

Satsang avec Shambho

23 juin 2013



Om, Namaste

(silence)

Prenons un instant pour arriver tranquillement...simplement d'être ici ensemble, d'être assis physiquement, mais aussi de prendre le temps de s'asseoir dans notre présence. De ne pas être occupé à gérer ou à jouer avec les pensées ou les sensations qui sont en nous, simplement laisser tous ces phénomènes derrière nous. Non pas essayer de les faire taire, de faire taire la pensée, mais simplement plonger plus profondément en nous pour voir ce qui est au-delà de ces mouvements-là.

Tout ce qui apparaît en nous, que ce soit les perceptions des cinq sens, les pensées qui viennent nous visiter, les sensations...tout ce qui apparaît, en ce moment, ne soyons pas concerné par ça. Le moment invite à voir plus profondément en soi ce qui est avant tout ça. Qu'est-ce qui est présent quand il y a une pensée ou quand il n'y a aucune pensée? Il y a une présence qui demeure, éternellement. C'est de simplement se reposer tranquillement, dans cette présence témoin naturelle. C'est quelque chose qui ne demande aucun effort, parce que cette présence qui est simplement témoin de tout ce qui arrive en nous, est déjà là d'elle-même, par elle-même. Notre attention peut être sur autre chose, mais cette présence est toujours là. Elle n'arrive pas de nulle part, elle n'est pas créée, ou maintenue. Elle est simplement telle quelle est.

Voyons que cette présence est complètement naturelle...et à quel point il y a une grande harmonie, une grande liberté lorsque on ne chasse plus les concepts, lorsqu'on n'est pas complètement hypnotisés par les pensées et les émotions qui

apparaissent, lorsqu'on reste simplement dans cette conscience. C'est quelque chose d'infiniment plus grand que d'avoir son attention fixée sur un phénomène.

Aucun besoin de faire un effort, il s'agit simplement d'observer cette présence qui est déjà là. Trop souvent, on oublie un peu cette simple pureté en nous, cette grande liberté. Comme si notre être oubliait à quel point c'est simple, à quel point c'est accessible, cette suprême liberté. Il ne s'agit pas d'essayer d'atteindre quoi que ce soit, mais simplement de laisser tomber toutes les images que nous avons de nous-même, de laisser les perceptions être là, mais de ne pas se lier à elles. Laissons simplement tout apparaître en nous en observant cette grande présence témoin de tout ça.

(silence)

Seulement en croyant en une pensée comme : « Il reste un bout de chemin à faire » ou « je ne suis pas vraiment libre », seulement en croyant en ce genre de pensées, il arrive une apparente séparation entre nous et la suprême réalité, l'absolue vérité de ce que nous sommes. Sinon il n'y a pas vraiment rien qui peut nous séparer de Cela, parce qu'en fait, ce que nous sommes est déjà cette présence libre.

Il y a quelque chose, une habitude, qui, lorsque les pensées et les concepts arrivent, l'attention se précipite sur ce qui est vu, et d'une certaine façon se resserre sur ça. De cette façon, l'être devient beaucoup plus limité, beaucoup plus changeant. Lorsqu'on se repose dans cette présence témoin, on vient à reconnaître ce qui est suprêmement immobile en nous, ce qui est complètement libre, sans aucun attribut. Ce n'est pas quelque chose qui est bon, mauvais, c'est simplement une grande liberté. En reconnaissant tranquillement cet aspect de nous-même qui est notre essence, l'être sort de sa transe. On devient moins concerné par nos propres concepts, moins affecté par les vagues à la surface telles que les pensées et les émotions, comme si on se laissait tranquillement plonger dans cet océan de paix. En surface il peut y avoir du mouvement, mais en profondeur : totale présence, totale immobilité.

(silence)

Souvent, l'esprit peut interpréter cette immobilité, ce vide, cet espace infini. Pour certains, ça peut sembler effrayant, noir, vide. Mais sachons que ce n'est seulement qu'une interprétation de l'esprit. L'espace, le vide de notre être n'est pas quelque chose à craindre. La seule chose qui peut être effrayé est l'égo lui-même, l'image de soi qui semble vouloir continuer d'avoir le pouvoir, mais quelque chose en nous, veut aller plus loin. Quelque chose en nous veut retourner à cette Source, à cette essence. Donc il n'est pas nécessaire de donner

notre énergie, notre attention à cette voix du mental. Lorsque la voix du mental apparaît, il s'agit de simplement la reconnaître, et de voir que ce que nous sommes en est le témoin. Dans cette simple observation naturelle, l'être goûte à une grande liberté.

