ont été chanceux, qui ont réussi à maintenir un état de paix, des êtres qui ont gagné la loterie de l'éveil. C'est tellement plus simple que cela, il s'agit simplement de voir.

*Q : J'aime beaucoup l'image de la nudité, la présence comme étant la nudité pure. Naturellement, nous sommes nus, on ne peut pas décider, il n'y a pas de concept à avoir...comme si la nudité même est là...*

S. : Et le reste vient par après, les vêtements sont ajoutés par la suite.

*Q. : Oui et la nudité ne peut pas être mauvaise ou bonne, elle est telle quelle.*

S. : Et est-ce qu'elle doit être maintenue? On peut prendre l'exemple, en ce moment même, c'est peut-être un peu étrange, mais on peut prendre conscience que...peu importe les vêtements que nous portons...on peut même se dire : sommes-nous habillés? On se regarde, on voit les vêtements, mais en dessous de ça, on est nus! Je pourrais mettre 45 chemises, qui suis-je en dessous de toutes les chemises, qu'est-ce qui est là? Je suis là, je suis nu.

*Q. : Et ce n'est pas un effort, c'est là!*

S. : Oui, l'effort est seulement nécessaire lorsque nous avons toujours considéré seulement les vêtements, que nous n'avons jamais pris conscience de ce qui avait en dessous, là il faut prendre le temps de faire l'effort, de se déshabiller, et de voir, « wow, voilà ce que je suis vraiment en dessous! ». C'est pareil avec nos concepts, notre identité, toutes ces histoires auxquelles on s'identifie, il faut les mettre de côté et voir ce qu'il y a en dessous, comme si des branches avaient poussé par-dessus. Ce n'est pas à l'extérieur, ce n'est pas de s'en aller dans quelque chose et de trouver la paix, la liberté. C'est plutôt de plonger en soi, d'écarter les branches que nous avons mises nous-mêmes, et de découvrir qui nous sommes en dessous de tout cela.

Souvent, nous avons tellement accordé d'importance à ce qui est superposé par-dessus notre présence, que nous vivons la vie à partir de là, à partir de l'identité. Celui qui est dans le drame du monde, qui réagit à tout, qui est toujours concerné, ce n'est pas la source, l'essence...c'est ce qui est venu par après, et nous nous sommes mis à croire que cette version de nous-mêmes est ce que nous sommes vraiment.

Un sage disait que c'est comme de prendre de l'eau de l'océan dans un petit bol et de dire « voilà qui je suis », alors que c'est seulement une très petite partie du tout.

Nous sommes toujours nus, libres. Peu importe ce qui apparaît, ce qui vient par-dessus, si on demeure dans cette connaissance directe du cœur, il n'y aura que cette présence, cette nudité.

Ayant goûté ce grand plaisir d'être nu intérieurement dans l'existence, de ne pas porter la chemise des concepts, de l'égo, de qui je crois être, de ce que je pense des autres, etc., l'être ne voudra pas remettre ces vêtements-là. Comme une chemise mouillée et froide qui colle à la peau, qui va la mettre et dire « ah je suis bien, je veux garder cela »? La réaction sera plutôt « ah! Je m'en débarrasse! »

Une fois l'ayant enlevée, une fois ayant vu « ce n'est pas moi tout cela, cet égo », c'est là qu'on peut réellement remettre cette chemise et sentir pleinement que ce n'est pas en service à notre vérité, à notre liberté.

À travers la grâce, l'être prend une certaine distance de tout cela, tout le drame, la souffrance, l'ignorance de l'égo et il découvre qu'il est le témoin, le Soi. Toute l'énergie qui était gaspillée dans l'identification aux mouvements passagers retourne alors à la source et l'être baigne dans sa liberté, dans cette grande paix.

Ca devient alors naturel de ne plus prendre pour soi même que les pensées, que les émotions, mais de plutôt se reconnaître en tant que l'espace de la conscience. Comme de regarder l'existence danser en demeurant dans le cœur. Il coule alors de notre être une infinie bienveillance et un amour sans bornes.

*Q : C'est agréable de vivre la nudité concrètement aussi. J'étais à un endroit cet hiver où il y a des sources thermales et autour de ces sources-là, les gens sont nus, c'était si agréable, tout le monde est nu et c'est une rencontre d'humain à humain. Il n'y a pas de statut, personne n'est dans l'apparence, et tout le monde est comme égal. Ça fait du bien de vivre cela aussi au premier degré, c'est là qu'on voit que d'humain à humain, nous sommes vraiment uns.*

S. : Il y a quelque chose d'universel.

Q : Oui.

S. : Cela m'inspire à dire...si en étant simplement nu physiquement, cela brise déjà les barrières et révèle quelque chose d'universel, une ouverture, imaginons la grâce d'être nu intérieurement dans nos rapports avec les êtres qui nous entourent! Quelle merveille.

