

# Satsang avec Shambho

21 juillet 2013



Om

Namaste

*(silence)*

Prenons quelques instants pour laisser de côté tout ce qui est du domaine des pensées, toutes les sensations, sans essayer de faire un effort pour les contrôler, mais en détournant simplement notre attention de ces phénomènes et en se laissant reposer dans la présence qui est là d'elle-même. Prenons le temps d'observer en soi qu'il y a cette Conscience dans laquelle tout est perçu. Toutes les pensées, les sensations, les émotions apparaissent dans cette Conscience. Prenons donc un moment pour voir que cette Conscience est vaste, libre, ouverte comme l'espace, accueillant tout. Tout apparaît en elle, mais elle n'est jamais touchée, ternie par ce qui apparaît, elle demeure pure, telle qu'elle. Sans elle, rien de tout cela ne pourrait être perçu, elle est le support, la source de tout phénomène. Plongeons tranquillement en soi et contemplons cette Conscience.

Tout le reste apparaît, dure un certain temps, se transforme et disparaît, mais la présence qui est témoin de ces apparitions ne subit aucun changement. Elle demeure toujours telle qu'elle est, observant le jeu des phénomènes qui dansent en nous.

L'attention peut se fixer sur une pensée ou sur un phénomène, mais cette Conscience est témoin même de l'attention. Il n'est pas nécessaire de se concentrer, de forcer, de chercher, il s'agit plutôt de tout laisser être et de sentir

ce grand espace en nous dans lequel tout cela apparaît. Souvent, notre attention est fixée uniquement sur le phénomène, sur la pensée, sur le concept, sur l'émotion qui surgit...mais il est entièrement possible de vivre à partir de cette grande liberté, de cette Conscience pure que nous sommes toujours. Cette Conscience qui n'a jamais été touchée par quoi que ce soit, qui demeure toujours naturellement libre.

D'être ici ensemble, c'est une invitation à plonger en soi et à découvrir qui nous sommes vraiment. Non pas d'atteindre quelque chose de tangible, de nouveau, mais plutôt de voir, de reconnaître que tous les phénomènes changeants en nous ne sont pas réellement qui nous sommes. En voyant ce que nous ne sommes pas vraiment, ce que nous sommes toujours se révèle sans effort, naturellement. En mettant de côté toutes les pensées, tous les phénomènes qui sont vus en nous, on touche à un espace en soi, une présence qui *elle* ne peut pas être mis de côté. Tout le reste est changeant, éphémère, mais cette présence est toujours immobile, fixe. En elle, il n'y a aucun mouvement. Tous les mouvements sont observés à partir de cette présence suprêmement libre.

L'invitation est donc de reconnaître en soi cette Présence et de retourner à la liberté qui ne nous a jamais quittés. Tout le reste est simplement comme le reflet de la lumière sur l'eau.

C'est aussi une opportunité pour voir ce qui semble faire obstacle à cette liberté totale, à cette réalisation. Ce qui semble empêcher la paix, la liberté que nous sommes d'*être* pleinement.

C'est une opportunité pour voir qui nous sommes avant le sens de la personnalité, qui nous sommes avant toutes nos idées sur l'existence, qui nous sommes avant toutes les images que nous avons de nous-mêmes. Pour voir qui nous sommes avant le mental, avant l'égo, avant nos concepts et pour découvrir la grande liberté qui est en nous. Qui est très simple, très naturelle, mais souvent on passe à côté, étant fasciné par ce qui apparaît, par la voix du mental, l'énergie des émotions, des sensations.

D'être ici ensemble, c'est de prendre un moment pour aller à la rencontre de soi-même.

À tout moment, s'il y a quelque chose qui vient, quelque chose qui doit être partagé, laissons cela couler librement. S'il y a quelque chose qui réagit ou qui est touché par ce qui est partagé, quoi que ce soit. C'est très ouvert, tout est accueilli. Car c'est aussi à travers cet échange, cette observation, en partageant quelque chose de notre expérience personnelle, que notre être se libère, se dissout dans la liberté.

Ce qui est partagé n'est pas un enseignement, une connaissance, une transmission quelconque, c'est simplement comme un miroir. Tout ce qui est partagé pointe vers cette source, vers cette essence qui n'est pas quelque chose d'imaginaire à laquelle on doit croire, c'est simplement la présence témoin de tout ce qui apparaît en nous. Être ici, c'est comme de regarder dans un miroir et de voir son Être, de voir la liberté qui est possible, la suprême liberté qui brille toujours au cœur de notre être. C'est simplement cela.

