

Satsang avec Shambho

6 octobre 2013



Namaste

(silence)

J'aimerais qu'on commence tranquillement en portant notre attention sur le simple fait d'être ici. D'observer doucement la respiration qui va et vient.

De sentir notre cœur qui bat.

(silence)

Juste prendre quelques instants pour voir qu'on peut laisser notre esprit être tranquille comme un lac, sans la moindre vague et de sentir cette vie qui nous habite. De sentir tranquillement que nous sommes. Que l'existence brille en nous.

(silence)

Lorsque l'attention est dirigée vers ce sens d'existence, on se rend bien compte par nous-mêmes que toutes nos histoires, nos pensées, tout ce qui arrive vient par après. On peut l'observer directement en ce moment même. Peu importe s'il y a des pensées ou non, on voit bien que cette existence est primordiale.

(silence)

D'être ici ensemble, c'est de simplement accueillir cette présence. D'accueillir pleinement cette liberté. En accueillant pleinement cette existence, en reconnaissant pleinement sa présence en nous, c'est comme un accueil continu

qui fait que tôt ou tard, devant la lumière cette existence, devant cette liberté, tout le reste tombe comme un fruit mûr, qui a été là un certain temps et qui maintenant doit tomber. Ce fruit, c'est tous nos concepts, nos croyances, notre sens d'identité, qui nous croyons être, qui nous croyons que les autres sont, tout ce qu'on rajoute par-dessus notre simple liberté, tout cela tombe comme le fruit mûr. Simplement en accueillant pleinement cette présence. En ne lui faisant pas obstacle.

On peut la sentir en ce moment même, en avoir une expérience directe, en cet instant. Nous sommes cette présence.

La conscience dans laquelle les mots sont entendus, vers laquelle les mots pointent...cette conscience est là, pleinement présente. On peut sentir que c'est grâce à elle que nos cinq sens fonctionnent, c'est grâce à cette conscience que nous sommes témoins de notre respiration, de notre corps, de nos pensées, de tout ce qui émerge en elle. Cette conscience est primordiale, elle est l'essence de notre être.

On peut demeurer complètement ouvert face à cette découverte. Simplement rester ouvert. Ne pas s'attacher à un concept, ne pas accorder plus d'importance qu'il faut à une pensée ou une sensation qui vient. Demeurons simplement ouverts, sans attendre quoi que ce soit. Peut-on simplement rester ouverts, sans être dans l'attente qu'il arrive quelque chose?

Qu'est-ce que ça signifie « être ouvert »? Ce n'est pas tant de faire un effort pour s'ouvrir, c'est plutôt de reconnaître en soi qu'il y a une grande ouverture qui est déjà là. Qu'au plus profond de notre cœur, notre être ne souhaite pas s'attacher à aucun concept, notre être ne souhaite pas se diviser, se barricader, créer tout un drame, alimenter une histoire...Notre être est cette ouverture.

Reconnaissons donc cette ouverture.

(silence)

Plus on demeure dans cette ouverture, plus on vient à voir que cette ouverture est ce que nous sommes, que notre nature véritable est une ouverture infinie, illimitée, naturelle. Une ouverture à soi, à toute la vie qui nous entoure, à tous les êtres...dans notre nature véritable il n'y a absolument rien qui est crispé, tendu, concerné, qui s'identifie à une croyance, à une pensée...tout est ouvert, comme le ciel...rien n'est retenu ni repoussé. L'être ne se définit pas par un concept, une pensée, une identité. Tout est libre.

En reconnaissant tranquillement cette ouverture au cœur de notre être, on peut la sentir, l'expérimenter directement dans le moment présent. Non pas seulement

comme un concept « il faut que je reste ouvert », mais plutôt en faire l'expérience directement en notre être. On peut sentir pleinement cette ouverture naturelle, cette conscience pure.

(silence)

C'est seulement lorsque nous sommes pleinement, pleinement ouverts et détendus dans cette ouverture que la grâce nous tend la main et nous montre qui nous sommes réellement.

Tant et aussi longtemps qu'on donne notre attention à ce qui est passager en nous, à ce qui est du domaine du mental, des idées, des concepts...l'ouverture et la liberté ne sera pas pleinement sentie. On s'en fera peut-être une idée, on aura peut-être l'impression que si on suit tel ou tel chemin on y arrivera, mais pendant ce temps, elle ne sera pas pleinement ressentie. C'est seulement lorsqu'on laisse aller toutes ces choses et qu'on observe ce qui reste...l'essence...là, elle est pleinement sentie.

On pourrait dire qu'on arrive au cœur de soi-même et qu'on trouve le plus beau des bijoux, qui était seulement enterré. Enterré par quoi? Par des croyances, des concepts, des façons d'être qui ne sont pas en service à la vérité, par la fausse identité que nous entretenons.

Seulement enterré.

(silence)

Laissons donc ce joyau remonter à la surface, écartant tout ce qui a été ajouté par-dessus. Le satsang, c'est pour cela. Pour laisser ce qui est vrai, éternel, pur et libre émerger...et être vu dans sa pleine splendeur.

(silence)

Si nous sommes occupés à donner notre attention aux mouvements qui apparaissent en nous, c'est comme si ce joyau restait caché. Mais si on demeure tel que nous sommes, simplement une présence ouverte, on voit que cette liberté émerge d'elle-même. Elle refait surface. On n'a pas besoin d'y croire, de forcer pour qu'elle arrive, de s'agripper pour qu'elle reste, elle est simplement révélée. Ce qui est éternel et qui avait passé inaperçu est découvert.

(silence)

En dessous de l'histoire, il y a cette réalité.

En dessous des concepts, il y a cette réalité.

