

# **Satsang avec Shambho**

**4 août 2013**



Je suis très heureux d'être ici avec vous.

Prenons un instant comme nous le faisons souvent pour se laisser arriver tranquillement. Sans essayer d'aller nulle part, sans essayer d'imaginer quoi que ce soit. Dirigeons simplement notre attention vers la Présence qui est *là*. Sur le simple fait d'être ici, d'être. Laissons simplement notre attention retourner sur cela.

(silence)

Ce simple sens d'existence est toujours là, il n'y a jamais un instant où on peut dire que nous ne sommes pas, que l'existence n'est pas ressentie. Souvent notre attention est sur le reste, sur les pensées, les émotions, les sensations qui émergent, mais pour l'instant plongeons à l'intérieur de nous vers ce simple sens d'existence qui n'est pas associé à quoi que ce soit. Il est là, complètement présent mais il n'est pas associé à quoi que ce soit. Il n'est pas lié à aucune pensée, aucune sensation, c'est un sens naturellement ouvert, libre, détaché, qui n'a pas besoin d'être maintenu, d'être amélioré. Il est simplement là par lui-même. En lui, le jeu des pensées et des sensations apparaissent, mais il n'est pas la pensée, il n'est pas la sensation. Il permet à tout cela d'être là, mais il n'y est pas associé. C'est simplement le sens « j'existe, je suis ». Comme un grand silence à l'intérieur de nous, un grand silence qui brille de façon ininterrompue. Un grand refuge.

(silence)

Dans ce grand silence, ce grand espace, tous les objets de la perception apparaissent. Même les sensations les plus subtiles que nous ne pouvons pas nommer apparaissent dans cet espace. Le sens même de notre personnalité, de notre identité, de ce que nous croyons être, tout cela apparaît dans cet espace ouvert. Tout est perçu en lui, mais lui-même est invisible. Il n'est pas un autre objet qu'on peut percevoir, qu'on peut observer en soi. Tout ce qu'on peut voir c'est les objets qui apparaissent en lui, les pensées, les perceptions. Cet espace demeure, peu importe ce qui apparaît en lui, il demeure inchangé. Ne cherchons donc pas à le sentir, à l'expérimenter, à l'atteindre, reconnaissons simplement cette présence qui est déjà là, cet espace dans lequel tout est vu. Soyons cette présence. Nous le sommes déjà. Il s'agit de laisser aller le reste pour un moment et de voir ce qui reste. On peut laisser aller la pensée, les émotions, les sensations, on peut laisser aller tout le reste, mais qu'est ce qui est là qui ne peut pas être mis de côté? Qu'on ne peut pas « laisser aller »? Qu'est ce qui est toujours, toujours présent? Et surtout, qu'est ce qui demeure inchangé? Tout le reste, c'est le jeu des changements, des hauts et des bas, la pensée qui est parfois faible, parfois forte, le jeu des émotions, tous les va et viens. Tout cela change, mais qu'est ce qui demeure inchangé au cœur de tout cela?

Si notre attention est seulement sur ce qui est changeant, on semble passer à côté de cet espace, de cette liberté, de cette présence si libre qui est déjà là. Mais si on fixe simplement notre attention sur le sujet – non pas sur les choses qui sont perçues en nous mais bien sur celui/celle qui les perçoit – on retrouve ce grand silence, ce sens de liberté.

Observons en soi : En quoi est-ce que tout cela apparaît, dans quoi est ce que tout cela joue? La perception du monde, des sensations, des pensées, etc. En quoi est-ce que tout cela apparaît?

C'est quelque chose de direct, d'actif. J'invite toujours à le faire ici et maintenant. Si une pensée vient – observons l'espace dans lequel elle apparaît. Si une sensation vient – même chose. Détachons notre attention de ce qui apparaît en nous et prenons le temps de sentir, d'observer l'espace dans lequel tout cela apparaît.

Et voyons voir si en demeurant dans cette conscience-témoin, dans cet espace qui est simplement ouvert, naturellement libre, qui laisse tout danser en lui, qui n'est absolument pas concerné, voyons voir s'il y a un mouvement dans cet espace. Voyons voir si cet espace est dérangé par ce qui apparaît en lui. Même si quelque chose semble être dérangé, semble être mal à l'aise ou quoi que ce soit, cette conscience accueille tout ouvertement, elle permet au malaise d'être là mais elle en demeure complètement libre car elle en est le témoin.

(silence)

Peu importe ce qui remonte à la surface, peu importe les vagues qui dansent à la surface, prenons le temps d'*être* cet espace. Trop souvent notre être se serre autour d'une perception, se définit par elle. L'être se recroqueville autour d'une pensée, d'une émotion, d'une sensation et il y a tant d'énergie qui s'en va vers ça, alors qu'en fait c'est simplement un phénomène temporaire, sans réelle force. Une simple vague. Il y a quelque chose qui donne toute son attention à ces vagues à la surface de notre conscience et c'est à travers cette habitude, cette tendance, que l'on perd le sens de liberté, de paix en nous.

Sans forcer, sans être occupé à faire quoi que ce soit, laissons-nous simplement retomber à l'intérieur vers cette liberté, vers cette présence témoin.

(silence)

C'est vraiment la clé pour goûter à une liberté qui est complète. De simplement demeurer en tant que cette conscience qui voit tout apparaître mais qui n'est jamais ternie, jamais altérée par ce qui apparaît en elle. De demeurer témoin.

Ce n'est pas quelque chose que l'on doit se forcer de faire à chaque instant. C'est quelque chose qui se fait déjà naturellement. Cette découverte est très accessible, très disponible lorsque notre être en a eu assez de toujours vivre l'existence à partir d'un concept, d'une identité emmêlée dans les perceptions. Lorsque notre être a soif de retourner à son essence, à son Cœur, c'est quelque chose qui est très naturel et simple.

(silence)

C'est pour cela que je suis ici spontanément avec vous. Je n'ai aucune intention de faire quoi que ce soit, je ne prétends absolument rien. Tout ce qu'il y a, c'est cet élan qui vient du Cœur, de partager avec vous cette possibilité. De tenir devant vous ce *miroir* dans lequel votre être reconnaîtra sa véritable nature. Le miroir ne m'appartient pas, je ne l'ai pas créé, il est là de lui-même. C'est la grâce. Dans ce même miroir, j'ai regardé et mon être a vu son essence.

C'est simplement pour cela que je suis ici avec vous. À travers cette observation, à travers ce regard intérieur : Qui suis-je vraiment? Quelle est mon essence?, cela amène tout de suite à la liberté qui est notre véritable nature. C'est comme de se laisser emporter dans une rivière de lumière.

(silence)

L'important, ce n'est pas les mots qui sont partagés, c'est ce vers quoi ils pointent : la réalité qui est au cœur de notre être, qui brille en chacun de nous.

(silence)

Donc il n'y a aucun doute à avoir, aucune peur à avoir. Parce que rien de ce qui est partagé est la réalité elle-même, le satsang ce n'est pas de *partager* la vérité, c'est simplement de pointer vers elle afin de la reconnaître en nous. Pourquoi donc résister à cela alors qu'il s'agit simplement d'un mouvement de la grâce qui nous révèle à nous-mêmes, qui nous révèle notre véritable nature comme étant la conscience sans limite, le Soi, la liberté absolue, et non l'image que nous avons de nous-mêmes qui cause tant de souffrances, tant de confusion.

C'est simplement pour cela, rien d'autre.

(silence)

De mon expérience, j'ai vu que ce n'est pas quelque chose de difficile à découvrir, il faut simplement s'y abandonner et voir vers quoi ça pointe. Lorsque l'on s'y abandonne c'est très facile, c'est même plus que facile parce qu'il n'y a rien à accomplir. Tout comme lorsque l'on se regarde dans un miroir, est-ce qu'on fait un effort pour voir notre image? Non. Il s'agit simplement de regarder, et en un instant, en un seul instant, la réalité est là. Mais il faut bien regarder.