C'est un moment pour voir ce qui a été ajouté par-dessus cette présence libre. D'observer en soi et ensemble les tendances mentales qui semblent voiler cette liberté et d'aller profondément au cœur de notre être, à la source.

C'est une opportunité pour toucher en soi cette présence qui est libre de l'anxiété, du doute, de la confusion, de la dépression, du drame, de tout.

Cette présence n'est pas seulement accessible suite à des efforts, des pratiques ardues, une concentration de fer ou une méditation quelconque, elle est toujours, toujours, toujours là, mais elle passe souvent inaperçue.

(*silence*)

Le contenu du mental est toujours en changement, en transformation, parfois il y a de *bonnes* pensées, parfois des *mauvaises*, parfois aucune pensée, parfois beaucoup de pensées. Les vagues des émotions et des sensations sont aussi dans ce mouvement. Les phénomènes en nous ne sont jamais fixes, ils arrivent, restent un certain temps et ensuite disparaissent, mais au-delà de cela, qu'est-ce qui est toujours là en nous, qu'est-ce qui demeure à travers tout, qu'est-ce qui est permanent? Qu'est-ce qui est présent lorsqu'il y a beaucoup de pensées, ou aucune pensée? Qu'est-ce qui est toujours présent lorsqu'il y a des émotions ou aucune émotion? Qu'est-ce qui est toujours présent, lorsque l'expérience est *bonne* ou *mauvaise*? Qu'est-ce qui est *toujours* présent en nous et qui n'est pas mêlé à tous ces mouvements?

(*silence*)

Comme l'espace dans lequel le vent souffle-le vent peut être sous la forme d'une douce brise ou d'une grande tempête, l'espace n'est pas *que* la brise ou la tempête, il n'est pas la forme, la manifestation temporaire, il est ce qui permet au vent de danser en lui. L'espace n'est pas heurté par la brise ou la tempête, il demeure ouvert, permettant à tous d'être tout en étant complètement libre des mouvements du vent.

La conscience, la présence permet aux pensées, aux émotions, aux sensations d'apparaître, mais demeure suprêmement libre de tous ces mouvements. Si notre attention est fixée seulement sur les mouvements du vent, on passe à côté de cette grande liberté, de cet espace dans lequel tout cela joue. Si l'attention demeure au Cœur, c'est-à-dire au *centre*, tout le jeu de l'existence est observé à partir de cette liberté.

La réalisation de soi, c'est cela, c'est de cesser de prendre les formes, les phénomènes changeant pour soi-même et de reconnaître la véritable nature de notre être comme étant cette Conscience libre, cette essence, cette source. L'être goûte alors à une paix infinie. Une paix qui se révèle comme étant toujours là lorsque l'attention se détourne des objets de la perception et qu'elle demeure à sa source. Pas une paix qui apparaît de quelque part, mais une paix qui est toujours là, *derrière* les pensées, les émotions, dans cette conscience qui observe tout cela.

Il s'agit de simplement reconnaître cet espace en nous-mêmes et de voir qu'il s'agit de l'essence de notre être, que tout ce qu'on croit être, le jeu du mental, le jeu des changements, ne sont que des superpositions qui ne sont pas réellement ce que nous sommes. Seule cette plénitude, cette vaste Conscience est réelle.

(*silence*)

C'est ce qui demeure au-delà des hauts et des bas des émotions, c'est ce qui brille dans notre cœur depuis toujours, c'est notre véritable nature, libre comme l'espace dans lequel tout apparaît.

La lumière est invisible, mais lorsqu'elle passe dans un prisme elle se divise et devient plusieurs couleurs. Lorsque la lumière de la conscience passe dans le prisme du mental, tous les phénomènes apparaissent. Mais aucun de ces phénomènes n'est réellement ce que nous sommes. Souvenons-nous que les couleurs apparaissent grâce à la lumière pure, invisible qui est là *avant*. Sans elle, ces couleurs ne pourraient pas être. Sans cette conscience pure et libre, la pensée ne pourrait pas être, les couleurs des émotions ne pourraient pas danser en nous.

Portons donc notre attention sur la source de tout ce qui se manifeste. Reconnaissons que notre propre existence et tout ce qui apparaît en elle viennent de cette source, de cette liberté, de cette lumière.

Sri Ramana Maharshi disait souvent : Pour être libre, il suffit simplement d'arrêter d'être autre chose que ce que nous sommes déjà. La liberté n'est pas quelque chose qu'on atteint, mais quelque chose qui est reconnu comme étant naturel, toujours présent, lorsque l'être plonge à sa source.