En dessous de qui on croit être, il y a cette réalité.

C'est cela la grâce. Cette force qui enlève qui on croit être et qui révèle ce que nous sommes vraiment.

(silence)

J'aimerais partager avec vous quelque chose que j'ai lu cet après-midi, les mots de mon maître, Mooji.

« Expérimente un peu avec toi-même. Adopte cette attitude : Peu importe la situation, regarde à partir de la position du « je » personnel et observe la réaction intérieure. Ensuite, change ta position, considère « je » comme étant seulement la conscience et sent la différence... À toi de choisir quelle position tu préfères. »

Peu importe la situation, peu importe ce qui nous arrive, ce qu'on ressent, il y a un choix. On peut vivre ce qui s'offre à nous à partir de l'identité, de l'égo, de la personnalité, des croyances...dans ce monde il y a beaucoup de friction, de tension, de combat avec la vie, de drame, de division, de souffrance, et très très peu de paix, peut-être même aucune paix. Mais lorsque l'on se reconnaît comme étant simplement la conscience, ouverte, témoin, libre, intarissable, on peut sentir que ça amène un vent de liberté, de fraîcheur à l'expérience. L'expérience reste la même, ce qui arrive arrive, mais elle est vue à partir d'un autre « endroit » en nous, à partir de l'essence. On peut faire cette expérience avec soi-même et cesser de s'identifier comme étant une personne, de toujours réagir à partir de là et de plutôt se reconnaître comme étant la conscience elle-même.

Quelle différence. Ça peut sembler simple, mais c'est très libérateur. Ce choix s'offre à nous à chaque instant : d'approcher la vie seulement à partir de notre identité, de nos histoires, de nos croyances, de tout ce qu'on entretient à propos de soi-même, toutes ces vieilles histoires...ou de vivre à partir de la conscience seulement. La conscience qui n'a aucune race, aucune religion, aucune personnalité, aucune couleur, la simple conscience pure, libre comme l'espace.

(silence)

Q. : À travers ce regard par la conscience...est-ce que le petit « moi » se trouve servit?...C'est-à-dire qu'on ne veut pas s'identifier, mais en même temps il y a toujours cette crainte qui existe qu'un petit être tout seul...qui se dit, personne s'occupe de moi, parce qu'il y a cette grande conscience....

S. : Si je comprends bien le sens de la question, le petit « moi » peut avoir une crainte par rapport à cet espace illimité, à cette complète liberté...mais c'est

simplement une autre histoire. Comme lorsque l'on regarde un objet...une personne va en avoir peur, une autre va le trouver neutre, une autre va le trouver beau, une autre laid...au-delà de l'histoire que chacun se fait en voyant l'objet, en vivant l'expérience, il y a ce grand silence derrière l'expérience elle-même. Le « je », l'égo peut sentir une crainte, de s'abandonner à ce qui est infiniment vaste et sans forme, mais ce n'est pas une réalité. C'est seulement une histoire ajoutée par-dessus. L'espace pur et illimité de la conscience n'est pas épeurant en lui-même. C'est le mental qui n'a plus de repère et qui en a peur.

(silence)

L'histoire affecte seulement le petit « je », qui se sent esseulé face à cette liberté, mais le Soi que nous sommes, la conscience que nous sommes n'est pas dans ce jeu-là. Est-ce que la conscience peut avoir peur d'elle-même? On peut vraiment se poser la question. Est-ce que c'est possible?

Ce qui est éternel, illimité, suprêmement libre, s'est « versé » dans une forme, dans un « je », un « moi » avec ses préférences, sa personnalité, ses habitudes et maintenant, ce « je » a peur de l'illimité, ou à peur de s'abandonner.

C'est la conscience elle-même qui s'est limitée, qui a mis ce « vêtement » de l'égo, même si nous avons l'impression d'être la petite « personne », le petit « moi », nous avons toujours été seulement la conscience derrière cette identification, l'essence même. C'est cela qu'il faut découvrir et confirmer en soi.

Lorsque l'on voit clairement ce jeu, que nous sommes pleinement conscients que cette identité n'est pas ce que nous sommes vraiment, nous pouvons la laisser tomber sans retenue.

Il faut d'abord pleinement se reconnaître comme étant la conscience. La peur tombera ensuite d'elle-même. Comme la peau d'un serpent qui mue. C'est son ancien corps, ce n'est plus sa réalité. Il passe à travers, frais, neuf, vivant. Dans la vieille peau il n'y a plus d'existence, c'est seulement une coquille vide. C'est la même chose pour cette identité, ce « moi » personnel. Lorsque l'on prend le temps de pleinement réaliser l'essence que nous sommes, l'attention est détournée de l'égo et cette peau se décolle tranquillement, notre être s'en libère. Si l'attention reste sur l'égo, sur le moi, si on reste avec ce vêtement, on lui donne vie! On lui donne vie, et jamais on ne va s'en détacher, parce qu'on l'entretient, on le rafraichit. Chaque fois qu'on s'y identifie, chaque fois qu'on le considère comme étant ce que nous sommes, chaque fois qu'on agit à partir de là, on le renforce. Mais la grâce fait que c'est entièrement possible de rediriger notre attention vers le Soi, vers le Cœur et c'est à partir de ce moment-là qu'il n'y a plus d'énergie, plus de vie qui alimente l'égo. Tranquillement, il sèche, il se décolle, et

on peut passer à travers et rejoindre la liberté, la paix qui ne nous a jamais réellement quittées.