Avant, il y avait quelque chose qui était intimement lié à la voix de l'esprit, à l'égo, à ses préférences, à ses jugements, à ses bons moments, à ses mauvais moments, mais maintenant quelque chose de beaucoup plus primordial, beaucoup plus profond, est reconnu. Le ciel dans lequel tout ça danse commence à être senti. L'être passe de limité à éternel, illimité. Même si parfois la voix de l'esprit ou des émotions peut sembler très réelle, très forte, sans la nier, sans rejeter quoi que ce soit, il s'agit de simplement l'observer et ne pas entrer dans ce jeu. De cette façon, à travers toutes les situations de la vie, peu importe ce qui arrive, il y a toujours cette sagesse naturelle qui brille dans le cœur et qui dit : Tout ce qui arrive, tu en es le témoin, ce que tu es vraiment, l'essence de ton être n'est pas mêlée à quoi que ce soit qui apparaît en toi. À travers toutes les situations, dans le plus grand rire ou le plus grand malheur apparent, la présence que tu es demeure intouchée, complètement pure.

À force de reconnaître cette réalité en nous, l'identité, l'égo, se dissout tranquillement, ou rapidement, peu importe. Comme un glaçon dans l'eau, la fausse image que nous avons de nous-mêmes, qui nous rend si souvent malheureux et qui cause tellement de souffrance, cette fausse image de nous-même, qui est simplement une création de l'esprit, se dissout dans notre réel Soi. À chaque fois que la voix de l'esprit est reconnue comme étant simplement une voix, une construction mentale et non la réalité elle-même, cette grande présence brille librement.

Il s'agit simplement de ne pas prendre pour soi-même ce qui est éphémère, changeant. Toutes les pensées, les émotions, les perceptions de nos sens, tout ça est là, naturellement, sans effort, mais tout ça est en continuelle transformation, en continuel changement. Ce n'est pas une définition de notre être. Que le ciel soit clair, sans nuages ou très chargé, le ciel lui-même demeure complètement libre. Le ciel n'est pas en relation d'identité avec les nuages, même chose pour ce qui est de la liberté de notre être.

Lorsque notre être n'est plus dans cette relation de toujours suivre les pensées, toujours considérer les émotions passagères comme étant réellement ce que nous sommes, lorsque cette transe d'identification est brisée, l'être demeure dans sa liberté.

Comment briser cette transe? Il s'agit de simplement ne pas prendre pour soi-même ce qui apparaît en nous. De prendre le temps d'observer, peu importe ce

qui arrive dans notre vie, que nous sommes toujours là, que notre existence est toujours avant tout. Les pensées changent, les émotions changent, les situations changent...mais cette existence demeure inchangée à travers tout ce qui se manifeste. Du moment de notre naissance physique jusqu'à la disparition de ce corps, cette existence brille de façon naturelle. C'est là qu'est la grande liberté, car tout le reste va venir et partir. Même la plus grande expérience de joie et d'harmonie n'est qu'une expérience passagère. Cette réalité, lorsqu'elle est réellement reconnue comme étant ce que nous sommes...ce n'est pas un autre état qui apparaît...au lieu de découvrir quelque chose de nouveau, c'est plutôt de réaliser la paix qui a toujours été là, qui ne nous a absolument jamais quittée, mais qui, à travers un jeu, une danse, notre être à passer à côté tellement c'est simple et évident. Cette vérité est tellement évidente que l'on peut facilement passer à côté. Surtout si on la cherche avec l'esprit. Mais lorsque, à travers la Grâce, l'attention plonge à l'intérieur et que la source est reconnue, tout le reste est balayé. Plus rien ne peut venir ternir cette paix, cette liberté qui est.

L'expérience n'a plus autant de poids. Souvent on accorde une importance extrême aux expériences. Comme si la paix était de vivre toujours une bonne expérience, sans arrêt. Cette liberté est tellement grande, que même l'expérience devient secondaire. Si l'expérience est bonne, tant mieux, si elle est mauvaise, aucune importance. L'être ne dépend plus des bonnes expériences pour être en paix. La liberté est située à un niveau beaucoup plus primordial.

Q : Cet enseignement je l'utilise beaucoup pour aider à me détacher des pensées et des émotions négatives qui sont très présentes. Ça m'aide vraiment beaucoup à me détacher, à voir le problème de plus loin et à m'en libérer. C'est libérateur vraiment.

S : Ça amène un espace...

Q : Oui, ça respire. De l'autre côté, j'essaie de créer en moi plus de paix, plus de joie, plus de bonheur. Quand j'ai des moments de bonheur, il y a quelque chose en moi qui veut s'imprégner de ces bonheurs. Je ne suis pas arrivée à pratiquer la présence témoin face à ces plaisirs-là. Je me demande : est-ce que j'ai vraiment envie de me séparer de ça alors qu'il s'agit de quelque chose, d'une joie de vivre, dont j'essaie de m'imprégner pour que ce soit plus présent en moi? C'est un peu un conflit en moi. Je comprends que la présence est plus grande que ces petits bonheurs, mais pour l'instant c'est ce qui me permet de nourrir quelque chose qui est comme enterré en moi, que j'essaie de faire ressortir.