(silence)

Tout apparaît en nous, mais quelle est la source? En quoi est ce que tout cela apparaît? En quoi est-ce que toutes les pensées apparaissent, en quoi est-ce que toutes les émotions sont ressenties? Qui suis-je? Quelle est mon essence?

À travers ce mouvement d'observation, l'être abandonne la transe de l'égo, de l'identité et retrouve la liberté, la quiétude qui est sa véritable nature. Cette quiétude intérieure ne nous a jamais quittés. La conscience était simplement hypnotisée par les formes, le monde, les phénomènes, et l'être a oublié son essence, son espace.

Voilà l'opportunité d'être ensemble. Non pas d'échanger sur un sujet philosophique, de se convaincre, de pratiquer quoi que ce soit, mais simplement de voir cette réalité qui est toujours là. D'aller profondément en soi afin de cesser de vivre uniquement à partir du mental et de ses projections, de cet espace tellement limité du « moi », de l'égo qui cause tant de souffrances, pour pouvoir goûter à la vie à partir de cette grande liberté, de cette quiétude.

(silence)

En retournant à cette essence, notre être baigne dans un grand contentement qui n'est plus si facilement dérangé par le mental, par les situations du monde. En *étant* cette conscience témoin, cette liberté, on se rend compte que le mental peut être encore actif, mais que sa voix n'est plus importante, elle n'a plus de force donc ça ne fait aucune différence. Une émotion peut venir nous visiter, parfois une certaine lourdeur peut-être, une tristesse, ce n'est pas grave. Tout est libre de venir et de partir! On reste tranquille, silencieux, au cœur de notre être, sachant que tout cela n'est que le jeu des phénomènes changeants, éphémères. Tout est ouvert, rien n'est contrôlé, rien n'est repoussé, tout peut *être*, mais l'être goûte à une paix profonde, n'étant plus préoccupé par ces apparitions, se laissant simplement baigner dans cette réalité toujours présente.

À chaque instant, il y a cette *porte* vers soi, vers la paix. À chaque instant. Même si parfois on peut sembler troublé ou agacé par quelque chose, c'est simplement un phénomène temporaire, comme un nuage qui apparaît dans le ciel, ne mettons pas notre attention sur ce nuage, ce n'est pas grave. Restons simplement libres comme le ciel.

(silence)

Demeurant dans cette présence témoin, il n'y a plus rien qui peut vraiment venir hypnotiser, saisir notre être. Tout est vu, tout apparaît, tout disparaît et ça ne change rien à la présence qui est témoin. On n'est plus complètement lié aux phénomènes, on commence à observer à partir de l'espace qui est libre en nous. C'est quelque chose qui se fait très naturellement, comme un *détachement* naturel, tranquille. Avant l'attention était complètement fixée sur le phénomène et tranquillement on observe qu'il y a quelque chose qui est là et qui est témoin. La présence qui observe le phénomène n'est pas ternie par ce qu'elle voit. Elle demeure libre. Confirmons continuellement cette vérité dans notre cœur.

(*silence*)

Trop souvent, on croit que la liberté ou la paix c'est d'avoir de bonnes expériences, de bonnes pensées, de bonnes sensations et on passe à côté de cette liberté qui est déjà là, de cette paix qui s'offre à nous à chaque instant, parce qu'on la cherche dans l'expérience. On passe à côté du fait que ce qui est témoin de toutes les expériences, bonnes ou mauvaises, est suprêmement libre, suprêmement paisible à travers toutes les situations qui se présentent.

Si on trouve la paix dans l'expérience seulement, c'est-à-dire une bonne sensation, une bonne émotion, une bonne pensée, ce n'est pas une très grande paix. Elle va durer un certain temps, se transformer et disparaître. Mais cette présence, cette réalité qui est toujours là est porteuse d'une paix éternelle, qui n'apparaît pas et qui ne peut donc pas disparaître. Cherchons donc à la source de l'expérience pour découvrir la paix qui ne peut pas nous quitter, au lieu de la chercher dans l'expérience.

(*silence*)

« Tout est vu en moi, toutes les actions, toutes les paroles, toutes les pensées, rien de cela n'est vraiment qui je suis car j'en suis le témoin, je l'observe », en faisant cette observation, en adoptant cette attitude, on se rend compte qu'il y a un profond silence toujours présent au cœur de notre être et que nous *sommes* ce silence. Ne prenant pas pour soi-même ce qui est changeant, cette grande quiétude refait surface.