(silence)

J'aimerais bien vous entendre. Quelle est votre expérience? Ou encore s'il y a une question, une observation. Ça peut être n'importe quoi, même un doute, un jugement...Tout est accueilli. Je vous invite à prendre la parole.

(long silence)

*Q : Ce matin j'ai vu la blague cosmique qui est qu'on se met à croire qu'il faut faire quelque chose pour mériter quelque chose (peut-être en référence à la paix, la liberté) j'ai trouvé cela très drôle et il y a quelque chose qui lâche ce qui est de l'ordre du faire pour être plus dans l'être, dans ce qui est déjà plein tout le temps. Pour moi ça se fait subtilement, doucement. J'écoute avec mon oreille subtile et ça me dit : réceptivité, laisse toi être, laisse toi faire par la vie et c'est simple.*

*S : C'est bien. Cette réalité est au-delà d'un mérite, au-delà de quelque chose qui arriverait comme une récompense après des efforts, ou encore que l'on doit être pur et qu'elle viendra alors cogner à notre porte...tout ça ne sont que des images du mental. Ce en quoi tout cela apparaît, ces idées, ces images, c'est déjà la réalité. Donc c'est bien de se laisser simplement être et de se reposer dans cela.*

Qu'est-ce qu'on pourrait bien *faire* de toute façon? Même si on arrive à créer, à maintenir un état de joie parfait, constant, ce n'est rien par rapport à cette liberté. C'est un grain de sable sur la plage infinie de l'existence. Le Soi ne peut jamais être amélioré, c'est donc très sage d'adopter cette attitude, de laisser aller le *faire* et de simplement *être*. Tout se fera quand même.

*Q : J'ai passé quelque jours sur une île à jeûner et il m'est venu la fin d'un poème qui dit quelque chose comme : « j'ai visité de vastes pleines de silence, et entre l'infiniment grand et l'infiniment petit, je me suis découvert un cœur de fourmi. » J'aime beaucoup cela, l'humilité, de ne pas se prendre pour quelqu'un, de simplement être.*

S : Vraiment. Dans l'existence qui est là d'elle-même, dans l'essence, il n'y a pas le moindre grain de prétention, d'identité. L'identité vient par après. C'est à la source que la liberté se situe.

Maintenant, est-ce que c'est quelque chose qui peut passer? Est-ce que c'est quelque chose qui est comme ça pour l'instant et qui changera un jour?

*Q : Je ne sais pas.*

S : Est-ce que c'est quelque chose qui est apparu, qui est venu comme ça et qui fais partie du domaine de ce qui est changeant?

*Q : C'est plus comme un éclairci. Tout comme parfois on sait que le soleil est là mais on ne le voit pas. Des fois il y a un éclairci, un nuage se tasse et on le voit. C'est un peu la même chose qu'un éclairci donc c'est peut-être passager, je ne sais pas.*

S : Tout dépend d'où on se positionne. Ce que nous sommes est comme le soleil en fait. Prenons cette métaphore d'une éclipse : la lune passe devant le soleil et semble venir cacher sa lumière. Mais est-ce que le soleil, lui, subit l'éclipse? Est-ce qu'il a conscience qu'il est caché par quoi que ce soit? Est-il touché par ce mouvement? Non. C'est simplement nous qui sommes de l'autre côté et qui regardons l'éclipse. D'après notre position, on a une expérience différente. Si nous étions sur le soleil, nous n'aurions même pas conscience que la lune est là et encore moins que la lumière du soleil est cachée. C'est comme cela en nous aussi. Il s'agit de retrouver notre réelle position. C'est nous qui nous nous sommes projetés de l'autre côté et qui avons maintenant l'impression d'être séparé de cette lumière toujours présente.

Dans cette image, la lune qui éclipse la lumière du soleil c'est le mental, l'identité, les tendances de l'égo, toutes ces choses qui semblent nous empêcher d'être en paix...notre être s'est projeté de l'autre côté de tout cela. Pendant ce temps-là, le

soleil est toujours tel quel. C'est seulement lorsqu'on se place de l'autre côté du mental, de l'autre côté de nos projections qu'on a l'impression qu'il faut les transcender pour retourner au soleil. Mais en réalité nous sommes toujours à cette source, le soleil est toujours ce que nous sommes et il ne connaît aucune éclipse.

La conscience a un pouvoir tel qu'elle est capable de créer une identité (l'égo) et ensuite de croire à cette identité comme étant ce qu'elle est vraiment, mais en réalité rien de cela n'est réel, c'est une simple projection. À la source, il n'y a que cette suprême lumière de la conscience. Il s'agit donc de retrouver notre réelle position dans tout cela. Tous les nuages passent devant le soleil mais ce jeu nous affecte seulement si nous nous plaçons de l'autre côté du soleil. Si on découvre que notre véritable nature est comme le soleil lui-même, non seulement les nuages qui passent devant lui ne feront aucune différence, ils ne seront même pas considérés.

Tout cela est un exemple pour dire à quel point c'est important de découvrir notre réelle position. De voir : qui suis-je dans tout cela? Suis-je ce qui est vu ou celui qui voit?

De cette façon, il y a une paix si profonde qui est rétablie dans notre être. Une paix qui a toujours été là mais qui est passée complètement inaperçue. Notre être sort de sa transe et retourne à sa source.

(silence)

Une fois cette essence réalisée, cette source reconnue, plus rien ne peut venir ternir, affecter. C'est final.

Ce n'est pas une réalisation mentale, ce n'est pas quelque chose qu'on atteint, qu'on saisit et qu'on tient dans nos mains pour toujours. C'est plutôt de laisser aller tout ce qui peut être saisi – tout ce qui est du domaine de la pensée, des sensations. Laisant aller tout cela on retombe dans l'existence, dans la pureté qui est déjà là.

Et même si on croit ne pas pouvoir laisser aller, cette sensation émerge de cette source, elle est vue à partir de là. Nous sommes déjà cela. Même si quelque chose semble venir agripper notre attention, nous en sommes le témoin. Ce qui est agrippé, c'est seulement l'égo, l'identité, ce n'est pas notre essence. Le Soi regarde tout cela aller, complètement libre, jamais pris dans ce jeu-là.

Ramana Maharshi disait que la chose la plus importante est de trouver la source du « je » , de plonger en soi et de voir : d'où est-ce que ça vient cette pensée de « moi », cette identité, cet égo qui cause tant de problèmes. Est-ce vraiment ce

que je suis? Il disait qu'en essayant de le saisir, de voir qu'est-ce que c'est, on se rend compte que c'est comme un fantôme, un mirage. Qu'il semble être toujours là mais quand on dirige notre attention afin de voir : Où est-il, qui est-il? On se rend compte qu'il n'y a personne, il n'y a rien de tel qui est là! C'est une illusion qui n'a jamais eu de véritable réalité. Mais il faut le faire, il faut plonger en soi et découvrir ce qui est l'essence, la source de ce que nous appelons nous-mêmes, sinon on continu de vivre à partir de cette fausse identité.

(silence)

Tout arrive à ce « moi ». Qui pense? Moi. Qui ressent les émotions? Moi. Qui vit les situations? Moi.

Mais qui est ce « moi »?

Personne ne pose la question. Tout le monde cherche à ajuster les pensées, à avoir de bonnes expériences... Rare sont les êtres qui retourne à la source en se disant : d'accord, tout cela arrive mais à qui est-ce que ça arrive? Qui est ce « je » là?

Tant et aussi longtemps qu'on ne se libère pas de ce concept de « je », de « moi », la réalité ne sera pas vue. Parce que c'est cette identité même qui cause la confusion.