S : Il ne s'agit pas de le voir comme ça. Il ne s'agit pas de dénigrer les bonheurs de l'expérience en se disant « Il faut me détacher, la présence est beaucoup plus grande ». Peut-être y a-t-il quelque chose qui veut s'accrocher à ces expériences

positives? J'ai entendu « créé de la joie »...créer de l'harmonie...Il y a peut-être quelque chose qui, lorsque ces expériences sont vécues, veut en avoir plus et qui se dit : Il faut que je cultive ça.

Q : Oui car je sens qu'il n'y a pas d'équilibre entre les émotions négatives de tristesse, de lourdeur, versus celle qui sont plus légères...Il y a quelque chose en moi qui essaie de tendre vers cette source-là. Quand je vis des moments de bonheur, il y a quelque chose en moi intellectuellement qui dit : profite du moment présent, sans avoir des attentes que ça revienne, mais j'essaie de cultiver ces moments-là pour qu'ils reviennent plus souvent. J'expérimente la présence témoin face aux événements plus négatifs. Parce que ça m'aide vraiment. Mais je ne ressens pas le besoin de vivre cette présence témoin dans des moments de bonheurs.

S : En fait, cette présence est déjà témoin naturellement, sans même essayer de l'être. C'est très bien qu'il y ait quelque chose qui soit heureux de vivre ces moments de bonheurs. Il ne faut pas nécessairement se dire : il faut que je m'en détache, il ne faut pas que je sois heureux. Ce n'est vraiment pas ça. C'est de simplement voir qu'à travers ce qui est perçu comme positif ou négatif, il y a cette présence qui elle n'est pas positive ou négative. Donc peu importe la forme, le contenant dans lequel la conscience est, ce ne fais aucune différence. D'observer la présence témoin ce n'est pas nécessairement être détaché. C'est plutôt de reconnaître ce qui, en nous, n'est pas attaché à quoi que ce soit, ce qui est naturellement libre.

Quand il arrive de bonnes émotions, de bonnes expériences, il s'agit simplement de ne pas considérer ça comme étant ce qui nous mène à la liberté. De ne pas croire que c'est en cultivant toujours les bons sentiments qu'un jour la liberté viendra. C'est très bien de les goûter, de les apprécier pleinement, mais simplement de ne pas s'y accrocher, de ne pas en dépendre pour être en paix.

Comme tu le disais, cette observation peut être utile lorsqu'il y a des émotions ou des pensées négatives qui viennent, mais ce n'est pas seulement pour ça. Sinon c'est comme un simple remède. Quand ça va bien, c'est beau, il fait soleil et quand un nuage arrive : Oh il faut vite devenir témoin et observer et puis ouf...ca respire un peu. C'est très bien que ça fasse ça, mais c'est un peu comme un effet secondaire de l'observation. Il ne faut pas que ce soit utilisé seulement comme un remède. Cette simple observation doit ramener à l'éternelle essence, à la source en nous et nous révéler à nous même. C'est là que l'observation porte vraiment fruit. Mooji disait : Beaucoup d'êtres utilisent cette observation comme un remède et quand il y a des grands moments de bonheurs ils veulent s'arrêter là et dire « Ok laisse nous ici ! Il fait beau, il y a la paix, le sourire, l'amour », mais la

suprême présence en nous, dans un certain sens, nous murmure... : « Un instant, il y a quelque chose d'encore plus profond, d'encore plus libre et réel que la simple expérience de joie. »

C'est important de voir que la joie et l'harmonie n'est pas quelque chose que nous avons besoin de cultiver en nous. On n'a pas besoin d'être occupé à vouloir s'améliorer. Vaut mieux faire le chemin inverse et voir qu'est-ce qui est à la source de ça. D'observer en soi : qu'est-ce qui est là et qui dit « Je dois cultiver ces bons moments ». Qui est ce « je » ? On peut passer à côté de cette subtile identité, il y a quelque chose qui est là et qui a l'impression : « Il faut que je cultive ça ». Si on approche l'existence à partir de cette identité, c'est là qu'il y a toujours un travail à faire parce que l'existence est approchée à partir d'un concept. L'identité va toujours avoir à maintenir la paix, à créer l'harmonie, à cultiver les bons moments, à s'efforcer d'être une meilleure personne, d'être plus ouvert, d'être plus aimant.

Q : et ça c'est l'égo...

S : Oui et c'est un travail qui ne finira jamais!

Q : et vient avec ça des déceptions...