Le bruit est dans ce qui est vu : les pensées, les émotions, les hauts et les bas, l'ombre et la lumière, mais la conscience qui est témoin de tout cela brille en tant que silence et contentement.

Demeurons *là* et ce merveilleux silence, cette tranquillité intérieure deviendra naturelle.

*(silence)*

La plus grande distraction peut venir, l'émotion la plus forte, la pensée la plus forte, mais ce n'est pas grave. C'est vu. C'est simplement observé en silence. N'accordons pas d'importance à ces vagues, demeurons très tranquille au cœur de notre être...« Je suis ce qui observe ». De cette façon l'être retourne à sa source. L'énergie qui était complètement fragmentée dans les pensées, les émotions, les concepts, dans ce qui est vu, toute cette énergie retourne à la source et l'être retrouve sa véritable nature.

*(silence)*

*Q : On dit « être » la paix, ce n'est pas « expérimenter » la paix, c'est vraiment de s'identifier à elle ou plutôt ne pas s'identifier à rien d'autre...*

*S : Les deux sont vrais. On peut dire s'identifier au Soi, à la présence, ou ne pas s'identifier à rien et demeurer en tant que ce qui reste. Ça peut sembler paradoxal, mais ça mène à la même source. Il y a un temps où on doit se ramener, s'identifier à cette présence libre, mais vient un temps où on observe que celui qui se ramène n'est pas réel. Que celui qui doit se « ramener » à la présence est une projection qui apparaît dans cette réalité. Que nous sommes toujours le Soi.*

Cette « personne » qui semble être séparée de la paix, de la liberté a été projetée par le Soi. Voilà le jeu que l'existence joue avec elle-même. Le Soi joue à cache-cache avec lui-même.

Il faut plonger en soi et toujours confirmer, découvrir avec certitude que la seule réalité est le Soi, ce qui demeure. Tout le reste est changeant, temporaire, mais cela demeure à travers tout.

*Q : Donc la voie du « pas ceci, pas cela » peut aider. (Pratique spirituelle indienne appelée « Neti, Neti »)*

*S : Oui, en Inde depuis très longtemps des êtres utilisent cet outil pour arriver à la réalité, au Soi.*

En observant de cette façon : toutes les possessions matérielles, ce sont des choses qui apparaissent devant moi, je ne peux pas être ces objets, donc je laisse cela de côté, plongeant à l'intérieur...toutes mes pensées, mes émotions, mes relations, apparaissent en moi, je suis témoin de la pensée, témoin des émotions, de tout, donc je ne peux pas vraiment être cela. Plongeant encore à l'intérieur...l'existence, le fait d'être, même cela, j'en suis le témoin! Donc qui suis-je?

De cette façon on arrive à ce qui ne peut pas être écarté, ce qui ne peut pas être observé, ce qui *est* toujours, cette conscience. On arrive au centre. Sans rejeter les *couches* qui sont par-dessus, les projections, les phénomènes intérieurs et extérieurs qui apparaissent, il s'agit de les voir pour ce qu'ils sont, des phénomènes changeants qui ne définissent pas la réalité de notre être. Le Soi inclus tout cela. Rien n'est rejeté. Étant la source de toutes choses, il inclut tout, mais l'être doit se libérer de cette transe d'identité qui le fait croire qu'il est seulement l'égo, la pensée, les émotions et qui le fait passer à côté de sa grande liberté.

Comme tu le disais bien, il s'agit d'*être* cette liberté, cette paix, on ne peut pas sortir de soi-même, se retourner et *voir* ce que nous sommes. On peut seulement *être* cela. Par contre, demeurant à la source, dans cette présence témoin, il y a comme un parfum qui émerge de cela et c'est cela la joie, la félicité, ce qu'on appelle traditionnellement en Inde « Ananda », c'est le parfum qui émane de l'être qui demeure à sa source. Ce n'est pas la liberté elle-même, mais c'est tout de même senti, et c'est merveilleux. Parfois c'est senti, parfois non, comme un parfum, parfois le vent fait qu'on ne sent pas beaucoup le parfum et quand il n'y a aucun vent, on le sent clairement. Ça demeure un simple parfum, ne courrons pas à sa recherche. Profitons-en quand il apparaît de lui-même, sans cause, et quand il n'est pas là, ça n'enlève rien, sachons que ce que nous sommes est la présence témoin du parfum. Encore plus grand que le parfum, si doux soit-il : sa source.