Ou encore, comme dans le cas de certains êtres, la réalité sera vue mais à travers le filtre de l'identité, ce qui est très malsain parce qu'il y aura l'illusion qu'il y a « quelqu'un » qui est là et qui a découvert la réalité, comme « j'ai découvert le Soi ». Il peut alors y avoir beaucoup d'arrogance et de prétention qui émerge de cela. En réalité il n'y a que le Soi, personne ne le découvre. Il se reconnaît simplement lui-même lorsque l'identité est abandonnée.

Cessons simplement d'approcher l'existence à partir de cette identité et voyons ce qui est *avant*, découvrons l'essence. De cette façon l'existence deviens si légère, si libre.

Cherchons à découvrir en soi cette réalité qui est toujours là, immobile et ne laissons rien nous faire obstacle.

Soyons très détendu dans cette observation. Trop souvent, beaucoup d'êtres se crispent, alors qu'il s'agit simplement de voir que nous sommes le témoin de tout.

J'invite toujours à se rappeler de cela, à confirmer en soi : suis-je ce qui est vu, ou ce qui voit? Aussi simple que cela. D'observer activement en soi, de façon très détendue mais avec un certain focus.

Pour le mental, cette observation n'est pas séduisante. Beaucoup d'êtres n'ont pas d'intérêt pour cette observation directe parce que le mental, l'identité n'en retire rien. Ça semble vide même. Mais justement, c'est là qu'est sa grâce. Elle déracine l'identité et nous révèle à l'essence de notre être, à cette liberté qui ne nous à jamais quitté. C'est une observation qui est si directe que le mental ne peut pas s'en emparer, partir avec et pratiquer, se crée un autre chemin illusoire. Elle coupe complètement le courant au mental, il n'a plus de place où aller. Donc tôt ou tard il se calme et laisse place à la découverte du Soi. C'est alors que la réalisation vient. C'est simplement cela.

Si on donne une série d'instruction au mental, il va être ravi, il va se dire : d'accord je me place dans une certaine position, je fais ci, cela, je visualise, je pratique un mantra, etc. Ce sera comme la plus grande sucrerie pour le mental, car là il est occupé, il a quelque chose à faire, il avance, progresse, il est content. Pendant ce temps, l'attention demeure sur les phénomènes, et ce n'est pas là qu'est la liberté. La liberté, la paix est toujours là *derrière* ce jeu du mental et des sensations. Elle nous tend la main à chaque instant. Prenons là et reposons-nous simplement en elle.

Sans dénigrer aucune pratique, je tiens tout de même à dire cela. C'est important de savoir *qui* est celui qui pratique. Souvent, tant d'êtres mettent tellement d'énergie dans ces choses-là et passent à côté de la grande liberté qui brille dans leur Cœur à chaque instant. Est-ce que le Soi a besoin de pratiquer pour être plus lui-même? Est-ce que la conscience a besoin de faire un effort pour être? Dirigeons notre attention vers cet espace qui est là de lui-même, qui n'est pas maintenu, qui n'est pas associé à quoi que ce soit, qui est naturellement au repos en lui-même et *soyons* cela. Est-ce difficile? Pouvons-nous ne *pas* être cela?

(long silence)

J'aimerais que tous les êtres qui viennent ici considère que c'est possible, ici même, en cet instant, de se libérer complètement de tout cela. De sortir d'ici et d'être libéré une fois pour toute.

Voilà l'invitation que j'aimerais vous offrir : Laissez ici toute l'identité, tous les fruits du mental, tout le drame de l'égo, tout l'ignorance, toutes les inquiétudes, les jugements, les doutes, les craintes, tout cela. Mooji disait : si je pouvais mettre devant vous toutes ces choses auxquelles votre être s'accroche, est-ce que vous les prendriez? Voyant ce tas de saletés produites par l'égo, toutes ces misères...est-ce que vous choisiriez encore d'écouter la voix de l'égo, du mental, de vivre la vie à partir de cette identité illusoire? Je ne suis pas sûr que beaucoup d'êtres repartiraient avec tout cela.



C'est simplement cela. À travers une danse, une transe, on ne se rend pas compte de ce à quoi on donne notre attention, notre énergie. On perd de précieuses ressources. On ne se rend pas compte que notre être écoute et s'identifie à la voix du mental et des phénomènes au lieu d'être ce qu'il est vraiment- l'essence, le Soi, la liberté absolue.

Certains êtres peuvent être déçu de cela, de trouver cela horrible mais il ne faut pas, c'est grâce à cela qu'on s'en libère. Lorsque l'on voit que ça mène nulle part, que ça ne fait que créer de la souffrance intérieure et extérieure, on perd l'intérêt envers ce rêve et on s'éveille à notre véritable nature.

C'est vraiment ce que j'aimerais faire avec vous...laissez tout ici! J'aimerais dire : Ne vous donnez même pas la possibilité d'être encore en vie demain, aussi absolu que ça. S'il y avait seulement ce soir, que c'était la dernière soirée de votre vie, iriez-vous vous coucher avec cette même identité, cette même façon d'être ou est-ce que l'opportunité ne serait-elle pas prise en ce moment même de voir directement ce qui est là, de voir qui vous êtes?

Tout ce qui est dit, toute l'énergie ici pointe vers cela.

(silence)

C'est ce qui est arrivé lorsque j'écoutais Mooji, à un moment donné l'être *abandonne*, laisse aller l'illusion et découvre la source. Il disait : À un moment donné, vous allez devoir avouer que vous êtes *cela* ! Il disait : Vous venez devant moi en disant : ah j'ai ce problème-là, je vis telle ou telle chose, j'ai des peurs, etc. Vous allez devoir avouer tôt ou tard que vous êtes cette réalité-là, que vous n'avez jamais été rien d'autre, que vous êtes la liberté elle-même, que rien ne vous bloque! Tout ce qui est perçu en vous, ce n'est pas vous! Vous êtes le Soi! Rien ne peut venir vous toucher, rien ne peut venir vous ternir, vous êtes la conscience pure, libre comme l'espace.

Non pas la conscience avec une bonne expérience, un état plaisant, qui quittera un jour. C'est la liberté au-delà de l'expérience. Ce n'est pas un autre état.

Ce soir j'ai envie spontanément de vous inviter à sauter directement dans ce feu! Assez du graduel, assez de progression, assez de cette voix du mental qui dit : ah si je pratique assidument, peut-être que je serai libre dans 20 ans! Assez de cela. Sautiez. C'est possible en cet instant même. Et n'attendons pas qu'il y ait un grand feu d'artifice comme « L'ÉVEIL » , POW!

(rires)

Ce n'est pas nécessaire! C'est simplement la pure réalisation de l'essence de notre être- que nous sommes la conscience et non les phénomènes qui apparaissent en elle. C'est tout ce qui est requis. Chez certains êtres, il y a une grande expérience qui accompagne cela, chez d'autres non, c'est très doux, silencieux, subtil. Ce qui accompagne la réalisation n'est pas la réalisation elle-même, ce n'est qu'un *effet secondaire*. Ce n'est donc pas très important.

(silence, rires)

On n'a pas besoin de toutes ces choses que nous avons accumulées depuis si longtemps, le conditionnement de la société, notre *rôle*, notre identité...en Inde ils disent même que tout cela a peut-être été accumulé depuis plusieurs autres vies...Qui sais? Cette roue-là tourne peut-être depuis très très longtemps. Maintenant l'invitation est de sortir de ce jeu-là. Non pas d'en sortir pendant un certain temps, d'en sortir pour toujours. On ne perd rien dans cela, on ne perd absolument rien. La vie continue très bien, beaucoup mieux même. Ce qu'on abandonne c'est ce qui cause la souffrance, le conflit, ce qui n'est pas réel, ce qui est une superposition par-dessus la réalité.