S : Des déceptions, des attentes, parfois une profonde déception d'observer que malgré la grande présence que nous sommes, on peut parfois agir beaucoup à partir de l'égo. À partir de cette identité, de ce point en notre conscience, d'énormes illusions et de grandes souffrances peuvent venir...L'invitation est de voir ce qui est à la source de ça. Sans dire que ça c'est mauvais, sans rien rejeter, tout reste ouvert, mais il s'agit de voir : Qui suis-je dans tout ça? Suis-je vraiment cette personne qui doit s'améliorer et cultiver ces bonnes choses? Ou est-ce que...de façon plus primordiale...n'y a-t-il pas quelque chose en moi qui est déjà très ouvert, très libre? On peut faire cela en ce moment même, de simplement laisser l'attention retourner vers cette source. Dès qu'on achète cette idée de cultiver et d'approfondir, c'est comme si on s'avouait vaincu, comme étant incomplet, déséquilibré, malheureux. Ce qui est incomplet, malheureux, déséquilibré, ce n'est pas ce que nous sommes vraiment. C'est seulement l'identité, l'égo. Donc au lieu de prendre pour soi-même cet égo qui est incomplet et malheureux, vaut mieux voir ce qui en est la source, ce qui est avant ça. Ce qui n'est pas incomplet ni déséquilibré, qui est suprêmement libre de tout ça. C'est de cette façon que l'harmonie fleurit d'elle-même. La lumière du Soi brille et éclaire l'existence naturellement.

Sinon, on peut passer plusieurs années, 30 ans, 40 ans à essayer de cultiver, il va toujours y avoir une dernière étape et une autre...Vaut mieux balayer tout ça.

Avant de prendre un chemin, de partir avec un bâton et de monter la montagne, de se battre contre les branches sur le chemin, vaut mieux voir : Qui suis-je, ou suis-je dans tout cela, en ce moment? Voilà l'invitation. De voir qu'est-ce qui *est* vraiment. C'est important de saisir l'opportunité et de réellement observer en soi que cette identité, cet égo qui semble vraiment être ce que nous sommes, qui semble être tellement réel...n'est qu'une image perçue en nous par quelque chose qui est beaucoup plus vaste, quelque chose qui n'a jamais été déséquilibré, qui n'a jamais été malheureux.

Dans mon expérience, il y a plusieurs années, il y avait des grandes vagues de dépression, et lors de cette simple réalisation de ce que je suis vraiment, j'ai vu que mon être n'a jamais été déprimé. Ce qui arrivait est que mon être s'identifiait à cette *personne*, à cette image de moi-même qui elle se fait remuer par les vagues des états passagers, des pensées, et qui donne tant d'énergie à tout ça. Lors de la réalisation du fait que cette *personne* n'est pas qui nous sommes vraiment, mais qu'elle est une simple construction mentale, une fausse identité, on se rend compte que ce que nous sommes n'est pas tiraillé entre bien et mal, n'est pas remué par les vagues à la surface de notre conscience. Il y a une liberté totale.

(*silence*)

Parfois, très souvent, il peut y avoir quelque chose qui résiste à cette réalisation qui est immédiate et simple. Parce que l'esprit, l'égo veut garder le contrôle...mais l'invitation est de simplement se laisser dissoudre dans cette réalité qui ne viens pas de l'extérieur, qui est déjà là, mais qui, à travers une certaine danse, passe inaperçue. Dès qu'on ne voit pas cette présence, on commence à vivre à partir de l'identité, de cette « personne » qui a toujours quelque chose à faire, quelque chose à améliorer...Cette grande sagesse, manifestée à travers Ramana Maharshi, dit : retourne en toi, retourne à la source et observe si cette essence n'est pas déjà complète, n'est pas déjà infiniment libre.

C'est simplement la voix de l'esprit qui dit : « Il y a des mauvaises émotions, il reste quelque chose à purifier... » Dès que l'on croit en cette voix, on est parti! Dès que l'on met le pied dans cette image de nous-même, le chemin interminable commence. Le mental peut être fasciné par ce chemin-là, peut être fasciné par 30 ans de pratique. Mais à un moment donné, l'être replonge à l'intérieur et c'est là qu'est la réelle libération. Tant et aussi longtemps que la vie est vécue à partir de l'image de nous-même, de l'identité, c'est impossible.

(*silence*)

On peut apprécier tout ce qu'il y a de bien dans la vie, toutes les bonnes choses qui viennent à nous, mais, connaissant cette réalité qui est l'essence de notre être, rien ne nous attache, tout demeure infiniment libre.

Cette partie de nous qui semble être dans le temps, qui semble progresser, s'approcher ou s'éloigner, cette image de nous-même doit être vue comme étant une simple projection, une simple création mentale. L'image doit être vue comme étant une image, comme n'étant pas vraiment ce que nous sommes. Dès que l'on fait cette observation, quelque chose de très grand s'ouvre. Dès que l'on est conscient que cette personne qui est toujours entre bien ou mal, entre équilibre et déséquilibre, n'est pas vraiment ce que nous sommes, mais qu'il s'agit simplement d'une image de nous-même, dès que cela est vu, on s'en libère. La suprême réalité qui est toujours *derrière*, toujours là, va être reconnue.