Notre rôle, si on peut dire, c'est de simplement diriger notre attention vers ce qui est vrai en nous, vers le Soi, l'essence, la conscience témoin, et pas seulement lors d'un satsang, mais à travers toutes les situations de la vie. D'être cela, d'agir à partir de l'essence. De cette façon, tranquillement, notre être se retire de l'égo, de sa fausse identité qui est la source de toutes souffrances et retrouve sa véritable nature.

Voilà ce qui s'est passé, tout comme on verse de l'eau dans un bol, la conscience s'est versée dans l'égo, et croit être cet égo. La conscience s'est identifiée à une forme, à un « moi » qui n'a pas plus de réalité que notre ombre. En réalité, l'eau demeure toujours telle quelle, libre, sans forme.

Q. : Pour agir à partir de la conscience...est-ce que c'est simplement d'être dans la conscience et d'agir? J'ai de la difficulté parfois avec cela, je me dis...est-ce un mouvement de l'égo, de la conscience? Je ne peux pas toujours aller frapper sur mon égo et dire mauvais égo, mauvais égo!

(rires)

S : On n'a pas tant besoin de le considérer comme mauvais.

Q : Non je sais

S : Même s'il cause beaucoup de tension, de souffrance, il s'agit simplement de le reconnaître, comme lorsqu'on arrive dans une pièce et qu'il y a une certaine odeur...on la détecte.

Q : D'accord, de voir que c'est l'égo qui parle à un certain moment...

S : On peut dire qu'on développe cette habilité à voir lorsque notre être agit à partir de l'égo. Même sans chercher à développer cette habileté à reconnaître, ça se développe et s'approfondit tout seul, naturellement. Plus on est tourné vers la conscience pure, vers la liberté, vers la source, plus on s'en rend compte quand on n'est pas dans la liberté, quand on ne vit pas à partir de l'essence. Si on ne connaît aucune paix profonde, aucune liberté, on ne se rendra jamais compte qu'on n'est pas dans cette paix, que notre être est ailleurs. Mais si on porte l'attention sur ce qui est là, sur ce qui est libre et au-delà de l'identité, ça devient très facile après un certain temps de voir le moment où nous sommes pris dans un concept, dans une croyance, dans l'égo. Et lorsqu'on s'en rend compte, ça ouvre un espace, on peut retourner à la source et être cela. Sans forcer, ça devient très naturel.

Q : En même temps c'est une sorte de paradoxe : « La discipline du relâchement ».

S : Il faut seulement se discipliner à voir ce qui est essentiel, à voir ce qui est primordial parce que pendant si longtemps la conscience s'est identifiée à autre chose. En réalité, la conscience demeure pure et libre même à travers son identification à l'égo. Même lorsque l'eau est versée dans la forme d'un bol, elle n'est pas le bol, elle reste telle quelle est. Sa nature véritable est inchangée. Mais il faut faire cet effort pour pleinement réaliser cela, pour pleinement le vivre et laisser tomber l'identité, cette forme qui est venue par après.

Et cela dure seulement un certain temps. Cet effort est temporaire. Ce n'est pas une discipline à conserver toute notre vie, c'est seulement durant cette période de transition où l'identité est reconnue comme étant illusoire, comme : « mais cet égo, cette personne, n'est pas réellement qui je suis! Même si parfois je peux agir à partir de là, je vois maintenant que ce n'est pas l'essence de mon être, qui je suis vraiment. » La première chose, la première réelle ouverture c'est de reconnaître cela. Et ensuite vient cette « discipline » de se ramener à ce qui est réel, à l'existence primordiale qui est toujours présente, au-delà de l'histoire, au-delà de la pensée...c'est seulement dans ce passage-là qu'on doit, en quelque sorte, maintenir le cap. Après, il y a un grand relâchement parce qu'on se rend bien compte que : peu importe l'effort que je fais...je suis cette conscience...ensuite l'effort s'évanouit. L'état sans effort est révélé. L'être reconnaît son état naturel.

Qu'est-ce que signifie « état naturel »? Ce qui est naturel est sans effort, est toujours présent, est la source, est l'essence. C'est pour cela qu'on l'appelle notre nature véritable. Ce qui est vrai est toujours là, toujours présent. Tout le reste est temporaire, changeant, et n'a donc pas de réalité. Seul ce qui demeure toujours à travers ce qui va et vient est réel. Le permanent est réel, le temporaire illusoire.

(silence)

Donc pendant un certain temps, on peut diriger notre attention vers ce qui est libre, vers ce qui n'est pas l'égo, le petit moi, vers ce qui n'est pas l'histoire, le drame...mais tôt ou tard, on se reconnaît comme étant cette liberté, ce Soi éternel, et l'effort tombe. L'être se dissout dans cette découverte.

Q : Ça devient un effort contraire, on va regarder l'égo, mais il va être vu de là, en quelque sorte.

S : Ayant extirpé notre identité de l'égo, étant sorti de là, ça ne demande pas un effort très grand pour ne pas y retourner. On voit bien qui nous sommes vraiment et notre être honore spontanément son essence. Comme si le rôle s'inversait.

Avant, on est toujours dans l'égo, toujours dans la friction de l'identité personnelle et parfois on ressent un moment de paix, mais c'est toujours temporaire, obscurci par autre chose...Après cette découverte qu'il y a un espace derrière ce « moi », une réalité bien plus grande, une liberté bien plus profonde, le jeu s'inverse. On commence à vivre à partir de notre véritable nature et une grande paix brille spontanément dans notre cœur, peu importe les circonstances.

Qu'est-ce qui fait que ça s'inverse? C'est simplement dû à cette ouverture dont nous parlions plus tôt. Parce que plus nous sommes ouverts à cela, plus *cela* se révèle. Simplement. Il s'agit d'être ouvert complètement, complètement à cette pure présence. De la reconnaître en nous, de voir que c'est *cela* que nous sommes vraiment.