La source ne sent rien, ne peut pas être goûtée, être expérimentée, mais nous pouvons *être* cela, nous sommes cela. D'être cette liberté, c'est au-delà de toute expérience. C'est 1000 fois meilleur que l'*expérience* de joie. Ça ne veut surtout pas dire qu'il faut rejeter l'expérience de joie comme étant irréaliste, pas du tout! Nous pouvons pleinement profiter des plaisirs de l'existence et tout apprécier avec légèreté, sans s'y lier. C'est simplement d'aller plus profondément en soi vers ce qui est toujours là, vers ce qui ne flétrit pas. Ce qui est toujours libre, que l'expérience soit bonne ou mauvaise, ou même lorsqu'il n'y a aucune expérience, comme dans le sommeil profond. Dans la nuit il y a quelques heures où il n'y a aucun rêve, notre corps n'est plus senti, le sens de l'identité n'apparaît plus, il n'y a aucune pensée, aucun mental, aucune expérience et pourtant, quelque chose demeure. Lorsque le corps se réveille, la pensée revient, la perception revient, tout cela réapparaît, mais la présence qui était là lorsque tout cela était absent est toujours là.

Il s'agit de voir qu'en soi, il y a cette présence qui est toujours là, toujours libre. Le reste s'ajoute par-dessus. La présence n'est pas remuée par ce qui apparaît en elle. Elle laisse l'expérience être telle quelle est, elle laisse les pensées être, les actions et les réactions se faire spontanément, mais elle ne s'y identifie pas. Tout



cela est observé en silence, malgré le mouvement apparent. De cette façon l'être danse dans l'existence en pleine liberté.

*Q : Vu qu'on regarde à partir de nos yeux j'ai toujours l'impression que ma conscience est située derrière mes yeux, est-ce que c'est un obstacle de voir la conscience comme ayant un endroit en particulier?...C'est une drôle de question.*

S. : Ce n'est pas vraiment un obstacle, mais en fait la conscience est partout. Elle n'est pas seulement dans notre corps, dans notre cerveau. Cette conscience n'est pas personnelle, individuelle, elle brille dans tout ce qui est, dans toute l'existence. Même dans une plante par exemple, ce n'est pas comme le mental humain, mais la conscience est tout de même là. Elle sent l'énergie de son environnement, l'humidité dans le sol, elle plonge ses racines en profondeur pour aller s'abreuver. Le mental est absent, mais la conscience est là.

En nous il y a le mental, le personnel, l'identité, et il y aussi la conscience impersonnelle, qui n'a aucune limite, qui n'est pas liée au corps ou à quoi que ce soit d'autre, qui demeure libre en elle-même. C'est dans cette conscience que l'égo, avec toutes ces histoires, apparaît. L'égo est une fausse identité. Il peut y avoir de l'espace sans vent, mais il ne peut pas y avoir de vent sans espace : il peut y avoir la conscience sans l'égo, mais il ne peut pas y avoir d'égo sans la conscience. À nous de voir lequel des deux nous sommes vraiment.

Mais oui, il y a quelque chose qui est là derrière les yeux et qui regarde. D'un côté des yeux : le monde, les objets, les formes, les apparences. De l'autre côté des yeux, le mental, les sensations intérieures...et avant tout cela, à la source : la conscience pure, la liberté qui est toujours.

Il s'agit de ne pas se projeter dans le mental, dans les concepts, où même vers l'*extérieur*, vers les objets, les biens matériels, la forme...

Demeurant à cette source, rien ne peut faire obstacle.

*(silence)*

D'être en vie, d'être dans cette forme humaine, c'est une merveilleuse opportunité pour découvrir ce qui est au-delà de la forme, ce qui est au-delà du monde, des pensées, des sensations. Pas au-delà comme étant détaché, lointain, inaccessible, au-delà comme étant libre de toutes ces choses, au centre de tout, mais libre. Ça ne veut pas dire qu'on devient blindé, inatteignable, c'est simplement qu'on reconnaît en soi la présence qui accueille tout ce qui arrive, mais qui n'est pas terni, qui demeure pure.

Le corps peut être affecté, le mental peut être affecté, mais la présence est toujours simplement témoin de tout cela.