(silence)

J'aimerais partager avec vous un échange avec Mooji qui s'intitule : *La clef qui ouvre toutes les portes*. Quelqu'un vient à lui et dit : *Je sens qu'il doit y avoir quelque chose de plus profond, quelque chose qui est indépendant de toutes les sautes d'humeurs et de tout ce qui arrive!* Mooji répond : *Il y a un contentement qui n'est pas du tout affecté par le jeu superficiel du mental, par les émotions ou n'importe quelle sensation grossière ou subtile. Ce contentement est sans objet et donc rien n'a de pouvoir sur lui.*

S : Ce grand contentement, cette grande liberté qui est en nous n'est pas seulement là quand tout va bien, quand l'expérience du moment est bonne, quand les sensations sont positives...C'est un contentement qui est sans objet. C'est un contentement qui est naturel, qui ne dépend pas de rien. Étant sans objet, rien n'a de pouvoir sur lui. Si c'était un contentement qui dépendait d'un objet, d'une situation, d'une émotion...lorsque la situation change, lorsque l'émotion part, le contentement partirait lui aussi en même temps. Mais ce grand contentement naturel, rien n'a de pouvoir sur lui.

Mooji : *C'est un état de contentement, de rayonnement, et de plénitude de Soi. Absorbé dans la Félicité de sa propre existence, il n'a pas besoin d'aller voir ailleurs pour se sentir comblé.*

S : Étant simplement absorbé dans cette présence, ce grand contentement fait que l'être ne cherche plus sa paix intérieure dans les pensées. L'être ne cherche plus la paix intérieure dans le domaine des expériences, des émotions. Simplement dans sa propre existence, dans sa source, tout est là, tout est complet.

Mooji : Tout l'univers émerge et se joue à partir de ce Contentement. Ce jeu inclut votre insatisfaction du plaisir éphémère basé sur l'égo, la fluctuation constante des émotions, les hauts et les bas, le domaine instable des opposés, et les phénomènes eux-mêmes.

S : Tout ce jeu de va et viens...est simplement une danse dans ce grand contentement.

Mooji : Tout le monde, à un moment ou un autre, a fait l'expérience de la paix, mais elle n'est jamais restée. Tant que nous sommes identifiés à une entité sujette à ces états passagers, il est évident que nous préférons expérimenter les états de paix et de bonheur et que nous évitons ceux qui sont moins agréables.

S : Tant que nous sommes identifiés à cette personne qui est sujette à ces états, qui est complètement affectée quand l'expérience ou les pensées sont mauvaises, il est évident qu'on va chercher à avoir les bons états, les bonnes pensées et vouloir éviter le désagréable, mais il y a un contentement qui est beaucoup plus profond que tout ça. C'est entièrement possible de revenir complètement à notre essence, de ne pas toujours passer notre vie entre deux choses, entre bien et mal.

Mooji : On dépense tellement d'énergie à faire tourner la roue de la pensée positive, de l'amélioration de soi, de la compréhension de soi et du développement personnel, en croyant que, d'une façon ou d'une autre, tous ces efforts nous permettront d'obtenir et de maintenir un état de joie stable! Maintenir cet élan requiert d'énormes ressources mentales et physiques.

S : Si on est toujours investi à devenir meilleur, à maintenir la joie, à améliorer cette personne en nous, l'énergie est constamment gaspillée dans cet effort qui n'est pas quelque chose de naturel. On passe à côté de ce qui est déjà entier, de ce qui doit simplement être reconnu.

Mooji : Et si vous vous reposez ne serait-ce qu'un instant, l'effet commence à régresser et vous serez obligés de reprendre et d'aller encore plus vite. C'est un cercle vicieux où votre regard est continuellement fixé sur un point imaginaire dans le futur, ou sur un idéal à atteindre : deux choses complètement illusoires. Celui qui pédale pour faire tourner la roue, qui pratique et fait des progrès, qui est parfois enthousiaste et parfois ne l'est pas, qui est très positif et heureux dans sa vie, et qui parfois se sent déprimé voir même suicidaire, celui-là, j'aimerais bien le rencontrer. Celui qui aspire à un niveau de contentement plus profond, qui cherche un bonheur vierge de toute souffrance, allons à sa rencontre aujourd'hui! Pouvez-vous me présenter celui qui dit : « Malgré tant d'années de pratique, je n'ai pas atteint cet état d'équilibre sans effort » ? C'est la clef qui ouvre toutes les portes!

S : Cette personne, cette identité n'est pas quelque chose de réel, de tangible. Il demande : pouvez-vous me le montrer, celui qui est en souffrance, pouvez-vous me montrer que c'est ce que vous êtes vraiment? Peut-être y a-t-il quelque chose en nous pris dans ce jeu de toujours faire tourner cette roue, mais il y a aussi quelque chose qui n'est pas du tout dans ça, qui n'est pas préoccupé par ça.

