

## **Satsang avec Shambho**

**12 juillet 2013**



*(Musique, suivie de Silence)*

~

Il y a tant de liberté de ce simple sens d'Existence. La simple présence qui est là d'elle-même, dans laquelle nous venons d'entendre cette belle musique, dans laquelle toutes les pensées apparaissent. Il y a tant de liberté dans cette simple Existence. Tout ce qui apparaît à l'intérieur de la conscience, ne change vraiment rien à cette présence qui est là d'elle-même. Notre être n'a jamais été terni, n'a jamais été limité. Cette Existence libre et naturelle a toujours été là.

Ce qui est arrivé, à travers le conditionnement que nos parents nous laissent, la société, et même notre propre conditionnement, notre conscience s'est associée à certaines choses qui apparaissent en elle, certaines habitudes mentales, certaines pensées, certaines émotions, certains phénomènes. Notre conscience s'est liée à tout cela et à oublier sa véritable nature, qui n'a jamais disparu, mais étant donné que la conscience s'est identifiée à tout ce qui apparaît en elle, elle n'a plus l'impression d'être suprêmement libre, paisible. La conscience à plutôt l'impression d'être changeante : s'il y a de bonnes pensées, de bonnes expériences qui apparaissent, cela semble être positif, s'il y en a des mauvaises, notre être semble alors triste, déprimé, anxieux, etc. Tout cela est simplement un jeu. Tout cela apparaît en nous, mais il y a toujours cette Existence qui est présente...Il s'agit d'observer en soi et de voir qu'il y a quelque chose qui est toujours présent, le simple sens « je suis, j'existe ». Tout le reste vient par après, tout le reste s'additionne, se superpose sur cette présence naturelle qui est complètement libre, qui n'a jamais été atteinte par quoi que ce soit et qui ne le sera jamais. Tout

danse en elle, mais elle demeure au-delà de tout ce qui apparaît. Elle n'est pas changeante comme le jeu des vagues du mental et du corps. Il y a quelque chose qui est témoin de tout cela, quelque chose qui demeure au-delà, conscient. Lorsque l'attention se repose sur ce simple sens « je suis », qui est pur, sans association, on se rend compte que peu importe ce qui arrive, il n'y a rien qui puisse vraiment nous lier. On se rend compte que notre personnalité, nos croyances, nos concepts, sont bâtis « par-dessus » cette présence. À la source, au Cœur de notre être, il n'y a rien de tout ça. Il n'y a pas de drame, d'égo, de conflits. Lorsque l'on vie à partir de cette essence que nous sommes, tout s'accomplit naturellement, par soi-même. L'être n'est plus engagé avec le sens de personne, de l'égo dans aucune action. Les actions continuent, mais intérieurement il n'y a personne qui soit là à accomplir l'action. Tout s'accomplit par soi-même.

En gardant notre attention dans cette simple présence, les relations deviennent beaucoup plus légères, il n'y a plus la force de l'égo qui est là et qui se frappe à un autre égo, à une autre personne. En reconnaissant cette essence en nous, on la voit dans tout ce qui nous entoure. Le drame, l'égo n'est même plus pris en compte, la seule chose qui est reconnue est le Soi, cette Existence qui brille dans tout, au-delà de l'identification mentale.

Tout est très léger, très libre. On voit que cette image de nous-même, cette identité n'est qu'une image et qu'elle n'a rien de réel, voyant cela, notre être la laisse aller. Il n'y a plus d'endroit en nous où nous sommes identifiés et où est-ce que les situations, les émotions, les pensées peuvent venir brûler et sembler voiler la paix, la liberté qui est toujours présente. Tout est vu comme des apparitions temporaires qui vont et viennent, mais la présence constante, le Soi est la seule chose qui importe vraiment.