Si on garde un petit quelque chose caché dans un coin - une croyance, un concept, une identité qu'on ne veut pas laisser aller, ce sera très difficile. Il y aura toujours quelque chose pour venir troubler la paix. Mais si on s'ouvre pleinement, laissant tout tomber nos histoires, et surtout celui qui les crée, ça ne peut que se manifester, ça ne peut que devenir notre expérience directe.

(silence)

Q : Est-ce que c'est approprié de dire qu'il s'agit d'une sorte de soumission à ce qui est là?

S : Ca peut être dit comme cela, mais en même temps, si dans notre cœur, selon notre tempérament...pour certains êtres, d'entendre le mot « soumission » va être quelque chose de négatif, quelque chose qu'on va craindre et ne pas vouloir aller vers cela. Donc selon ton cœur, ce que tu sens qui t'emmène à cela, ce que tu sens qui est vrai...suit cette voix. De s'abandonner à cette réalité plus profonde en soi n'a rien à voir avec une forme de « soumission » comme on pourrait penser, c'est plutôt un abandon – de sortir de l'identité personnelle et de se laisser tomber dans la paix, dans la liberté, de se laisser retomber dans notre véritable nature.

Dans l'hindouisme on reconnaît qu'il y a plusieurs façons d'arriver à cette réalisation, pour certains c'est à travers l'étude de textes sacrés, une approche par la compréhension mentale, mais qui atterrit dans le cœur, d'autres passent par la dévotion, l'abandon de soi, d'autres par l'action bienveillante...

Q : Tous des chemins qui vont vers la même chose, tout dépendamment de la forme qui plaît à notre forme.

S : Oui, selon le tempérament de chacun. Chez certains êtres l'élan de la dévotion, de l'abandon de soi, peut être très présent. Chez d'autres non. Même si notre

tempérament n'est pas particulièrement dévotionnel, on sent tout de même cet abandon à ce qui est réel, à ce qui est vrai.

Toutes ces voies, lorsqu'honnêtes, ne visent qu'à faire retourner l'esprit vers sa source et à rétablir l'être dans son état naturel de liberté, de silence et de paix. Les multiples voies se déversent toutes dans l'océan de cette présence.

(silence)

À un moment donné, de tenir à nos histoires, à nos concepts, à nos croyances, à notre identité, ça devient très lourd, très fatigant. Ce moment, cette lourdeur est une véritable grâce. C'est l'être qui en a assez de porter son identité illusoire, qui a soif de liberté.

Dans mon expérience personnelle, c'est devenu tellement lourd que je n'en pouvais plus d'exister. Sur le coup, c'est vécu comme étant quelque chose de difficile, de noir, etc., mais en regardant par après on se rend bien compte : mais quelle grâce! Comme si la conscience n'en pouvait plus d'être seulement limitée par un concept, par une croyance, par une personne, par une façon de voir la vie...La conscience crie : Assez! Et c'est dans ce moment de grâce que l'être est mûr pour vraiment découvrir qu'il est vraiment, pour découvrir cette pure présence qui est là.

Ça ne veut pas nécessairement dire qu'on doit passer par là pour être libre, mais c'est simplement pour dire que tout ce qui arrive est une grâce, qu'on peut sentir que tout ce qui arrive nous amène à voir l'essence, à aller à la source. On peut sentir que la vie n'est pas contraire à cette réalisation, malgré ce qu'on croit souvent. La vie encourage cette libération.

(silence)

Plus on découvre cette essence en nous, plus on la voit aussi dans tout ce qui nous entoure. Les êtres, les formes, les sensations...De cette façon, nos relations deviennent beaucoup plus légères, plus libres, plus aimantes. N'étant pas concerné par nos propres histoires, comment pourrait-on donc l'être par celle des autres? Notre être vient à voir que l'essence, que ce qui est vrai et libre.

(silence)

De cette façon la paix qui est dans notre cœur peut briller librement et être reconnue dans le cœur des autres êtres aussi.

(silence)

On peut prendre un instant pour voir que...nous ne serons jamais plus nous-mêmes qu'en ce moment. L'existence est déjà pleinement là. Je sens que c'est important de souligner cela.

N'attendons pas d'avoir quelque chose d'autre, une expérience différente, ou de laisser aller plus de choses, pour être ce que nous sommes profondément.

Nous sommes déjà pleinement, pleinement, pleinement ici.

Et si on est bien vigilant, en soi, on peut observer que c'est seulement la voix du mental qui dit que nous ne sommes pas encore là, pas encore libre, qu'il reste quelque chose, qu'un jour on va atteindre la liberté si on suit le chemin correctement...toutes ces choses-là, peu importe ce que c'est, ces divisions du mental...Si on est bien vigilant en soi, on va voir que ce n'est pas réel, que ce n'est qu'une autre histoire, à laquelle on croit. Mais derrière tout cela, nous sommes ici. L'existence est entière.

(silence)

En relaxant pleinement dans ce qui est déjà entier, dans ce qui est déjà libre, ici même en nous, en se laissant aller pleinement dans cela, l'être trouve satisfaction, trouve la paix qui est là. Elle ne sera pas plus présente demain, dans cinq ans, après la mort ou peu importe, elle *est* toujours.

(silence)

Ne croyons pas à l'esprit qui rajoute une histoire pour détourner notre attention et nous emporter dans autre chose. Soyons dans notre pleine force. Une force qui est douce, mais qui nous permet de voir ce qui est là clairement, avec pleine puissance. Et de se relaxer complètement dans ce qui est déjà présent.