Si j'étais ici pour partager avec vous : « continuez, persévérez, vous allez devenir meilleur, un jour vous serez libre », je n'aurais aucun intérêt à être là. Nous ne sommes pas un « club » de pratiquants qui persévère. Ce vers quoi tous ces mots, toute cette énergie pointée, c'est cette simple réalité que nous sommes ici et maintenant. Qui elle n'est pas maintenue, qui elle n'a pas besoin d'être cultivée. Elle a simplement besoin d'être reconnue afin que cette transe de l'égo et de l'identité cesse. Comme Ramana disait, dans l'être libéré, l'être qui reconnaît son essence, toutes les bonnes qualités émergent naturellement. La joie, la patience, la bienveillance...sans les cultiver. Simplement en allant vers cette source. Ça ne veut pas dire qu'il n'y aura jamais de moment de tristesse, d'impatience ou de quoi que ce soit, mais ce profond contentement toujours présent n'est pas affecté par ces vagues.

Ce n'est pas parce qu'une émotion ou une pensée négative émerge en nous que ça doit automatiquement signifier que nous ne sommes pas libre. C'est simplement une image, quelque chose de passager. Cessons simplement de nous identifier à cette personne, à cet égo qui est sujet à ces états passagers. Demeurons simplement dans notre existence. Et voyons voir si dans cette essence, dans cette existence non associée, il reste quelque chose à améliorer ou quelque chose à faire. Toutes les actions vont continuer, les choix continuent d'être faits naturellement, mais cette présence en nous demeure libre de tout ça.

(silence)

Voilà ce qui est partagé ici, avec vous, cette grande liberté qui est totalement possible et surtout complètement naturelle. Ça ne demande pas une discipline infinie, un contrôle de soi...Suffit de laisser aller le reste et de baigner dans cette liberté qui est déjà là...

Q : *Est-ce que c'est arrivé que les gens atteignent l'éveil sans recherche? Et pourquoi les êtres qui tendent vers l'éveil sont-ils autant investis dans ce rôle de « chercheur »?*

S : Oui, Sri Ramana Maharshi entre autre était un jeune homme assez ordinaire qui allait à l'école, vivait la réalité quotidienne en Inde...pour faire une histoire courte à l'âge de 16 ans je crois il a eu une expérience où il sentait qu'il allait mourir. Un peu comme une grande attaque d'anxiété, le cœur bat vite, la mort

semble imminente...et pour expliquer simplement, il a senti que le corps pouvait mourir, mais qu'il y avait quelque chose en lui de beaucoup plus réel qui était témoin de ça, qui regardait tout ça aller, et qui ne pouvait pas mourir. Cette présence regardait l'anxiété, donc la sensation physique et l'émotion, regardait la pensée...De cette façon, naturellement, on peut dire que la vie lui a montré qui il était vraiment, directement. À travers cette grande expérience, il a observé que le corps pourrait mourir, mais qu'il y a quelque chose en lui qui demeure libre et témoin de tout ça. De cette façon il a réalisé cette essence, ce Soi.

La deuxième question était...?

Q : Pourquoi on cherche toujours?

S : L'égo est fasciné par la séparation, par la recherche. L'esprit est très habile et même très utile pour séparer les choses. Reconnaître que cette tasse n'est pas de la même forme que l'autre, qu'elle est blanche et que la table est brune...c'est le rôle de l'esprit, de diviser, de qualifier et c'est très bien. Mais lorsque l'existence, et surtout la quête spirituelle, est approchée à partir de l'esprit, il cause une grande confusion, il divise et se dit : moi je suis ici, et l'éveil est là (plus loin, séparé de moi), il faut alors créer un chemin entre les deux et pratiquer, persévérer, alors qu'en réalité, tout ça n'est qu'une image. L'esprit s'empare de la suprême simplicité qui mène à soi. La quête spirituelle, c'est comme regarder dans un miroir. Mais l'esprit veut mettre un labyrinthe entre le Soi et le miroir. Il empêche l'être de voir directement qui il est. L'esprit est fasciné par ce chemin, ce labyrinthe.

Q : Comme la métaphore de la flèche qui n'atteint jamais sa cible parce que la cible s'éloigne toujours...

S : Oui, et c'est pour cela que l'invitation est aussi directe. Pourquoi prendre le long chemin quand on peut arriver à soi directement? Le long chemin risque d'abasourdir l'esprit, de complètement hypnotiser, il risque même de renforcer l'identité. Lorsque cette simple observation directe est faite, l'esprit n'a plus de place où aller, il ne peut pas s'emparer de ça, c'est trop direct. C'est pour ça que c'est si fort, si efficace. Cette observation n'est pas quelque chose de passif, c'est plein de suprême lumière, et l'esprit ne peut pas toucher à ça.

Q : Donc il n'y a qu'un pas à faire...

S : Oui, on peut le voir comme ça. On encore on pourrait dire : il faut simplement arrêter de faire le pas vers l'extérieur!

(rires)

Q : *Il n'y en a pas!*

S : Oui! Il y a quelque chose qui est toujours en train de marcher, d'être préoccupé avec tout ce qui apparaît, mais il y a aussi cette présence qui n'est pas en train de marcher, elle regarde la marche aller!