*(silence)*

On peut regarder les plantes, par exemple, elles ont différentes formes, elles fleurissent, sont nées et meurent un jour, elles sont toujours en changement, mais est-ce que la vie elle-même est telle ou telle forme, est-ce que la vie elle-même est limitée à une de ces choses? C'est la même chose avec nous-mêmes, peut-on dire être une pensée, être une émotion? Toutes ces formes dansent en nous, il s'agit simplement de se reconnaître comme étant la vie elle-même, la conscience elle-même. On croit être telle ou telle chose, mais nous sommes l'infini espace dans lequel tout cela apparaît.

Cette essence ne peut pas être vue, ce que nous pouvons voir, c'est les formes qui émergent de cette essence, mais on ne peut jamais voir ce que nous sommes,

faisant déjà complètement un avec cela, nous ne pouvons qu'*être* cela et cesser de croire que nous sommes autre chose.

Sachant cela, ayant reconnu cette essence de l'existence, la peur de la mort s'évanouit! Une plante, une forme parmi tant d'autres sèche et se décompose...est-ce que la vie en souffre? Elle demeure au-delà du temps, immaculée, pure. Si on croit être le corps, et qu'on s'identifie à lui comme étant nous-mêmes il y aura d'énormes souffrances, tant de malheur et de tristesse lorsque viendra le temps de son départ...mais en réalité, il n'y a rien de cela qui est réel. Nous sommes la vie elle-même. Que de liberté et de joie brille dans cette découverte.

*(rires)*

*(silence)*

Quelle belle opportunité. Je sens que la vie, c'est cette aventure. Comme si notre conscience se lançait dans toutes sortes d'histoires, de projections, de misère, et que la danse de l'existence, c'est cette merveilleuse possibilité, cette merveilleuse découverte, de reconnaître l'essence, ce que nous avons toujours été. Que l'existence se reconnaisse comme existence.

La vie fait apparaître toutes ces formes intérieures et extérieures à travers sa grâce, mais ce que nous sommes est la conscience même. Qui ne connaît aucun mouvement, aucun changement. Qui *est* toujours.

Mon maître disait : La grande opportunité d'être dans une forme, d'être dans un corps, d'être incarné, c'est de réaliser notre essence comme étant au-delà de la forme et de danser en pleine liberté dans l'existence.

C'est si beau, comme si la vie nous plongeait dans cette expérience, et nous donnait la possibilité de réaliser que nous sommes à la fois tout cela, et à la fois au-delà de tout cela, en tant que l'essence même de l'existence.

C'est le plus grand trésor.

Ramana Maharshi racontait l'histoire d'une femme qui cherchait avec anxiété et souffrance un précieux collier qu'elle avait perdu. Le plus grand des bijoux. Elle cherchait sans répit et demandait à tout le monde dans le village s'ils l'avaient vu. Personne ne savait de quel bijou elle parlait. À un moment donné, elle arrive devant un sage et il pointe simplement vers son cou. Elle touche son cou, le regarde, et elle se rend compte que son précieux collier avait toujours été sur elle, elle ne l'avait jamais perdu, il ne l'avait jamais quittée. Pourtant, elle a vécu la

souffrance de la perte imaginaire et ensuite la joie sublime de le retrouver. Mais il était toujours là.

C'est comme cela aussi avec la paix qui est en nous. On part à sa recherche, sentant bien qu'il y a quelque chose de plus grand, de plus libre que cette identité limitée qui nous fait souffrir et à un moment donné, la vie met sur notre chemin un être simple qui nous rappelle cette essence, qui nous pointe vers la source en nous.

Mais il faut bien regarder, on pourrait bien facilement passer à côté et continuer de chercher ailleurs que dans notre cou comme dans l'histoire. En observant profondément en nous l'essentiel, on trouve cette paix éternelle.

On peut goûter à la joie de l'avoir retrouvée, mais en même temps, on voit bien qu'on ne l'avait jamais perdue. C'est simplement parce qu'on cherchait ailleurs, que notre attention était sur autre chose qu'il y avait cette impression de l'avoir perdu. On ne se souvenait plus qu'elle ne nous avait jamais quittés.

*(silence)*

C'est une joie infinie d'être avec vous, d'être simplement, de rappeler cette essence.

Il y a un amour très grand pour chacun de vous. Un amour qui vous accompagne toujours, qui est entièrement au service de cette vérité, de cette présence. Cet amour n'a pas besoin d'être vécu à travers une relation, d'être un amour personnel, c'est un amour encore plus grand.

Simplement comme de tendre la main en disant : Viens, viens voir comme on est bien, simplement. Laisse tomber ces bagages, et viens au cœur de ton être.

Om

~