Lors d'un autre satsang on disait : ça ne veut pas dire qu'on devient fou, qu'on perd l'habilité de penser, d'être dans le monde, c'est simplement que le mental, l'égo, l'énergie des émotions, n'ont plus le pouvoir de nous hypnotiser et de nous faire oublier qui nous sommes réellement.

On vient à découvrir exactement ce que nous sommes, où encore on peut dire qu'on découvre que nous ne sommes rien, que rien de ce qu'on perçoit ne nous définit.

(silence)

Sri Nisargadatta Maharaj disait : Quand je vois que je suis tout, c'est l'Amour. Quand je vois que je ne suis rien, c'est la Sagesse, et entre les deux, ma vie s'écoule.

C'est exactement cela, tout ce qui apparaît en nous, on ne peut pas le séparer de nous-même, étant l'espace dans lequel ça apparaît, on ne peut rien rejeter. Tout ce qui existe danse en notre Être. C'est l'Amour d'accueillir tout avec cette ouverture naturelle. La deuxième partie est aussi très importante : Lorsque je vois que je ne suis rien, c'est-à-dire que rien de tout cela n'est vraiment moi, tout ce qui apparaît est simplement *en* moi, apparaît *en* la conscience, mais n'est pas qui je suis. C'est la vision de la Sagesse.

Sans les deux, la liberté n'est pas totale. Si on croit seulement être les objets qui apparaissent en nous, si on croit seulement être la pensée, les émotions, les

énergies, l'identité, la personne, on passe à côté de cette liberté. Et si l'on croit qu'être libre c'est de seulement nier tout ce qui existe, de toujours dire : je ne suis rien de cela, on passe à côté de l'amour. Portons donc dans notre cœur ces deux faces de la même pièce.

De voir que tout peut arriver, tout peut apparaître, ce n'est pas grave, peu importe la pensée qui vient, l'émotion qui vient, peu importe l'intensité avec laquelle les choses viennent, ça ne fait rien, ce n'est pas grave, restons tranquille, au Cœur de notre être, nous sommes la présence témoin, le Soi.

On peut simplement tout laisser être, on a même pas besoin d'être occupé à accueillir quoi que ce soit, suffit simplement de demeurer en tant que ce que nous sommes.

En demeurant en tant que cette conscience témoin, ça deviens naturel, ce n'est pas quelque chose dont on doit se convaincre. On se rend compte naturellement : c'est bien vrai, rien de tout cela est moi, j'en suis libre! Il y a un détachement naturel qui se produit, et c'est si beau.

(silence)

Je me souviens qu'en mon être...en disant je me souviens ça semble être du passé mais en fait une fois réalisé ça ne quitte jamais, c'est rafraîchi dans le cœur à chaque instant... Chaque fois qu'il y a une pensée, une émotion, quoi que ce soit, il y a cette *vision*, qui fait que je l'observe simplement. Rien ne vient me lier.

Quelle joie d'être là en tranquillité, immobile, à regarder la rivière de l'existence couler. La rivière peut être calme ou très agitée, mais ce qui l'observe est simplement là, *assis* sur la rive, tranquille. C'est un beau parallèle avec notre réalité intérieure. La rivière des pensées, des sensations, du monde peut être douce ou forte, mais ce qui l'observe est toujours immobile, libre de son courant.

(silence)

En demeurant témoin on se rend compte que le courant des pensées et de l'émotion peut se calmer de lui-même, parce qu'il y avait quelque chose qui agitait toujours l'eau, qui exagérait le courant à travers l'identification à ces mouvements, mais si on laisse aller cela et qu'on demeure témoin, tout retourne au calme naturellement. L'harmonie est restaurée. Par exemple, on peut se rendre compte qu'on devient moins émotif, moins concerné, qu'on a moins de sauts d'humeur, que tout s'équilibre intérieurement...mais on n'est pas concerné par cela, ça se fait tout seul. On n'est pas là à attendre que ça devienne calme pour être libre.

(silence)

Demeurant très tranquille en soi, très silencieux intérieurement, de seulement observer et d'être cette présence témoin, cela agit comme une grande force qui vient éclairer toute notre existence et tout équilibrer. L'existence retrouve son équilibre naturel. L'égo perd de sa force et les tendances qui ne rendent pas service à notre être se dissout tranquillement. Simplement en retrouvant notre réelle position. Quelle joie de partager cela avec vous. C'est de simplement se demander : qui suis-je dans tout ce jeu, où suis-je? Suis-je vraiment dans les pensées, dans tout cela ou suis-je celui qui les observe? Cette simple observation à une force incroyable qui nous ramène directement à l'essence.

Tout retourne à l'équilibre mais sans la force de l'effort, de l'intention, du faire. C'est un équilibre naturel.

Ramana Maharshi disait souvent : Découvre ce que tu es vraiment et tout le reste sera réglé par cette découverte. Il disait que les bonnes qualités émergent naturellement en l'être qui connaît son essence et que les mauvaises se dissout aussi naturellement devant la lumière de cette connaissance. Sans qu'il y ait un travail, un effort à améliorer ou à enlever les mauvaises qualités. Simplement en réalisant l'essence, l'être se libère.

(silence)

C'est si beau et disponible. Pourquoi attendre? Profitons-en dans cette vie, cette vie est pour la liberté.

(long silence)

*Q : Un immense merci. Qu'il y ait des questions ou non, c'est vraiment un cadeau pour moi. Juste d'être ensemble dans cet espace. Il est disponible tout le temps, à travers tout ce qui arrive, mais quelle joie, quel cadeau immense de pouvoir être là ensemble régulièrement. Des moments où on est en silence ou on parle, juste d'être là ensemble, cette présence qui se reconnaît, qui se partage...à se réjouir, à travers différents corps, de se reconnaître, de se laisser exister pleinement. Je sens vraiment que c'est un cadeau immense. Et quand il y a des questions, je sens que c'est une occasion pour la présence de se voir encore plus clairement. Je sens que c'est toujours une fête! Une fête pour la présence, de se reconnaître et de se laisser exister pleinement dans toute son authenticité.*

S : Oui, une fois je disais : ici c'est seulement ça. La présence, l'essence qui brille au cœur de chacun est célébrée, honorée. C'est pour cela que j'invite tous ceux qui viennent à n'avoir aucune résistance à cela, souvent certains être se font une image de moi. « C'est qui lui, qu'est-ce qu'il dit, pour qui il se prend, etc. » mais

en fait je n'ai rien à voir là-dedans! Il n'y a personne qui est là et qui partage quoi que ce soit, qui prétend connaître quelque chose que vous ne connaissez pas. Nous sommes un. Je suis au pied de la présence, du Soi à chaque instant et c'est cette grâce qui brille d'elle-même qui vient tout éclairer, qui dresse un miroir devant nous et qui nous ramène au Cœur. C'est pour cela que c'est si bon d'être ensemble. Le parfum de l'identité n'est pas présent. C'est aussi pour cela qu'on peut s'abandonner complètement, entièrement, à cela.

Mooji disait, même pas besoin de croire en ce que je dis, de décider de suivre, d'adopter les enseignements, laisse aller tout ça, il disait – fais confiance juste assez pour aller dans la direction vers laquelle les mots pointent. C'est tout ce qui est nécessaire et c'est ce qui est vraiment efficace. Pas besoin de mémoriser, d'en faire un enseignement qu'il faut suivre. C'est une simple invitation à regarder, à voir qui nous sommes vraiment.

[...]