Q : *Et il n'y a pas la question : « où se diriger? »*

S : Non, en effet. Il y a un sage qui a dit, si je me souviens bien : Pourquoi es-tu si préoccupé à courir? La même lune est vue partout. J'ai toujours senti que ça pointait vers cette réalité. Pourquoi être occupé à chercher, à jouer dans les pensées, à faire tourner cette roue, à essayer d'atteindre quelque chose quand, en fait, peu importe où nous sommes, peu importe la situation, cette même « lune », cette même réalité peut être vue à partir de n'importe où. Nous sommes cette réalité, cette liberté.

Q : *C'est comme une goutte d'eau qui tombe dans l'océan...*

S : Oui, et la goutte d'eau n'a pas à forcer pour tomber plus vite, rien ne peut l'arrêter.

(rires)

S : C'est ça que j'appelle la grâce. Dans cette métaphore de la goutte d'eau qui tombe vers l'océan, la grâce est comme la gravité qui, inévitablement, ramène à l'essence. Cette grâce dissout l'image que nous avons de nous-même comme étant une personne limitée, une personne sujette au malheur, aux changements. Cette personne qui est simplement une image, cette grâce la ramène à l'infinie plénitude, à l'océan de notre être.

La danse de l'existence est simplement ce mouvement-là. Donc pourquoi mettre un filet, un obstacle de concepts qui l'empêcherait de rejoindre sa source? Ne mettons rien devant la goutte qui tombe naturellement. Il ne s'agit pas d'atteindre quelque chose ou de faire quelque chose, mais de simplement laisser l'existence nous guider vers cette paix. Toute cette grande rivière nous mène naturellement à l'océan, avec un amour tellement grand.

C'est par un amour infini que j'ai pour vous, pour cette présence, on pourrait dire « que cette présence à pour elle-même », que je ne propose pas un chemin long, ardu. Il s'agit plutôt de pointer directement vers cette réalité que nous sommes. Quand on aime quelqu'un, est-ce qu'on l'envoie dans un labyrinthe qui ne finit plus? On l'envoie plutôt par le chemin le plus direct. C'est ce qui se fait spontanément ici avec vous. Je n'ai jamais pris la décision d'offrir le satsang. Cet amour, par lui-même, à fait certaines actions spontanément et on se retrouve ici

ensemble. Quelle merveille. Non seulement nous sommes ici ensemble, mais cette simple réalité si directe, si immédiate est honorée.

(silence)

N'ayons aucune image de ce que c'est la liberté. Trop souvent nous pouvons avoir des images de la liberté comme : Lorsqu'on est libre, il n'y a plus aucune pensée, plus aucune émotion ne négative... peu importe l'image qu'on se fait. N'entretenons aucune de ces images. Dès que l'on y croit, dès qu'il va y avoir quelque chose de « négatif » qui apparaît on va se dire : ah! Je ne suis pas libre.

Trop souvent on peut se priver, d'une certaine manière, de notre liberté en pensant qu'il s'agit de quelque chose de très spécial, de lointain, de difficile à atteindre. Oui l'état d'un être libre est suprême car absolument rien ne peut venir ternir cette présence, mais d'un autre côté, cette suprême liberté n'est pas quelque chose de difficile à atteindre, complexe, austère. C'est quelque chose de très naturel lorsque que l'on demeure dans cette présence, dans cette essence et que tout le reste est reconnu comme étant simplement passager. Voilà la beauté de tout ça, ce n'est pas une récompense qui vient suite à un travail, à des efforts énormes, à une pratique constante, c'est quelque chose de complètement naturel lorsque l'on y fait pas obstacle!

Il faut un effort pour ajouter quelque chose par-dessus cette liberté qui est déjà là, mais aucun effort n'est nécessaire pour demeurer en elle. Être libre ce n'est pas toujours se ramener, se ramener, se ramener...C'est simplement de voir la présence qui est témoin de tout ce qui arrive, témoin même de cette personne qui dit : Ah, il faut que je me ramène à la présence. Même ça, c'est vu! Simplement de voir : Quoi que je fasse, quoi qu'il arrive, quoi que je pense, quoi que je ressente, tout ça est vu en moi. Et ce qui voit tout ça EST la grande liberté. Aussi simple que ça.

Mooji donnait souvent l'exemple : On peut mettre son pouce devant le soleil pour le cacher. Lorsqu'on s'accroche à nos pensées, lorsqu'on s'identifie à tout ça, ça semble cacher la lumière, mais pourtant c'est quelque chose de tellement petit, et le soleil brille toujours malgré tout. De lever le pouce devant le soleil demande un effort, mais de demeurer tel que nous sommes, ça ne demande aucun effort. De cette façon la lumière brille sans obstacle.

Peut-être, pendant un certain temps, il faut « se ramener » à cette conscience témoin, mais vient un temps où l'être réalise : Que je me ramène ou non, je suis, j'existe. Mon existence demeure à travers tous ces changements, tous ces états passagers. Lorsque l'être cesse d'être fasciné et hypnotisé par tout ce qui apparaît

en lui et qu'il repose simplement dans sa pure présence naturelle, la liberté fleurie. La liberté se révèle comme étant notre nature véritable.