Si je vous dis : la paix suprême, la liberté absolue, se situe au cœur de la conscience, au cœur de l'existence, qu'elle fait un avec celle-ci...pouvez-vous me dire que vous n'êtes pas déjà cela? Pouvez-vous nier votre propre existence? Vous êtes cela.

Ce qui arrive est que l'identité, l'égo, doute de cela. Se prend pour autre chose. Et c'est à ce moment que les eaux se séparent, la division se fait. Mais si on met cela de côté et qu'on fait confiance, qu'on s'abandonne pleinement, on voit qu'en ce moment même, au cœur de la conscience, il y a cette paix, cette liberté. Elle est là d'elle-même.

(silence)

Si on se détend pleinement, pas seulement physiquement, mais mentalement aussi, dans ce qui est déjà présent, qu'est-ce qui manque? Qu'est-ce qui reste à ajouter? Ou encore qu'est-ce qui reste à enlever pour être plus libre? Si on se laisse pleinement tomber dans ce lac de silence, d'espace, de liberté. Qu'est-ce qui reste?

Le mental aura peut-être ses réponses : il reste telle ou telle chose à faire, à régler avant d'être en paix...mais cela aussi c'est une histoire...superposée sur ce qui est déjà présent, sur ce qui est déjà entier. Laissons cela de côté.

(silence)

Si on ressent de la difficulté à tout laisser aller, ce n'est pas grave. La difficulté à laisser aller est simplement observée, elle n'est pas ce que nous sommes. Demeurons dans cette neutralité, dans cette observation et détendons-nous dans ce qui est là.

Le satsang est vraiment pour ça. Pour que l'être puisse sortir de sa crispation, de son cocon d'identité et se détendre pleinement, pleinement, pleinement. Se sortir des concepts, de qui on croit être, etc...et seulement se détendre dans ce qui est là, pas dans ce qu'on imagine, mais seulement dans ce qui est là. Et qu'est-ce qui est là? La simple existence, le simple sens « je suis ». La pleine conscience.

(silence)

Q : Comme dans un dessin animé ou quelqu'un à une deuxième peau et qui essaie d'en sortir, elle est en train de coller, ça s'étire jusqu'à tant que ça se brise, « toc ! » et ensuite ça devient très facile, mais tant que la peau colle, elle colle.

S : (rires) Oui. Et qu'est-ce qui fait qu'elle colle? L'identification. Vraiment. Je le sais de ma propre expérience. C'est clair, clair que ça ne peut être que l'identification...qu'il apparait quelque chose en notre conscience et qu'on s'y identifie, croyant que c'est réellement nous.

Quand on ne s'identifie à rien, c'est impossible de se sentir mal, pris, pas en paix. Parce que même s'il y a une certaine tristesse, une certaine lourdeur, une réaction qui vient visiter, il n'y a plus cet élan de toujours s'y identifier, donc ce n'est pas grave, l'être n'est pas concerné par ces vagues. Il regarde cette tristesse, ou cette joie passer, comme quelque chose qui descend dans la rivière, l'être est tranquillement assis sur la rive. C'est seulement lorsqu'on s'y accroche, en s'identifiant, qu'on part avec ce phénomène. Sinon on reste tranquillement assis en soi, rien ne vient bousculer notre paix. Peu importe la situation, même

quelque chose qui est supposément dramatique, grave, même cela, notre être verra à travers. Il y a cette sagesse naturelle qui dira :hmm un instant...et qui nous ramènera à l'essence.

(silence)

D'où est-ce que la souffrance, d'où est-ce que le drame et la misère prend son énergie, ses ressources? Seulement dans la force de l'identification. Sinon, c'est comme la peau sèche du serpent qui mue, elle est sans vie, elle tombe. Lorsqu'on laisse ces choses-là à elles-mêmes, sans jouer avec, sans leur donner toute notre attention et nous y identifier, elles ont très très peu de force. Même la plus grande pensée, sensation ou émotion de souffrance, de haine, etc. sera seulement comme un petit coup de vent, une petite vague. Ça ne veut pas dire que ça ne durera pas peut-être un certain temps, mais ça ne prendra pas racine en notre être. Tout va passer librement.

Mooji disait : comme une écriture sur l'eau, dès que le mouvement cesse, l'eau retourne à sa tranquillité. Mais lorsqu'il y a identification aux phénomènes passagers, lorsque l'être vit à partir de l'égo, le doigt est toujours en train d'agiter l'eau, donc elle ne retourne jamais à sa tranquillité naturelle. Pourtant, c'est sa nature! Si on cesse d'agiter l'eau, qu'est-ce qui arrive? Retour au calme. Pas à travers notre effort, pas en mettant nos mains dans l'eau et en plaçant l'eau, en se concentrant pour que ça ne bouge plus. C'est la même chose en soi. Le calme, la paix, la liberté est naturellement retrouvée lorsque l'on cesse de s'identifier. Simplement.

Il n'y a pas plus grand bonheur, plus grand trésor que lorsqu'on voit à travers tous nos concepts et qu'on demeure à la source.

(silence)

C'est le grand cadeau que la vie nous offre, de pouvoir pleinement se départir du reste et de retrouver ce qui est essentiel en nous. En réalisant ce que nous ne sommes pas vraiment, ça tombe. Parfois ça peut être instantané, parfois ça peut prendre un certain temps, peu importe, mais en voyant bien : ce n'est pas moi, ce que je suis n'est pas ce phénomène, cette pensée, cette croyance, ce concept, la transe de l'identité tombe tranquillement, l'identité se déconstruit. Celui ou celle qu'on a passé des années à construire, à investir dans ce rôle, cet égo se déconstruit. Et qu'y a-t-il derrière? Notre réelle présence, notre véritable être. La paix suprême.