*(silence)*

*Q : J'essaie de réconcilier le travail que fais le chercheur spirituel avec ce que tu dis, j'ai l'impression que ce que tu dis est vrai, qu'il s'agit d'aller à la source directement, mais souvent on lit que les gens passent des années à pratiquer et à descendre un échelon à la fois comme pour se préparer à cet éveil. Est-ce que ça se peut que l'éveil soi brutal et qu'une personne soit mal préparée ou est-ce que c'est plutôt comme de simplement tomber dans la paix et que tout le reste se place par soi-même?*

S. : L'éveil en lui-même n'est pas quelque chose de brutal auquel on doit prudemment se préparer, seul le mental le voit de cette façon. Ce qui se produit, c'est que parfois, en s'éveillant à la réalité de notre être, il peut y avoir certaines choses qui remontent à la surface. En plongeant en soi vers cette essence, certains êtres ont eu des expériences désagréables par exemple quelqu'un qui est venu ici et qui a eu, quelques jours plus tard, l'impression que le mental devenait fou, qu'il perdait le contact avec le monde, qu'il allait quitter le corps, etc. Mais ce qui est merveilleux c'est qu'il a partagé qu'en demeurant le témoin, tout cela était reconnu comme étant seulement phénoménal. Il y a eu ce moment où il a réalisé en lui que celui qui observe n'est pas dans la *folie*. C'est le mental qui vibre avec cette énergie. Même chose pour les sensations. Celui qui les observe n'est pas remué par elles. Une grande liberté est restaurée en notre être à ce moment. Parfois ces sensations peuvent être fortes, troublantes, peu importe. Mais l'éveil est simplement le moment où l'être reconnaît sa véritable nature comme n'étant pas seulement la personne, le chercheur spirituel, les pensées, etc., mais bien la présence en laquelle tout cela joue son jeu. C'est une simple compréhension qui n'est pas mentale, qui est pure. Comme si l'être se regardait dans un miroir et voyait : c'est cela que je suis, je ne peux être rien d'autre que cette liberté. Le mental, l'égo peut essayer d'échapper à cette réalisation, de garder l'illusion de l'identité intacte et de continuer ses histoires, mais notre être a soif de retrouver cet espace, cette quiétude, cette liberté qui est sa nature véritable. On ne peut pas être mal préparé à cela.

*Q : Donc on peut passer des années à jouer le jeu qui est de chercher, de purifier, de pratiquer et de passer à côté de ça?*

S. : Oui, on peut passer plusieurs années, plusieurs vies même à essayer de purifier ce qui est toujours en changement, en mouvement, ce qui est, d'une certaine façon « impur ». Vaut mieux reconnaître la pureté dans laquelle les

impuretés apparaissent, au lieu d'être occupé à purifier le mental, à améliorer l'égo. C'est suite à cette réalisation que l'être retourne à sa véritable nature et que les impuretés tombent d'elles-mêmes. Notre être s'en libère, ayant réalisé la liberté qui brille éternellement en lui.

Beaucoup d'êtres croient que c'est lorsque le mental est silencieux que la paix est sentie, qu'elle apparaît. D'une certaine façon, c'est vrai, mais il ne faut pas être toujours occupé à faire des efforts pour le faire taire. Il s'agit plutôt de détourner l'attention du mental et de reconnaître le silence inébranlable dans lequel il apparaît. La voix du mental devient alors complètement insignifiante et ne semble plus obstruer la paix. Ce silence n'est pas seulement là lorsque le bruit de la pensée est absent, c'est le silence dans lequel le bruit apparaît. Il est toujours accessible, toujours là.

Si on s'identifie au mental, on aura l'impression qu'il est très important que le mental soit silencieux, paisible, pour être soi-même silencieux et paisible. Pourquoi? Parce qu'on fait l'erreur de prendre le mental pour ce que nous sommes! Si on s'associe au mental comme étant nous-mêmes, évidemment qu'il va falloir calmer le mental, pratiquer, méditer, etc. parce qu'il y a cette confusion, cette identification qui dit : quand le mental est calme, je suis en paix. Mais est-ce une réalité?

Réalisant ce qui est beaucoup plus primordial, beaucoup plus profond que cela, notre être se dit : Peu importe, le mental peut danser, ce n'est pas vraiment qui je suis. L'être s'en libère, il n'a plus autant d'intérêt envers l'énergie du mental. En se libérant de cette identification, la roue du mental est lâchée. Il n'y a pas d'effort requis pour faire arrêter la roue, elle tourne encore, mais n'étant plus alimentée par l'identité, elle ralentit d'elle-même.

D'essayer de contrôler le mental, sans se libérer de l'identité à celui-ci, c'est comme d'essayer de freiner la roue qui est toujours alimentée. On va peut-être pouvoir la ralentir un certain temps, mais elle repartira toujours. Vaut mieux couper le courant. Ce courant c'est l'identité, qui fait toujours tourner la roue du mental et qui semble voiler la paix.