Quelle joie de voir que celui qui vit le drame n'est pas réel! Celui qui a des stratégies, des craintes, des croyances, qui est toujours entre équilibre, déséquilibre, qui court toujours d'un côté ou de l'autre en suivant les pensées et les émotions, quelle joie de voir que celui-là n'est qu'une construction mentale qui n'a aucune réalité! À chaque instant, il est possible d'observer, de garder l'attention dans ce simple sens d'existence primordial, libre de tout changement et de reconnaître que cela est notre essence, cela est notre source, cela est notre véritable nature.

Une grande paix fleurie à partir de cette simple observation. L'attention se détache naturellement du reste, les pensées n'ont plus la même force de nous emporter avec elles, les émotions, même si elles sont brûlantes, sont simplement là. Comme si l'être se disait : Pourquoi pas? Tout peut apparaître et disparaître en

moi, mais je demeure en tant que ce que je suis, cette présence, cette conscience témoin libre. L'influence de l'égo perd de sa force et se dissout tranquillement dans cette grande liberté.

Sans être dans l'attente, on peut se rendre compte qu'à un moment donné : Tiens donc! Les pensées qui m'emportaient si facilement avant sont maintenant comme une voix au loin, sans force. Lorsqu'on se libère de notre propre identité il n'y a plus rien qui peut nous hypnotiser. Seul l'égo est fasciné par la voix du mental, seul l'égo se laisse si facilement emporter par les vagues des émotions. Le Soi que nous sommes n'est pas attiré vers ce jeu des phénomènes, il demeure simplement libre.

Le mental peut être actif ou non, ça ne fais aucune différence s'il n'y a plus d'identité. Le mental danse en notre conscience, les pensées apparaissent et disparaissent, les émotions aussi, mais il n'y a plus d'identité avec tout cela. On ne se définit plus à partir du contenu de l'esprit, des émotions, ni même des expériences. On ne garde plus aucune définition pour notre être. Demeurant simplement dans cette Présence, la vie reprend son réel sens : d'être quelque chose de léger, libre, qui accueille ce qui arrive sans drame, sans identification. On se laisse simplement porter dans l'existence, étant conscient de qui nous sommes vraiment dans tout ce jeu.

Il faut plonger en soi et vraiment confirmer avec certitude : Qui suis-je vraiment? Parce que tant et aussi longtemps que l'essence de notre être ne sera pas claire pour nous, il y aura toujours cette impression d'en être séparé un peu, parfois libre, parfois non, parfois agrippé par les pensées et les émotions, parfois non, toujours agité par les vagues. Cette certitude s'établit naturellement à travers la simple observation « Qui suis-je? ». S'il y a un effort à faire c'est de simplement se laisser plonger à l'intérieur de soi et de voir : qui suis-je vraiment à travers tout le jeu de ce qui est changeant?

Ce n'est pas un gros effort. Il s'agit simplement de demeurer où nous sommes déjà au lieu de toujours courir après les pensées et les phénomènes, de toujours donner une importance trop grandes aux expériences, à la voix du mental, car en fait, tout ça, ce n'est rien, ce n'est rien rien rien! Toutes les pensées, les émotions qui viennent, tous les doutes, toutes les craintes, ce n'est rien! Mais il y a quelque chose en nous qui croit que c'est immense, que c'est très important. Il s'agit simplement de briser cette habitude. Cette tendance que nous avons parfois à donner trop d'importance à ces simples vagues. Sans les renier, on peut voir qu'on leur a donné trop d'importance et que c'est cela qui nous a menés à cet état d'instabilité, d'illusion, de non-liberté, c'est cela qui nous a menés là! Cette habitude à accorder trop d'importance aux phénomènes temporaires qui

apparaissent en nous, c'est cela qui semble voiler la paix. L'invitation est de simplement laisser aller cela une fois pour toutes et de voir que ce que nous sommes est toujours là, toujours libre, toujours pareil, toujours en paix. Autour de nous même, tout le jeu de la vie danse, mais au centre il y a cette grande conscience témoin de tout ça.