*Q : C'est un beau moment, un grand moment... Dans ma tête il y a des pensées mais il n'y a pas que ma tête, que les pensées...*

*Je pensais : Il y a ça ici. C'est à ça que je pensais. Parce que j'ai toujours tendance à vouloir aller ailleurs, comme si je me disais le plus loin possible, c'est là que je vais trouver. Mais là je me dis, c'est si merveilleux, c'est là ici, c'est tout près... je n'ai pas à prendre l'avion (rires).*

S : Oui, j'ai ris beaucoup lorsque j'étais en Inde et que j'ai regardé Arunachala, comme en lui disant : Je suis venu si loin pour te trouver, mais il n'y a pas de distance à faire pour être le Soi. La réalisation est que c'est là, en nous. C'est disponible partout. Ici même.

Ramana disait souvent à des gens qui voulaient rester près de lui : aller prendre soin de votre famille, retourner à vos responsabilités. Ils les encourageaient de cette façon. Le Soi n'est pas plus Soi à Tiruvannamalai qu'en Europe ou ici. C'est toujours la même réalité. Il disait aussi : je suis avec vous en tout temps. Et c'est bien vrai. Quand il disait je suis avec vous, il ne parlait pas de son corps, du mental, il faisait référence au Soi, à l'existence qui brille en nous tous, à notre véritable nature. Si on plonge au cœur de soi, on rencontre cette liberté, ce Soi, et la paix fleurie, peu importe où nous sommes.

(silence)

*Q : Où est-ce qu'on situe la confiance? Est-ce que ça prend de la confiance pour s'abandonner ou est-ce qu'on s'abandonne sans confiance?*

S : On pourrait dire qu'il faut avoir confiance et s'abandonner à cela. D'une certaine façon, cette grâce nous tend la main et il faut avoir au moins la confiance de la prendre, de ne pas croire que cela va mener à notre perte. Pas besoin d'avoir confiance en la destination, il s'agit seulement de se laisser porter par cette grâce. Parfois le mental peut avoir un doute, une résistance à se laisser aller.

L'expérience que j'ai de cela est qu'on n'a pas réellement besoin de confiance. Même s'il n'y a pas la confiance, il y a quelque chose qui est là avant la confiance. Même s'il y a un doute, le doute apparaît en notre être, il vient après, tout comme la confiance. Nous sommes là d'abord et tout apparaît par la suite, confiance ou doute. Notre être a soif de ce retour à l'essence même si au niveau mental il peut y avoir un doute ou un manque de confiance. Il s'agit de ne pas s'identifier à ces mouvements, sinon on manque l'opportunité.

Sans se dire : « je n'ai pas besoin d'avoir confiance » ou « il faut que j'aie confiance », c'est possible d'observer que notre être est là d'abord, et de constater : « que j'aie confiance ou non, je suis là toujours, j'existe » et c'est au cœur de cela qu'est la liberté, c'est là qu'il faut plonger.

Q : *C'est là avant, déjà là.*

S : Oui.

Q : *La peur de cette liberté, l'insécurité de cette liberté...on cherche souvent des assises, une stabilité...La liberté c'est comme...ça donne des ailes mais c'est un peu effrayant.*

S : Étant libre, il n'y plus d'endroit en nous où l'on s'accroche. On pourrait même dire : dans la liberté il n'y a pas de stabilité ni d'instabilité. Ce n'est pas « ceci » ou « cela », c'est avant tout. Si on ressent une instabilité, ce n'est qu'au niveau du mental. Le mental peut interpréter cet espace de liberté comme instable, vide, effrayant, comme un trou noir, mais ce n'est qu'une interprétation. Ce n'est pas du tout réel et c'est même comme un tour que l'égo nous joue pour ne pas perdre son pouvoir. Comme si le mental disait : non, ne vas pas là, ce n'est pas un bon endroit, reste ici où c'est sur et familier!

Mooji l'expliquait avec humour en disant que la réalisation de soi ce n'est pas de se faire aspirer dans le néant par un trou noir... Ça semble ridicule mais certains agissent comme si c'était le cas, comme si on pouvait se perdre dans la liberté. C'est impossible!

Comme si, arrivant à la porte, à la réalisation de soi, il y a ce mental qui crée des excuses pour y échapper. « Ah non pas tout de suite », « je vais disparaître, c'est trop vaste », « j'ai encore des responsabilités », etc. Tout ça c'est le scénario du

mental qui cherche une raison d'échapper à la liberté. Mais il faut y aller, il faut plonger vers ce Soi et ensuite voir si nous avons raison de s'en faire, de résister, d'avoir peur.

Lorsque l'on plonge en soi vers la source, lorsque l'on regarde dans ce miroir, il y a quelque chose qui peut s'agiter, on peut avoir beaucoup de doute ou de peur, de résistance, mais c'est seulement un phénomène, une vague à la surface, et lorsque l'on y porte pas attention et qu'on continue à se laisser plonger en profondeur, on se rend compte finalement qu'il n'y en a pas d'instabilité, de peur... Toutes ces sensations viennent après, à la source il n'y a rien de tel. Tout cela s'évanouit devant la présence du Soi. Demeurons donc au cœur de notre être, dans cet espace immobile où les *bras* de la peur, les *bras* du mental, ne se rendent pas. Ils ne sont pas assez longs pour aller jusque-là! Étant au cœur, à la source, le mental a beau essayé de venir nous accrocher, nous sommes hors d'atteinte.

Lorsque l'on réalise cette essence que nous sommes, tous ces phénomènes ne peuvent plus venir nous agripper réellement. Ils peuvent venir nous visiter un certain temps, mais maintenant ils sont vus pour ce qu'ils sont vraiment. Ils sont vus, mais l'attention n'est pas là, elle demeure naturellement au cœur de l'être et la paix n'est pas dérangée par ce qui apparaît. Tout est libre de venir et partir mais l'être demeure à sa source, inchangé, immobile, suprêmement libre.

Il ne faut donc pas trop s'en faire si la peur ou l'instabilité est ressentie, il faut tout laisser aller, et se laisser porter vers la source.

Avant de se laisser pleinement dissoudre et de réaliser la liberté qui est ce que nous sommes, il peut y avoir d'énormes distractions qui viennent, on pourrait par exemple se dire : « ah non, ce n'est pas pour moi, je laisse ça de côté. » et ne plus jamais retourner vers cette essence peut-être. On peut faire demi-tour et retourner dans le connu, dans l'identité : « Je suis telle personne, je vis à telle place, je fais telle chose, je suis un père, une mère, j'ai un rôle, un nom.. » et là on semblera retrouver une sécurité, une stabilité, mais en fait c'est une illusion.

Il y a un sage qui disait : L'insécurité apparente de la liberté, c'est la vraie sécurité. La sécurité de l'ancrage dans l'identité est complètement illusoire. Seul ce qui est intemporel, toujours présent et libre en notre être est réel et sûr. Le reste est toujours en mouvement. La vraie sécurité est au cœur de cette présence et non dans l'histoire du mental.

Il faut se *déshabiller* de nos concepts, de qui on croit être, de nos pensées, de nos croyances, etc. et on arrive ensuite au cœur, à l'essence, à notre véritable nature. La grâce nous invite toujours à nous *déshabiller* continuellement du mental et de l'identité... Et une fois que notre être sent ce parfum, cette grâce d'être

complètement *nu* dans l'existence, libre comme l'espace, il ne voudra pas remettre ce costume complètement superflu de l'identité. Il restera dans sa liberté.

Il faut toutefois y avoir goûté à cette grâce d'être sans costume, sans identité, il faut donc y aller, se laisser porter et se *déshabiller* de tout.