Ça ne veut pas dire que le mental devient inutilisable et qu'on devient fou, non. On peut très bien continuer de l'utiliser pour les choses pratiques du monde, c'est un bel outil, c'est simplement qu'il n'aura plus le pouvoir d'hypnotiser notre être et de sembler l'emporter avec lui, de sembler troubler la liberté.

Les pensées, les émotions, les sensations ne sont pas problématiques en soi. Elles sont telles qu'elles sont, elles n'ont aucun pouvoir. Aucune pensée, aucune

émotion ne peut venir voler la paix qui est là. Ce qui pose problème, c'est l'identification, lorsqu'on accorde une importance trop grande à ces vagues, que notre attention se fixe complètement sur elles, on a l'impression que la liberté, la paix est éclipsée. Mais laissées à elle-même, ces vagues ne dérangent pas l'océan de notre être.

Le mental apparait? Aucune différence. L'émotion apparait? Aucune différence! En quoi est-ce que ça change la présence qui est témoin du mental, témoin des émotions? C'est là que la liberté se situe.

Tranquillement, l'être ne se laisse plus tromper et tout retourne au silence. En confirmant toujours en soi : « je suis le témoin de tous ces changements, je les observe, j'en demeure libre. » Il y a quelque chose qui se dissout, qui se libère. À chaque fois, l'hypnose, l'illusion devient moins forte et l'être demeure à sa source. Avant, l'être était complètement associé aux pensées, aux sensations, et là, il les laisse aller, ça respire!

Tantôt tu demandais : peut-on être mal préparé à cela? Je crois que non, l'être n'attend que cela, de retourner à l'essence et de goûter sa propre liberté. Parfois ça peut être très fort comme réalisation, ça peut être frappant, mais ce n'est jamais négatif. C'est la plus merveilleuse ouverture.

*(silence)*

Parfois en plongeant en soi afin de réaliser l'essence que nous sommes il peut y avoir toutes sortes de résistances, de sensations, de peurs, de doutes qui viennent, mais il faut mettre tout cela de côté et aller à la source, demeurant en tant que conscience. Chaque fois que quelque chose apparait on peut se dire : ce n'est qu'une apparition, je l'observe, et continuer jusqu'à l'essence, ne pas se laisser distraire en chemin.

*Q : C'est du Jiu Jitsu! (art martial)*

*(rires)*

S. : Il ne faut pas se tromper et penser que c'est quelque chose qui demande un effort constant, qu'il faut toujours être là à combattre ce qui apparait, non. C'est une réalisation qui se fait naturellement sous la forme de : « Je ne suis rien d'observable ». Il faut laisser ce courant nous amener à la source sans résister et c'est à ce moment que ça se fait naturellement, sans effort. Comme de se laisser porter jusqu'au cœur, au lieu de tout combattre sur notre chemin pour arriver à destination.

L'égo peut avoir beaucoup de résistance à cela. Mooji disait que lorsque l'être plonge à sa source, l'égo lance des roches dans les buissons pour essayer d'attirer l'attention. Ça fait du bruit et l'attention s'en va sur le phénomène, mais celui qui est réellement en quête de liberté continue sur sa route, jusqu'à la source. Comme si on allait chercher de l'eau...si nous sommes toujours distraits en cours de route par les sons, les sensations, les expériences, les pensées qui apparaissent, allons-nous vraiment nous rendre à la source et s'abreuver?

Si on plonge plutôt vers la source sans repousser quoi que ce soit, sans être occupé à contrôler ce qui apparaît ou à trop donner d'importance aux phénomènes, on y arrive et on goûte à cette *eau* qui est si pure.

Sri Nisargadatta Maharaj l'expliquait en disant : Lorsque tu marches à travers une foule, tu ne te bats pas avec chaque être sur ton chemin, tu passes simplement entre eux sans leur accorder trop d'importance.

Il peut y avoir certaines pensées, certaines émotions, mais il ne faut pas se laisser distraire, soyons conscients du grand silence, de la grande liberté qui brille toujours en nous et après un certain temps, l'esprit deviendra habitué à demeurer à cette source. Pendant un certain temps il faut un peu le ramener, et ensuite on réalise que ça ne peut pas quitter, que cette source est notre nature véritable et qu'elle est toujours là. C'est l'esprit qui s'égare, mais la liberté et la paix n'a jamais quittée.