(silence)

En Inde, on parle souvent comme s'il y avait plusieurs vies, qu'à travers plusieurs incarnations on avait vécus toutes sortes de choses. Souvent ils disent que lorsque l'on entend ces simples mots, cette simple sagesse qui pointe vers la vérité en nous, cette vie sera pour la liberté. Dans les autres vies, ou dans le passé, peut-être que notre être était complètement fasciné par autre chose, complètement immergé dans les concepts, dans l'identité, pas du tout conscient de notre véritable nature. Mais dans cette vie, la grâce nous amène ici, ensemble, et quelque chose est révélé. C'est une grande opportunité, de se laisser tomber dans cet océan, plus rien ne nous retiens. Tout ce qui semble nous retenir est maintenant vu comme étant seulement une apparition temporaire. Si quelque chose semble nous faire obstacle, maintenant c'est simplement reconnu comme n'étant qu'une image, n'ayant aucune réalité.

(silence)

Un autre passage d'un dialogue avec Mooji, qui illustre vraiment cette simplicité...ses mots semblent émerger de mon cœur.

Mooji : Ce que vous êtes est si simple, c'est même plus que simple. Confirmez-le pour vous-même et reconnaissez-le profondément. Ce sera la fin de toute souffrance et de toute absurdité. Vous pouvez le faire! Je le sais à partir de ma propre expérience. C'est cette découverte que j'ai fait que je partage avec vous. C'est pourquoi je ne peux pas vous renvoyer chez Vous par un chemin plus long que nécessaire. La découverte de votre Soi est directe et instantanée, et c'est ce que je vous montre. Ne perdez pas de temps, trouvez l'essence de ce que vous appelez vous-même. Réduit à votre propre substance, que vous reste-t-il à voir?

Pour ma part, j'ai trouvé qu'une telle contemplation n'exigeait pas une discipline démesurée, et le plus important, ce qui s'est révélé, c'est qu'il n'y a aucune distance à parcourir pour être et connaître le Soi.

S : Trouvez l'essence de ce que vous appelez vous-même. « Qui suis-je? »

(long silence)

S : Cette idée d'être une personne qui vit la vie, avec des hauts et des bas, qui a soif de bonnes expériences et qui repousse les mauvaises, était comme un rêve, jusqu'à ce moment. Un simple rêve qui émerge dans la Conscience que nous sommes. Maintenant l'être se réveille, et voit sa grande liberté. Pendant tout le

temps que l'être rêvait sa prison, rêvait être limité, rêvait être changeant, la suprême liberté, la suprême présence était là. Peut-être avons-nous marché dans ce rêve pendant des vies entières, peut-être même des milliers d'années, qui sait vraiment? Mais cette vie est là pour que l'être se réveille à sa réalité, à sa véritable nature. Assez de la fausse image de la réalité qui a longtemps été entretenue, maintenant ce qui est offert est cette grande liberté naturelle.

(long silence)

En terminant, un petit passage de Annamalai Swami, un grand sage qui vécut avec Ramana Maharshi :

A.S. : Sois comme un grand arbre. Lorsque le vent souffle, les branches et les feuilles sont secouées, mais le tronc demeure stable.

S : Lorsque nos pensées s'agitent, lorsque les émotions apparaissent c'est comme ces branches et ces feuilles qui sont secouées, il y a de l'action, de l'activité, mais le tronc demeure stable.

A.S. : Si tu vis à partir de l'esprit, tu seras toujours secoué comme les branches dans le vent.

S : Si nous prenons comme définition de nous-même l'esprit et ses pensées, les vagues de l'émotion, si l'on considère que ces phénomènes sont réellement ce que nous sommes, nous serons toujours secoués comme les branches dans le vent, il n'y aura jamais de réelle tranquillité.

A.S. : Moins tu t'identifies avec l'esprit, moins il y aura de mouvement.

S : C'est seulement l'esprit, l'identité qui est toujours entre deux choses, déséquilibré, secoué. Le Soi n'est jamais vraiment dans ça. Le Soi n'est jamais entre bien et mal, il est au-delà, toujours tel qu'il est.

A.S. : Lorsque tu réalises que ce que tu es n'est que la Conscience, il n'y a aucun mouvement, seul la paix et la tranquillité absolue demeure.

S : Les branches et les feuilles peuvent danser dans le vent, mais le tronc est toujours fixe, tel quel, toujours là. Peu importe si les branches et les feuilles s'agitent, ne mettons pas notre attention sur ces phénomènes. Soyons comme le tronc de l'arbre, au centre de toutes choses.

Même lorsque l'esprit souffle comme une tornade, que les émotions brûlent comme du feu, c'est entièrement possible que cette suprême paix et cette suprême liberté ne soit en rien altérée. C'est entièrement possible.

(silence)

Avec énormément d'amour,

Om

Namaste

~