Q : *Pour ce qui est du mental...c'est comme si je me demandais comment le gérer...par exemple, je peux avoir une inquiétude pour mon enfant parce qu'il ne va pas dans une bonne direction, selon mes valeurs évidemment...alors je vais l'informer, le dissuader d'aller dans cette direction et ça crée un souci, une tension, des conflits, etc. Puis à un moment donné je me dis : je l'ai informé de la situation que je crois à risque et c'est son choix maintenant et il devra assumer. En ayant un détachement je peux me permettre de remettre sa vie entre ses mains, mais si j'exprime cela à un autre de mes enfants, il me dit « tu le laisse faire ça, c'est inacceptable! » mais je ne peux pas l'attacher dans son lit, ça va se faire pareil...Moi je comprends cela de cette façon. Utilisant des outils comme d'être l'observateur, de faire du yoga, de respirer...le peu que je sais...c'est certain que dans le détachement, dans le fait de remettre à l'autre ce qui lui appartient, je suis moins dans la souffrance...mais le téléphone va sonner tantôt là!*

S : On voit que ça peut créer une grande agitation, une grande confusion. Chaque action et réaction prends soin d'elle-même. On peut être complètement détaché, libre de tout ce qui arrive et pourtant continuer d'agir très bien. Sri Nisargadatta Maharaj disait : Mon état intérieur de liberté et de détachement est tel que s'il y avait une guerre dehors par exemple, tu me verrais peut-être sauter dans la mêlée pour aller sauver quelqu'un et me faire tuer entre temps, mais rien ne m'est arrivé. Ces mots surprenaient plusieurs mais ça pointait vers cette réalité, que l'action n'empêche pas la liberté intérieure. Dans son exemple, de son point de vue il y a toujours ce grand silence intérieur, pourtant il peut être en train de frapper les gens autour en essayant de sauver quelqu'un, avec les cris, le sang, etc. mais l'essence de son être demeure intouchée. Pourtant, quelqu'un qui voit cela de l'extérieur se dit : quelle tragédie. Mais comme il le dit, rien n'est arrivé. Connaissant ce qui est intemporel, intarissable, il demeure libre.

Souvent on comprend mal ce que c'est « être détaché ». On peut interpréter que ça veut dire de ne rien faire, tout accepter, de laisser nos enfants se droguer, etc. Et pourtant ça n'a rien à voir avec cette fausse acceptation malsaine. C'est simplement de laisser les actions s'accomplir spontanément mais de ne jamais s'associer aux fruits de l'action, au résultat. De ne pas être « celui qui pose l'action ». L'action se fait d'elle-même, et intérieurement nous en sommes libres.



On peut dire certaines choses pour guider un être, aider à ce que les bons choix soient fait, mais faisons-le à partir du cœur seulement, à partir de cet espace libre. Cherchons donc à découvrir cette essence en nous pour pouvoir ensuite agir naturellement à partir d'elle. Le problème est lorsque nos actions portent le parfum de l'identité, de l'égo, la lourdeur de l'inquiétude, l'intention, etc. C'est de cela que nous devons nous libérer, et surtout dans nos relations. Nous libérer de cette histoire qui tourne dans le mental et qui cause tant de misère à nous-même et aux autres.

Et quelle joie de voir qu'en demeurant en tant que Conscience, on peut tout faire pareil, mais sans ce poids du mental. Tout est spontané et libre.

Par exemple, dans ce cas-ci, tu peux parler et dire : je vois la situation de telle façon, je considère telle chose, je te recommande ceci ou cela...tout ce qui doit être dit mais de le faire tout en étant très tranquille intérieurement, de ne pas le dire à partir du mental mais plutôt à partir du cœur, de l'essence. Sans entrer dans l'intention, les croyances, les concepts, l'égo, la force. En approchant toutes les situations de la vie à partir de cette Conscience, on se rend compte que tout s'accompli très bien mais qu'on demeure complètement tranquille intérieurement. On est moins concerné, moins agité par ce qui arrive. L'action appropriée se pose, naturellement.

Ça peut sembler difficile à faire mais c'est vraiment possible. C'est naturel en fait. Il faut seulement perdre l'habitude de toujours agir à partir du mental.

Quand ça deviens naturel de demeurer en tant qu'essence, de demeurer à la source, on retrouve un espace sublime dans nos échanges avec les autres. Tout est vu dans un immense espace. On ne considère pas seulement le contenu, la personne, ses concepts, mais plutôt l'être, l'existence elle-même. Connaissant l'essence en soi, on la voit briller partout, on ne voit que l'essence et on l'honore.

Aussi, notre énergie va aider sans même parler. Comme une invitation silencieuse à la paix, à la quiétude intérieure.

Même si l'inquiétude et l'agitation viennent, il n'y a pas de problème, ça peut venir. Observons-les simplement. Restons tranquille, témoin d'elles. La liberté ce n'est pas nécessairement quand il n'y a plus aucune inquiétude, plus aucune peur, etc., c'est plutôt de se reconnaître comme étant la conscience qui est témoin de l'inquiétude, de la peur, de tout.

Retournant à cette conscience témoin, à cette liberté si naturelle, les peurs, les inquiétudes et tout le drame du mental ne se rendent pas là. Ils n'atteignent pas cet espace de conscience pure qui est toujours là.

Dans cette présence, il y a beaucoup plus d'amour qui brille, n'ayant plus d'intention...n'ayant plus cette énergie malsaine de « viens ici je vais te montrer comment vivre, quoi faire, etc. ». Énormément d'êtres sont dans cette force d'intention, croyant faire ce qui est bien mais qui, en fait, détruit l'arbre de la vie.

Voilà ce qui est sage : de demeurer témoin, et d'agir à partir de cet espace. Tout mettre cela en une phrase je dirais : Agissons dans le monde à partir de l'essence de notre être, à partir de la Conscience, et observons si nos actions vont réellement blesser qui que ce soit. Elles vont seulement apporter une liberté, un amour. Qu'il soit reçu ou non. Peu importe, l'être n'est pas concerné si c'est reçu ou non, ça brille simplement. Cet amour brille toujours sur tout.

C'est le cas aussi du satsang. Cette essence vers laquelle je pointe continuellement est toujours là, mais parfois certains s'arrêtent à une chose et ne voit pas l'essence et s'en vont. Le miroir est toujours tendu mais il faut regarder directement dedans.

Et c'est cela aussi dans d'autres situations. Étant établi dans cette présence, notre amour, notre bienveillance est toujours offerte sans effort, comme le soleil qui brille sur toute la vie mais qui n'est pas concerné par ce qui arrive, si les plantes poussent ou non. Voilà sa réelle bienveillance, sa grâce.

C'est de même pour le Soi. Sa présence est toujours là et éclaire toute l'existence, sans même voir l'existence, sans être concerné. De cette façon, on agit dans nos relations pour le *vrai* bien, pas seulement le bien de la pensée, de la société, des valeurs, mais la bienveillance naturelle et pure. Toute notre énergie sera au service de ce bien, de cette vérité. Cet amour-là, immanquablement, fera fondre la souffrance.

(*silence*)

Moi-même dans mes relations avant, j'étais très concerné par la *personne*, par le mental et le jeu de l'égo, j'avais une idée de ce qui était bien, ce qu'il fallait faire, etc. Tout cela empoisonnait beaucoup les relations, et maintenant, je vois le Soi, la réalité en chaque être que je rencontre et je ne suis pas concerné par le reste. Mon être honore l'essence seulement; le drame, l'illusion du mental et de l'égo n'est pas pris en compte. C'est cela qui fait que c'est beau, que dans toutes les relations il y a cette lumière, cette liberté, cette légèreté. Sans inquiétude, sans projections.

Il y a une attitude intérieure qui s'établit naturellement et qui dit d'une certaine façon : Ce n'est pas grave, tout est bien, je vais faire du mieux que je peux, sans

être concerné, gardant toujours mon attention au Cœur de l'être. Simplement de laisser l'amour couler, de ne pas y faire obstacle.

Si nous sommes très concernés, très identifiés à nos valeurs, à l'image de nous-mêmes...si quelqu'un vient juger cela, confronter cela, nous serons très touchés, très brûlés par cela. Mais demeurant en tant que le témoin de tout, cette « atteinte » ne fera rien du tout. Il peut y avoir une petite réaction sur le coup, mais cela aussi, c'est vu. Le venin de l'identité personnelle n'est plus là.