Si on s'identifie au mental qui est toujours en mouvement, on pourra avoir l'impression « j'ai quitté la présence », mais ça n'arrive jamais! Ce n'est pas nous qui quitte la présence, la paix, la liberté, c'est seulement le mental qui saisit autre chose, qui s'en va ailleurs. Nous *sommes* toujours cette présence. Laissons donc le mental aller où il voudra bien, mais demeurons en tant que le témoin. C'est la clé. C'est la clé pour goûter à une liberté suprême, permanente, absolue, finale. Peu importe ce qui arrive au corps, au monde, au mental. Liberté totale.

Si vaste et libre que même l'émotion et la pensée peuvent venir visiter, mais ne laisseront aucunes traces, comme une écriture sur l'eau.

Réalisant la plénitude de notre être comme étant cet océan de conscience infini, est-ce que les vagues qui dansent à la surface viennent déranger, blesser l'océan?

Au début, on ne prend pour soi-même que la surface, que les vagues, que le mouvement. Tranquillement, à travers la grâce, on plonge à l'intérieur et on découvre qu'il y a plus de profondeur, qu'il y a un espace qui n'est pas seulement la surface! Là, il y a encore un peu de mouvement, mais c'est plus tranquille. On continue encore à observer, à plonger en soi et on découvre alors une grande

profondeur, une plénitude infinie, et en elle, il n'y a aucun mouvement. Cette plénitude inclut les mouvements à la surface, mais n'est pas *que* les mouvements à la surface. En profondeur : l'espace tranquille, vaste et libre. En surface : le mouvement, le changement. Nous sommes comme cet océan.

*(silence)*

Confirmant cela en soi, notre être s'abandonne à la liberté qui n'est nulle autre que lui-même. Il se laisse aller dans sa profondeur. À quoi bon vivre seulement à la surface, à accorder toute notre attention aux vagues, à s'accrocher à elles, à essayer de les contrôler...Nous sommes l'océan vaste et infini.

Vient un temps où notre être en a assez de se considérer comme étant seulement les vagues (les hauts et les bas des émotions, les pensées, etc.) et il vient à réaliser cette plénitude.

Pour moi, la vie, c'est cette opportunité de découvrir ce que nous avons toujours été, notre véritable nature, de retourner à cette source et ensuite de vivre l'existence à partir de cette liberté, de danser en toute liberté. Peu importe ce qui arrivera.

Tout le reste va nous quitter, mais cette liberté, cette essence que nous sommes ne quitte jamais. Demeurons simplement en elle, ne nous préoccupons pas trop des pensées, des phénomènes.

*(silence)*

Aviez-vous quelque chose à partager?

Q. : *Le silence, c'est parfait.*

*(rires)*

*(silence)*

Demeurons dans ce silence intérieur que rien ne peut venir toucher.

Peu importe les actions, les pensées, les émotions qui viennent, les mots qui sont dits, les situations, tout cela se produit dans un grand silence.

Un grand silence qui est toujours accessible au cœur de notre être, qui est absolument intouchable.

Le bruit peut apparaître, mais ce silence demeure tel qu'il est.

Demeurons en silence intérieurement face à tous les phénomènes qui apparaissent en nous et devant nous. Demeurons tranquille, au cœur de notre être.

Même si parfois il y a beaucoup de mouvement, d'émotions, de pensées, d'actions, observons que ce silence intérieur est toujours là, éternellement présent.

Retournons à lui continuellement jusqu'à ce que l'on réalise que ce silence est ce que nous avons toujours été, jusqu'à ce qu'il n'y ait plus aucune séparation entre nous et ce silence, qu'ils ne fassent qu'un.

Laissons-nous dissoudre complètement dans ce silence, ne retenant rien, laissons la rivière de la grâce nous amener à l'océan de la paix.

Abandonnons l'identité, l'égo, et plongeons dans cette plénitude.

Déshabillons-nous de tous nos concepts, restons complètement *nus* dans l'existence, complètement frais, neufs à chaque instant.

*(silence)*

Soyons libres comme le ciel qui accueille tout en lui, mais qui demeure inchangé, éternellement libre, éternellement présent. Toutes les couleurs apparaissent en lui, mais il n'a aucune couleur, il demeure pur. Peu importe ce qui apparaît en lui ne le ternit pas. Tout apparaît temporairement et disparaît, mais il demeure tel qu'il est, toujours. Peu importe ce qui arrive, demeurons dans cette liberté, dans ce silence.

Rien ne peut lui faire obstacle. Il est toujours accessible. Il est déjà là, il suffit de se reposer en lui, de s'y abandonner.

Om

Namaste