C'est impossible de ne *pas* être cela. L'espace dans lequel les mots sont entendus en ce moment, c'est cette réalité, c'est cette existence. Lorsque notre attention s'égare, ramenons-la simplement à la conscience témoin, et tranquillement elle va y demeurer sans effort. C'est la seule chose que nous avons à faire...et à force d'observer cet espace immobile en nous, cette présence qui est libre et constante, il vient un temps où nous n'avons plus besoin de ramener l'attention, car l'attention elle-même est vue comme étant secondaire. C'est quelque chose de très subtil. Souvent nous avons l'impression : Où mon attention va, je vais. Si mon attention est sur les pensées, je suis sur les pensées. L'attention est comme un outil dont nous disposons, qui peut soit nous montrer qui nous sommes vraiment, ou soit se fixer sur les objets intérieurs ou extérieurs et nous faire oublier l'être libre que nous sommes. Mais nous sommes avant même le mouvement de l'attention. À force de plonger en soi et d'approfondir cette réalisation, on observe que : L'attention peut s'égarer, mais je demeure *là* pour voir le mouvement de l'attention! Donc...qui suis-je? Qui suis-je si, même le mouvement de l'attention qui va à gauche, à droite, est vu! Qui suis-je si *même* le sentiment de me perdre, de ne pas être en paix, est observé en moi?

Quelle question puissante...qui n'est pas seulement du domaine du mental. C'est une question qui invite à voir qui nous sommes en permanence. Sri Nisargadatta Maharaj disait : Le simple fait que tu sois là à voir, à percevoir toutes ces choses démontre qu'il y a un sujet et un objet. Qu'il y a quelque chose qui voit, et quelque chose qui est vu. C'est donc impossible d'être l'objet qui est vu, d'être la pensée, d'être l'émotion car le Soi est là, témoin d'eux. Comment peux-tu réellement être ce que tu observes? Seul à travers la transe de l'identité peut-on sembler être la pensée, être la sensation qui est perçue en nous, mais nous sommes le Sujet!

Il s'agit de simplement se rappeler constamment que le Soi est ce que nous sommes vraiment. À un moment donné cette tendance de s'identifier au reste devient très faible, sa voix devient douce, comme le volume qui baisse tranquillement. L'identité perd de sa force et ne trompe plus l'être. Cela peut même être assez drôle de voir qu'il y avait un temps où notre être s'identifiait si facilement à tout ce qui apparaissait en lui et que maintenant, à travers cette simple observation, l'identité se dissout et la présence libre qui a toujours été là brille naturellement. C'est simplement ça.

Quelle joie de retourner enfin à son essence. Cette liberté est si grande que même des vagues de tristesse, de pensées peuvent venir, mais rien ne peut vraiment la toucher. Cette liberté n'est pas seulement une autre expérience, c'est l'espace dans lequel les expériences vont et viennent. C'est de reconnaître que peu importe ce qui arrive, la liberté est possible, elle est toujours là.

Comme si, au lieu de voir seulement à partir de notre corps, à partir de notre petite identité, on voyait à partir de la totalité de l'existence. Tout perd de son sérieux, de sa lourdeur. Les émotions, les sensations qui arrivent, les situations du monde, tout cela est vu comme étant des vagues à la surface d'un océan infini.

Il faut avoir confiance, se laisser aller dans cet Absolu, se laisser porter. De ne pas écouter la voix du mental qui dit des choses comme : « Comment un jour pourrais-je être libre de tout ça? C'est trop difficile. » Il faut vraiment interrompre cette voix du mental qui doute et qui crée toute sorte d'histoires.

Je suis tellement heureux d'être ici avec vous pour vous dire que c'est possible d'être complètement, absolument libre. Que non seulement c'est possible, mais que vous êtes cette liberté. Il y a simplement quelque chose qui a été ajouté par-dessus et à travers une transe, la conscience s'est mise à croire à ce qui a été ajouté par-dessus, oubliant sa véritable nature qui est la paix suprême.