Beaucoup ont peur de cette déconstruction. Mais sachons que ce qui se déconstruit n'est pas réellement qui nous sommes, c'est seulement la forme

temporaire, le vêtement que la conscience avait revêtu. Ce qui est révélé par cette déconstruction est merveilleux et libre. À travers la grâce, on voit bien que le vêtement n'est plus nécessaire, on peut le laisser tomber et être pleinement ce que nous sommes vraiment.

Q : *Quel est l'élan naturel de la conscience?*

S : C'est à dire?

Q : *Qu'est-ce qui émerge de cette conscience? Le service, l'amour, la contemplation?*

S : Il n'y a pas qu'un seul élan...je peux parler pour mon être, ce que je sens...je sens que c'est universel à la fois, mais généralement je ne parle pas vraiment de ces choses-là, je préfère que chacun le découvre pour soi-même.

On pourrait peut-être dire que c'est un élan, mais il s'agit plutôt d'une découverte, de découvrir quelque chose qui est déjà là. Comme si l'être baignait dans sa propre présence et qu'il n'avait que bienveillance pour l'existence.

Je me sens bercé dans l'univers. Parfois je ferme les yeux et je me sens comme dans le creux de la main de l'existence, porter dans sa grâce. Je sens que peu importe ce qui m'arrive, peu importe l'expérience, l'émotion qui vient danser, la pensée...je sens que je suis porté dans cette présence, je sens que je suis cette présence. Tout le reste danse en elle, mais elle est tranquille, libre, immobile, paisible.

C'est là qu'est l'amour réel; pas l'amour personnel, concept, superficiel, mais l'amour réel qui émerge spontanément de cette présence. Un amour qui est d'une douceur très grande, mais qui est à la fois comme un feu. Un sage avait dit : cet amour brûle tout ce qui n'est pas lui-même. Tout ce qui est souffrance, difficulté, tension, crispation, séparation, cet amour est comme un feu ardent qui vient brûler toutes ces choses, sans réserve, mais avec une grande douceur.

L'élan est de simplement *être*. Cela suffit. Il n'y a plus rien à accomplir, mais en même temps, tout s'accomplit! Souvent, on peut mal interpréter et penser que l'action arrête, qu'on reste là à ne rien faire, qu'on n'aide plus personne, etc. : « je ne veux pas être libre si ça veut dire qu'il n'y a plus rien à accomplir, j'ai des choses à faire dans le monde, une mission à accomplir! » C'est seulement la voix du mental. Ce qui doit s'accomplir se fera spontanément, librement, mais sans l'intervention de l'égo, et quelle différence. Tout s'accomplira beaucoup plus facilement, avec fluidité. Les actions viendront du cœur et non de l'intention.

Il y a quelque chose en nous, profondément, qui comprends clairement tout cela. J'ai une profonde confiance que tout ce qui est partagé ici, tout ce qui est dit peut être confirmé dans le cœur de chacun. Le mental peut revirer les mots de toutes sortes de façons et interpréter, mais dans notre cœur, il y a cette sagesse naturelle qui confirme directement, sans interprétation, cette liberté.

(silence)

Pour être libre, absolument en paix, toutes les conditions sont déjà là, nous n'avons pas besoin d'avoir quelque chose de différent. Ça, c'est la dernière chose que l'égo veut entendre, il n'est jamais satisfait du moment présent, il est toujours sur une projection future ou un souvenir du passé.

Mais si on s'abandonnait pleinement à ce qui est déjà présent, il y aurait une paix merveilleuse qui fleurirait de ça et qui éclairerait tout ce monde.

(silence)

La liberté n'est pas dans le *devenir*, mais simplement dans l'*être*.

La raison qui fait qu'on passe à côté de notre propre paix, c'est parce qu'on est toujours dans les projections, dans ce qui est changeant, jamais totalement abandonné à cette présence qui est là, à chaque instant.

Q : À quelque part...ça commence au berceau.

(silence)

S : Mooji disait : Quand l'être est capable d'endurer sa propre immobilité, il est libre. C'est-à-dire de se laisser pleinement être cette tranquillité, cette immobilité au lieu de toujours être perdu dans les mouvements de la pensée.

(silence)

Q : *J'ai l'impression d'être à la porte de quelque chose depuis des mois, mais je reste toujours là avec une main derrière moi pour me tirer par en arrière constamment...*

S : Est-ce que ce sentiment est présent en ce moment aussi? Est-ce quelque chose qui revient toujours?

Q : *Qui revient oui, une peur dans le fond...c'est moi-même qui m'arrête.*

S : Est-ce que tu peux voir ce que c'est, ce qui retient? Peux-tu l'isoler et voir d'où est-ce que ce sentiment de retenue, de peur prend son énergie? Ça doit venir de quelque part...

(silence)

S : Est-ce que ça semble être inconnu? Le sentiment qu'il y a quelque chose qui résiste ou qui retient, mais que tu ne sais pas exactement ce que c'est?

Q : *C'est souvent des élans passionnels, qui disent on dirait...qu'il manque encore quelque chose en moi. Que je ne peux pas franchir la porte tant que cela ne me sera pas donné.*

S : Qu'est-ce qui serait donné?

Q : *Par quelqu'un d'autre, « relationnellement »...je ne sais pas comment l'exprimer.*

S : Pour clarifier, est-ce le sentiment que la porte ne sera pas franchie tant que cela ne sera pas réglé?

Q : *Hmm...je trouve que je fais du sur place. Que je sois à la porte ou non...c'est une autre question...*

S : Restons sur cela tout de même...qu'est-ce qui semble te retenir?