Un peu comme de toujours retourné en soi et de confirmer : tout est vu ! L'inquiétude, la peur, la crainte, la dépression, etc. tout cela est vu, à partir d'un endroit, d'une présence qui est primordiale et libre de tout ce qu'elle voit.

Et on n'a pas besoin d'être *occupé* à demeurer le témoin, à un moment on observe que peu importe ce qu'on fait, on demeure témoin de tout, libre de tout. Ça devient naturel, une liberté infinie est retrouvée.

Tout est vu comme étant une partie d'un tout infiniment libre, infiniment vaste. Sans avoir à imaginer, à se convaincre que c'est beau, que c'est libre, c'est une expérience directe lorsque l'essence de notre être est découverte.

*(long silence)*

C'est un peu comme être un arbre. Les oiseaux viennent se poser sur ses branches, ils peuvent faire un nid un certain temps mais ils sont toujours visiteurs, ils vont et viennent. Être cette liberté, ça ne veut pas dire qu'il n'y a pas parfois une certaine émotion, une certaine tristesse ou quoi que ce soit qui peut venir visiter...c'est simplement que tout ce jeu est vu comme étant un phénomène passager, un visiteur, un oiseau qui se pose sur une branche. Lorsqu'il n'est pas retenu, il s'envolera par lui-même. Tout est accueilli. Être cette liberté c'est de demeurer en tant que l'arbre, et ne pas s'en faire avec ce qui se pose sur les branches, ce qui va et viens.

Reconnaissons cette réalité.

*(silence)*

Q : *Est-ce que ça veut dire que dans la vie qui se vit à travers toi, il n'y a plus jamais de projets ?*

*(rires)*

S : Il y a quelque chose qui fonctionne dans le monde, j'ai un emploi, je fais certaines actions, etc. mais il y a quelque chose aussi qui n'est pas vraiment dans tout ça. Tout se fait spontanément. Lorsque j'ai lu les mots de Sri Nisargadatta

Maharaj décrivant cela, je me suis rendu compte que ses mots décrivait exactement mon expérience. Il disait : Dans le monde des événements, tout arrive : les choses apparaissent, changent, disparaissent, les actions se posent, les situations changent, tout arrive mais rien ne m'arrive. Donc oui il peut y avoir des projets spontanés, mais il n'y a pas d'identité derrière cela, d'intention, d'histoire mentale, tout se fait spontanément.

Ce n'est pas imaginaire que rien n'arrive, rien n'est jamais arrivé! Même si je me lève, que je fais ceci ou cela, intérieurement il n'y a rien qui arrive. Tout est vu, simplement. Même si je peux m'emporter parfois, être agacé par quelque chose, tout cela est vu aussi. C'est au-delà de tout cela que je suis et c'est là que vous êtes aussi, nous ne sommes pas séparés dans cela.

*(silence)*

Souvent, on regarde nos pensées, nos actions, ce qui arrive et on croit que c'est nous, que nous sommes ces phénomènes changeants, que c'est nous qui pose l'action. Mais en réalité nous sommes toujours au-delà de tout ce qui arrive, absolument libre.

Comme de regarder un film, tu n'es jamais *dans* le film, tu le regarde toujours. Tu es comme l'écran en fait. L'écran ne se mouille pas lorsque de l'eau apparaît sur lui et ne brûle pas lorsque du feu apparaît sur lui. Par contre, les personnages qui jouent dans le film, eux, sont mouillés ou brûlés!

Beaucoup de gens peuvent interpréter cela comme si c'était de dire qu'on devient intouchable, sans émotion, froidement détaché de tout, etc. mais ce n'est pas cela. Il y a une partie de notre être qui demeure humaine, sensible, touchée, etc. mais l'essence, elle, est absolue et libre. C'est comme de tout avoir en même temps: le corps, les pensées, les sensations, mais de savoir que ce que nous sommes est l'essence, le témoin, et non ce qui est vu. C'est là que la transe se brise et que l'être retrouve sa liberté.

Peu importe ce qui arrive aux pensées, ça ne change rien, peu importe ce qui arrive au corps, ça ne change rien. Tout est libéré, rien n'est retenu.

La vie continue, on ne cesse pas de vivre lorsque cela est réalisé, mais c'est comme si c'était maintenant vécu à partir d'une autre position en soi, de notre réelle position, de notre véritable nature.

Ce n'est plus *moi* qui est là et qui vit la vie, qui doit faire des actions, etc. C'est la vie elle-même qui se fait! « Je suis la vie »

Comme une plante ne se demande pas comment pousser, c'est la vie elle-même qui fait que tout cela arrive spontanément. Tout fleuri naturellement. La plante n'est pas concernée, elle coule librement dans l'existence.

En mon être, tout le reste a été abandonné, mais je n'ai rien perdu. Excepté la transe de l'identité qui cause tant de souffrances et d'illusions. Je n'ai rien gagné non plus, l'être est simplement retourné à son essence.

Voilà l'invitation qui est faite spontanément. Laissons derrière nous cette identité, ce *moi*, ce que je pense, ce que je fais, ce que je crois, etc. Ce n'est pas réellement qui nous sommes. Laissons cela derrière et soyons libre. Goûtons à notre liberté. Soyons cette liberté! Encore plus grand que de goûter à la liberté : *être* la liberté.

Je dis parfois : même la plus grande expérience de joie, le plus grand parfum de paix, le sens de faire un avec tout, etc. même cela, ce n'est rien comparé à la source de cela! L'expérience est passagère, transitoire, la source est éternellement présente. Plongeons vers la source. Toutes les expériences vont et viennent, donc pourquoi mettre notre liberté dans les mains de l'expérience? Pourquoi se mettre esclave de l'expérience? « Si j'ai une bonne expérience, je suis bien, je peux respirer mais quand l'expérience change et deviens moins bonne, je ne suis plus bien », tout cela est une folie. Il faut vraiment réaliser que la liberté n'est pas dans les expériences mais plutôt dans ce qui perçoit les expériences!

Ce changement de point de vue est énorme. Il crée comme une explosion en nous et nous renvoi à la source.

Le Soi est le Cœur, la source, de lui viens le mental, l'identité et notre conscience s'est projetée dans ce mental, on croit *être* cela. En entrant réellement en contact avec cette sagesse, cette simple vérité, c'est comme une explosion intérieure qui nous ramène au cœur. De la projection à la source. De l'imaginaire à la réalité. C'est là que la réelle joie, le réel bonheur, la réelle liberté est trouvée.

Cette liberté est si primordiale que même la joie peut venir et n'améliore pas cette présence. Le malheur, la tristesse peut venir et ne la détériore pas. Il faut réaliser cela, il faut trouver cet espace en nous qui est réellement libre de tout ce qui arrive et *être* cela!

Laissons la tristesse apparaître et disparaître, la joie apparaître et disparaître, tout est bien. Ce n'est qu'une danse.

Il ne faut surtout pas penser que lorsque la tristesse ou la confusion est là, on a perdu la liberté et qu'il faut la retrouver. Ça, c'est la dernière illusion. D'avoir cette impression : « J'ai vu la paix mais parfois je suis dedans, et parfois non ».

Celui qui semble parfois être en paix et parfois non est une illusion. Il n'y a que cela. Ce qui semble *perdre* la liberté, ce n'est que le mental qui s'en va dans quelque chose, qui s'y accroche, mais cela aussi, c'est vu, ce n'est pas *nous* qui quittons la liberté. Voilà le secret, la clé.