(silence)

Sentez-vous libre, si vous avez quelque chose à partager...

*(deux autres personnes se sont jointes au satsang entre temps, dont une pour la première fois)*

C'est la première fois que tu es ici avec nous, bienvenue. Absolument tout est accueilli ici, il peut y avoir parfois certaines craintes de partager quelque chose, certaines résistances, mais peu importe, laissons simplement émerger ce qu'il y a à partager, naturellement. Ça peut être n'importe quoi.

Q : Je suis contente d'être ici, merci.

(silence)

Q : Est-ce que je peux partager un chant?

S : Oui

*(Nous chantons ensemble)*

S : Om, Namaste. Merveilleux.

Q : Je suis tellement contente de pouvoir chanter ce beau chant avec vous. Merci.

S : Merci.

(silence)

Avant votre arrivée il y a des choses qui ont été dites, maintenant il y a un moment de silence...Je sens que c'était tout, c'était ce qu'il y avait à partager, mais je suis très ouvert, j'aimerais bien vous entendre, si vous avez quelque chose à dire, une question, quoi que ce soit. Je suis très heureux d'être avec vous. Ça peut être une observation que vous avez fait à travers la vie quotidienne, quelque chose qui est arrivé, une situation...

Le satsang, c'est qu'à chaque fois, c'est possible. À chaque instant, l'opportunité de se libérer une fois pour toutes de son identité et de retrouver la liberté est là. Un sage disait que cette identité, cet égo est comme des vêtements humides qui nous collent à la peau, c'est désagréable, on l'enlève. Chaque fois, d'être ensemble de cette façon c'est une opportunité pour cela. Pour arriver à cette essence de façon claire, directe, et de voir la grande liberté qui est en nous.

J'aime beaucoup accueillir ce qui est partagé, que ce soit une question, quelque chose qui vient...parce que c'est à travers cette observation que nous faisons ensemble qu'il y a quelque chose qui se détache, qui se dissout et que notre être retourne à son essence.

(silence)

Il y a quelque chose qui nous mène ici ensemble. Ce qui est partagé ici n'est pas quelque chose qui est donné, une expérience qui est offerte, il n'y a pas une pratique en particulier mise de l'avant. L'invitation est d'être ensemble et de découvrir ce que nous sommes vraiment. D'être ici, c'est comme une rencontre avec soi-même. Je n'ai rien à voir là-dedans!

(rires)

Il y a quelque chose en nous qui a soif de ce retour à l'essence.

*Q : Je dois quand même dire qu'à la rencontre qui a été fait au local avec un groupe plus élargi, il y a trois de mes invités qui ont été touchés par la simplicité des mots que tu apportes. C'est vraiment ce qui les a touchés. Ils se sont dit : Ah oui, c'est vrai que c'est plus facile de prendre contact avec soi-même par des mots simples, sans parler de choses complexes, de croyances, de dieu...Tu dis que tu y es pour rien, mais il y a quelque chose à travers tes mots, à travers la présence qui amène, tel un aimant, les choses autour à se rapprocher. À créer ensemble un champ magnétique plus fort. Je crois que nous sommes tous*

*porteurs de quelque chose qui ne nous appartient pas, mais c'est vraiment un art de parler comme tu sais si bien le faire. (rires) Je tiens à le dire car j'ai parlé avec ces trois personnes après et c'était très beau ce qu'ils disaient...*

S : Ce qui est beau dans cela c'est que, à travers ce qui est partagé, on plonge en soi, on est attiré à l'intérieur de soi, à la source. Voilà ce qui est beau. Que l'être retourne à son essence. Nous sommes tous cette présence, cette grande liberté.