Q : *....qu'est ce qui retiens?*

S : Je sais que cette observation peut être parfois difficile, mais ça vaut la peine d'y aller pleinement.

Q : *C'est souvent relationnel, par rapport aux femmes, l'impression qu'il fallait que je donne beaucoup aux autres et que je ne le méritais pas. Je ressens comme un devoir d'aller vers l'autre, de plaire, on dirait que c'est lié à cela, je ne suis pas capable de lâcher prise sur cet aspect-là...de toujours donner et ne pas être capable de seulement laisser aller les choses d'elles-mêmes. J'ai goûté un peu à cette paix, comme si j'avais ouvert un peu la porte...refermé, ouvert, refermé...et quand j'ai été dans cet état, ça devenait simple, clair, habité...*

S : Voilà...

Q : *Et tous les mots qui sortaient de mon cœur (car moi je suis une personne qui doute), tous les mots qui sortaient...il y avait une certitude absolue, directe...À*

chaque moment que je me suis détourné de cela, c'était pour quelqu'un, que j'avais l'impression qu'elle avait besoin de moi.

S : Qu'il fallait que tu sortes de cet état de paix pour pouvoir être là pour elle?

Q : *Que je m'en sortais moi-même, même si ça disait : non, ne vas pas par-là, je n'écoutais pas parce que j'avais l'impression que...d'abord je ne faisais pas encore pleinement confiance à cela et je me disais que si c'est pour faire mal à quelqu'un, dans une manière égotique de le voir, que je ne pouvais pas faire ça.*

S : Est-ce que ça causait réellement du mal à quelqu'un?

Q : *Une déception peut-être...*

S : Qu'est-ce qui est ressenti comme étant le plus vrai?

(rires)

S : On dirait que tu as déjà senti la réponse. Tu le dis : dans cet état de paix, il y a une clarté, une absence de doute, il y a juste cette certitude, non pas une certitude de l'égo, mais une certitude naturelle.

Q : *C'est assez surprenant...mais on dirait que je n'ai pas encore la force pour ne pas me réidentifier et retourner dans ça...je ne sais pas si c'est censé être instantané et qu'on ne retourne plus jamais...*

S : Ça peut venir et partir un peu pendant un certain temps. C'est peut-être une forte tendance simplement, cette chose-là de ne pas vouloir blesser, de toujours vouloir plaire, tout cela. C'est comme si c'était invitant dans un certain sens. Ces tendances, qui ne rendent pourtant pas service à notre être ni aux autres, sont tout de même invitantes parce qu'on est habitués à s'associer à elles, à toujours agir de cette façon. On peut être conscient que ce n'est pas bon pour nous, mais on est tout de même attiré par ça. C'est simplement ça.

Ce n'est pas nécessaire de livrer un combat à ces tendances. C'est toujours plus sage de voir à travers. Qu'est-ce que j'entends par « voir à travers? », c'est de voir que celui qui est dans cette tendance, celui qui doit plaire, qui doit faire la bonne chose...que celui-là n'est pas vraiment qui nous sommes.

C'est la clé! Ça peut sembler être plus difficile que de simplement arrêter l'habitude, mais je te le dis avec tout mon cœur et tout l'amour que j'ai pour toi, c'est cela la porte, c'est cela qui mène à la liberté absolue. Ce qui est encore plus grand que de simplement se débarrasser d'une tendance malsaine, c'est de voir que celui qui était dedans, qui y était accroché n'a jamais été ce que tu es! C'est là

que toutes ces choses tombent naturellement et que l'être retrouve sa réelle spontanéité.

Q : C'est comme si dans ces moments-là, j'avais un pied d'un côté et de l'autre.

S : J'ai une grande confiance que tu le sais, dans ton être, avec tout ton cœur, que ces façons d'être ne te rendent pas service.

Q : Non, ça ne rend pas service...

S : Et ça peut sembler rendre service à l'autre, sur le moment ça semble éviter de blesser l'autre, mais en ayant une conscience plus grande de la situation, on voit que ça ne rend pas réellement service.

Je ne suis pas ici pour dire à quiconque comment agir, je fais simplement confiance que dans ton cœur, qu'en chacun de nous, il y a cette force, cette sagesse naturelle, qui le sait bien, qui se dit : « ah, je le fais, mais...ça ne rend pas service, ce n'est pas vrai, ce n'est pas libre. » En reconnaissant de plus en plus cette sagesse naturelle, on voit bien que la voix du mental était secondaire, illusoire, et que c'est cette voix du cœur qui doit être écoutée. Agissant de là, nos actions ne peuvent jamais réellement blesser quiconque.

Moi-même dans mes relations, j'ai vu que cet abandon à la vérité emmenait une liberté, une beauté immense. Certaines relations ont quitté, parce qu'elles étaient seulement nourries par un égo...mon identité avec celle de l'autre...et ce n'était que ça qui maintenait la relation. Parfois, quand on laisse aller, qu'on transcende notre égo, la relation tombe, elle ne tient plus à rien, c'est comme ça. D'autres fois, la relation, loin de se dissiper, est plutôt touchée d'un bel amour, d'une belle liberté, et grandie.

Tout cela pour dire, soyons un peu sans compromis avec soi-même. Ce qui rend service, rend vraiment service malgré les apparences. Ce n'est pas une histoire de « je dois dire oui à ma vérité et tant pis si je blesse les autres autour », non, ce n'est vraiment pas dans ce sens-là, mais plutôt : rendre service à son être, s'abandonner à ce qui est vrai, à ce qui est amour, c'est aussi rendre service aux autres. Parce que derrière tout cela, derrière les différents vêtements que la conscience porte, nous sommes uns, nous sommes la même réalité, la même conscience, la même présence.