Il ne faut pas attendre d'avoir que de bonnes expériences, d'être pur, de ne jamais avoir de pensées négatives, etc. Tout ce jeu fait partie de la nature humaine, mais détournons notre attention de tout cela et observons ce qui demeure au-delà, intouché, constamment libre et pur. Parfois les nuages dans le ciel sont sombres, noirs, d'autres fois ils sont très beaux et lumineux mais quelle différence cela fait-il pour le ciel?

Voilà l'invitation, d'être le ciel! De ne plus se laisser prendre au jeu du mental et de l'identité qui dit « ah tu n'es pas libre parce qu'il arrive telle chose, que tu réagis d'une telle façon ou que tu ressens telle chose », c'est faux! La liberté est toujours disponible, toujours là. Suffit de se déshabiller de l'identité et la liberté, la paix, c'est ce qui reste.

À un moment donné, il faudra s'avouer à soi-même : j'ai beau me conter des histoires, de croire être prisonnier, limité, victime de ce qui arrive, de croire être changeant, pris dans le mental...mais c'est faux!

(*rires*)

Reconnaissant la voix du mental comme étant une histoire, comme étant irréelle, elle perd de son pouvoir. Pendant longtemps, cette voix a abasourdi notre être, l'empêchant de voir sa véritable nature.

Moi-même, pendant longtemps, il y avait en mon être une grande dépression, et pourtant, tout cela tirait son pouvoir d'une simple pensée, d'une simple sensation qui, lorsque l'on s'y identifie et qu'on y croit, qu'on lui donne notre attention, cela deviens très gros et deviens : « Je suis déprimé ». Pourtant, à la base cela n'a aucun pouvoir, c'est simplement un visiteur, un coup de vent dans l'espace infini de notre être. Une petite graine qui se transforme en un arbre de souffrance immense. C'est l'identification qui exagère son mouvement.

À force d'observer de cette façon, d'en être témoin, l'être s'en libère. Ça reste très petit. Ces pensées, ces sensations négatives viennent mais s'envolent rapidement, car sans l'identification à celles-ci, elles n'ont pas de place pour atterrir en notre être. Même si elles deviennent grosses et dérangeantes, ce n'est pas grave, demeurons simplement témoin et voyons voir si cela importe vraiment.

Tranquillement on vient à voir que ces choses-là ne nous emportent plus si facilement comme avant.

*(long silence)*

Cette présence témoin est constamment là. Ne soyons pas occupé à essayer de demeurer témoin mentalement, car tôt ou tard cela peut devenir très fatigant. Ce n'est pas une action qui doit être faite encore et encore. On doit seulement reconnaître qu'il y a quelque chose en nous, qui n'est nul autre que nous-mêmes, qui observe toujours la danse des pensées, du monde, des sensations, un espace qui est toujours ouvert, qui observe tout venir et partir mais qui lui-même demeure immobile. On doit reconnaître cette essence, et être cette essence.

Mooji expliquait cela de façon très drôle en disant que si l'on comprends mal ce que c'est être témoin, c'est comme d'avoir un fruit dans la main, en se disant « je reste témoin, je ne dois pas y toucher, je ne dois pas le manger, je reste témoin » et là l'envie, la faim, fait que finalement, on le mange, on le goûte, croyant peut-être « j'ai échoué, je ne suis pas demeuré témoin », mais *cela* aussi est vu. Je ne sais pas si vous saisissez la profondeur de cela. Même lorsque l'on semble être engagé dans quelque chose, intérieurement ou extérieurement, ce n'est pas vrai qu'on a perdu notre liberté, que la présence témoin a été abandonnée. Tout est vu! Demeurer témoin ce n'est pas continuellement se retenir en se disant « je ne ferai rien, je ne penserai à rien, je ne vivrai aucune émotion!, etc. », non! C'est simplement de reconnaître la présence qui est toujours là et qui observe tout, qui demeure au-delà de ce qu'elle observe, absolument libre depuis toujours. Le fruit, tu le mange, mais tu es témoin du goût, de l'action, du mouvement. La liberté est toujours là à travers tout.

La tristesse peut être là, la joie peut être là mais l'être baigne dans sa véritable nature est n'est pas concerné par les vagues à la surface.

De cette façon, notre être devient tellement détendu en lui-même, laissant aller tout ce à quoi il s'accroche. La voie vers la liberté est la voie la plus détendue.

Seul le mental croit qu'il faut forcer, se discipliner, toujours être dans l'effort. Seul le mental à l'impression que pour retrouver notre véritable nature, il s'agit de se renforcer et qu'à un moment donné on devient assez fort pour ne plus écouter la voix de l'égo.

C'est beaucoup plus détendu, c'est plutôt de voir que pendant un certain temps, notre être peut sembler se laisser emporter par la pensée, par les émotions mais, de plus en plus, à force de reconnaître cette présence qui est témoin de cela, on se rend compte qu'en fait, on ne quitte jamais cette présence, cette absolue liberté.

Même si on a l'impression d'être vraiment mal, pris, etc., qu'est ce qui est témoin de cela?...Tranquillement, l'emprise de l'égo qui est toujours concerné par les

mouvements en notre être se desserre et l'être retrouve sa liberté, sa quiétude. Observant tout dans ce sublime silence.

*(silence)*

Le ciel accueille tout en lui, il n'est pas là à essayer de retenir certains nuages, à essayer de demeurer l'espace...tout arrive en lui mais il n'est jamais changé. C'est les phénomènes qui changent, le transitoire. Tout arrive mais rien ne lui arrive. On peut avoir confiance en cela et confirmer cette vérité en nous. Voyons qu'à travers tout ce qui arrive, il y a un espace intouché en nous.

Le mental, l'égo, l'identité ne pourra jamais accepter cette vérité, parce qu'à l'égo, TOUT arrive! Il est touché et affecté par tout : les pensées, les émotions, etc. La moindre chose. Par contre, ce qui est témoin de cet égo n'est pas dans ce jeu. Celui qui est affecté n'est pas qui nous sommes réellement. C'est l'identité, l'image que nous avons de nous-mêmes qui souffre, qui est affecté. Ce qui observe tout cela, est libre.

Laissons notre vie être un satsang continu. Ce n'est pas seulement une belle soirée et ensuite on retourne à la vie comme si de rien était. C'est une invitation à entrer pleinement dans cette découverte et à retourner une fois pour toute à notre véritable nature.

On peut avoir confiance qu'il n'y a rien qui peut faire obstacle à cette découverte, à cette liberté. Les obstacles sont observés, nous sommes avant eux, au centre. Il s'agit simplement de ne pas s'associer au reste. Tout cela va devenir très clair, cela va devenir votre expérience directe.

Pendant un certain temps il faut peut-être plonger vers elle, se rappeler mais à un moment donné on se rend bien compte qu'il n'y a rien d'autre que cela. Rien d'autre que la liberté, que l'absolue conscience qui observe tout le reste. Que tout le reste était imaginé, que cette fausse identité était simplement une projection.

Offrons notre existence à cette réalité. Laissons cette liberté briller à travers nous.

*(silence)*

Si parfois il y a des doutes, si on semble être pris dans les pensées, qu'on semble avoir perdu cette paix, sachons que cette impression n'est que la voix du mental qui interprète ce qui arrive, ce n'est pas réel. Notre être demeure. L'expérience de la paix peut être absente, mais ce qui l'observe demeure toujours là, et c'est là qu'est la réelle liberté, la réelle paix, d'être établi dans ce centre, dans cette présence éternelle, au-delà de l'expérience.



Moi-même, je ne suis pas toujours dans une *expérience* de joie, mais cela ne change rien à la liberté qui est là, à la joie permanente de connaître la véritable nature de mon être.

*(silence)*

La grâce nous accompagne toujours, nous ramène toujours à l'essence. Il suffit de s'y abandonner et ce qui est réel est alors révélé naturellement.

Avec tout mon amour,

Om