Donc, de rendre service pleinement à ce qui est vrai, à ce qui est essentiel en soi, c'est de rendre service à l'autre, c'est d'aimer l'autre.

(rires)

Q : Je pense que s'il y a une chose...c'est la seule chose qui me retient, je n'en vois pas d'autres [...]

Ahh..je vois le travail devant moi. (rires)

S : Qui peut s'accomplir avec une grande légèreté! Je tiens à le souligner parce que, mon maître le disait également, si de se libérer de ces choses qui ne rendent pas service à notre être et de réaliser qui nous sommes réellement est perçu comme étant un long travail ardu, c'est dangereux, on peut s'épuiser et abandonner. Ce n'est pas lourd, ça peut être très léger, comme de laisser tomber les fardeaux.

C'est un chemin de lumière, de légèreté, d'amour.

Q : Oui, c'est ce que j'ai senti aussi.

S : Redécouvrant pleinement notre réelle position, tout cela s'accomplit tout seul. Moi-même dans ma vie, depuis trois ans, certaines choses changent, des habitudes tombent, l'être laisse de plus en plus aller, mais en moi, il n'y a aucune différence, je suis la conscience, simplement. Comme si, ce que j'avais à *faire* était de simplement être tel que je suis, être cette existence. Intérieurement, c'est comme si le focus était toujours sur l'essence, naturellement, et que le reste autour s'organise, s'harmonise. C'est là qu'il y a une grande bienveillance avec soi et avec la vie. C'est seulement cette bienveillance qui fait que tout s'harmonise.

Ça ne veut pas dire que tout va aller comme l'égo voudrait! Tout arrive, mais si notre focus est sur la conscience, nous ne serons pas concernés par ce qui arrive, parce que l'amour brille toujours, constamment, peu importe ce qui arrive. La paix sera toujours sentie derrière l'expérience de surface.

Q : Je suis très tourné vers l'autre...c'est un peu le piège de ça...ça semble vertueux...j'ai toujours peur que l'autre souffre. Mais c'est son propre chemin...et ça, ce n'est pas de devenir un monstre qui dit les choses de façon crue et qui blesse, mais...je me mettrais presque à genoux pour ne pas que l'autre souffre, et c'est peut-être un mensonge, de vouloir prendre la part de souffrance des autres.

S : Oui, je comprends très bien, j'ai vécu longtemps cette tendance là aussi. Que ce soit par rapport aux relations, ou au monde. Lorsque j'étais dans cette tendance, j'avais dit dans mon ignorance : si le monde souffre, je ne pourrai jamais être heureux. Je m'étais identifié à cela. J'avais déclaré cela à mon être. Que je ne pouvais pas être libre, heureux, tant qu'il y avait de la souffrance. Ça semblait être une vérité, ça ne semblait pas être une pensée, ça semblait venir du cœur. Je me disais : Non, si quiconque au monde vit de la souffrance, je ne peux

pas être heureux. Je dis cela pour exprimer que souvent on met des conditions imaginaires devant nous...Comme tu disais : il faut que je me mette à genoux pour éviter que l'autre souffre, tout faire...mais c'est une condition qu'on s'impose sans s'en rendre compte pleinement. Tu l'as dit, tu vois clairement que c'est un piège, ça semble être bien de se dire « je vais tout faire pour ne pas que l'autre souffre », mais d'un autre côté, est-ce que l'autre va réellement souffrir si on ne suit pas cette suggestion du mental, cette tendance et qu'on reste dans notre pleine présence? C'est là qu'il faut voir clairement. Que ce n'est pas en étant toujours occupé à essayer d'accommoder l'autre, faisant tout pour que ça aille bien, que la personne ne soit pas froissée...

Q : En nourrissant son égo....

S : Oui, justement, ça peut nourrir l'égo plus qu'autre chose. Ce n'est pas en faisant cela que nous serons libres et que nous rendrons l'autre libre. Demeurant dans le cœur, notre simple présence est comme un baume pour nos relations, peu importe ce qui arrive. Le drame est retiré de l'espace relationnel.

Q : *(souponir) C'est un beau moment quand tu t'en rends compte...(rires) l'autre moment c'est lorsque tu en es libre.*

S : Oui! Il y a ces deux moments : le moment où l'illusion est vue, et l'autre moment où elle disparaît.

Mooji disait que la nature d'une illusion est que lorsqu'elle est vue pour ce qu'elle est vraiment, une illusion, elle perd de sa réalité, elle n'a plus de pouvoir.

C'est important de saisir cela profondément. Que lorsqu'on voit pleinement que cela ne sert pas pleinement cette simple vérité qui est dans le cœur de tous les êtres, on voit directement à travers.

Q : *On ne peut plus se cacher.*

S : Non, et si on est honnête avec soi-même, on ne pourra plus retourner dans cela de la même façon. Ça ne veut pas dire que parfois on ne va pas se surprendre à réagir à partir de l'égo, mais il y a quelque chose à l'intérieur qui a changé, parce que l'être s'est reconnu comme n'étant pas cela. Un peu comme de mettre un vêtement...on peut le remettre, mais si nous nous sommes sortis de la transe qui nous faisait croire que le vêtement était nous-mêmes, on voit bien que c'est nous qui a mis ce vêtement, qu'il a été ajouté par après. Lorsque l'on voit cela clairement, qu'est-ce qui arrive? On en est libre, on peut le laisser tomber et s'alléger.

(rires)

Q : *Merci.*

S : J'aimerais terminer sur cela, c'est suffisant. Repartons avec cela dans notre cœur. Om