Le satsang c'est pour moi d'accueillir n'importe qui, et de voir qu'est-ce qui est là et qui ne croit pas à sa propre liberté! (rires) qu'est-ce qui est là par-dessus qui semble éclipser la liberté qui est toujours présente. Parce que moi, je ne vois que ça! Je n'accepte pas quand les gens viennent et disent « Ah je suis limité, je suis ceci, cela » je n'accepte pas cela. Parce que ce n'est pas ce que je vois. Ce que je vois, c'est ce qui est au-delà de ça. L'essence libre en chaque être. Des fois on peut se présenter comme une personne, comme quelqu'un qui a certaines croyances, certains concepts, etc., on peut venir avec cette énergie, mais ce qui est au-delà est toujours reconnu. C'est une opportunité pour partager, pour être ensemble et pour voir cette réalité.

*Q : Je te remercie, parce que je vois ce que ça apporte à ces personnes que j'aime beaucoup, je trouve ça aidant pour eux, les discussions sont plus ouvertes maintenant. Quand on réussit à toucher quelque chose une première fois, le chemin se fait plus facilement.*

S. : Oui et il faut être ouvert, car il n'y a rien d'épeurant dans ça, il n'y a rien d'ésotérique, d'étrange...des fois on se fait une image de ce que c'est. On peut l'accueillir ouvertement. Tantôt tu parlais de la simplicité qui est là...lors d'un autre satsang je disais : Si on aime quelqu'un, est-ce qu'on le renvoi à la maison par un labyrinthe où il risque de se perdre ou par la voie la plus directe? Voilà vraiment l'essence de ce qui est partagé ici. Ce n'est jamais à travers les méandres de l'esprit, c'est toujours direct, simple, immédiat. Et comment est-ce que ça pourrait être autre chose que simple?

*Q : Je me souviens, une fois tu as dis : ce n'est pas un endroit où l'on va. C'est un endroit où l'on reste, on y est. Je l'ai porté en moi, ça doit faire deux semaines, et pour moi c'est une des clés. J'ai vu que c'est lorsqu'on essaie d'aller quelque part qu'on s'éloigne! Pour moi c'est vraiment porteur de quiétude...*

S. : Il y a une suprême quiétude qui est présente dans ce qui est déjà là. Dans le sens : Je suis là, j'existe, je suis. C'est simplement à travers le mental qu'on a cherché à atteindre la paix ailleurs. Nous avons passé à côté de cela! On s'est dit : J'existe...C'est trop simple, il n'y a rien là. Le simple fait d'exister...d'accord, j'existe, mais après, il faut quelque chose!

(rires)

Mais justement, non c'est le contraire. L'esprit trouve cela ennuyeux, il n'y a rien, pas de paix et de liberté dans ce simple sens d'exister, mais ça, c'est seulement la voix de l'esprit. La réalité est toute autre chose. Parce que, comme tu le dis si bien, il y a une grande quiétude dans l'observation : Où suis-je toujours? Qu'est-ce qui est toujours là? Le reste va et vient, mais quelque chose est constant. C'est là que la réelle quiétude est, c'est là que la paix, la liberté fleurie naturellement. Ce n'est pas un endroit que l'on atteint car tout ce que nous atteignons nous quittera un jour, tout ce qui apparaît disparaîtra, mais cette réalité est toujours là, cette existence est comme la base sur laquelle tout le reste s'ajoute.

Peu importe la situation que nous vivons, il y a toujours cette sensation d'Être, et c'est dans cette subtile intuition qu'il faut demeurer et voir ce qui est là...parce que tout est là.

Qu'est ce qui est plus grand, la Source ou les objets qui apparaissent en nous?

*Q : Les objets semblent plus petits lorsqu'ils sont observés depuis la source. C'est ce que je trouve intéressant. Je pratique le yoga, et c'est une chose de le pratiquer sur le tapis mais c'est bien de l'intégrer à tous les moments de la vie. Être, c'est quelque chose aussi qui s'intègre à tout moment, ce n'est pas juste lorsqu'on est assis en méditation ou en moment de réflexion. C'est toujours là. Le moment où on se dit : D'accord, soit dans ton Être. Tout d'un coup, on dirait que les objets (pensées, émotions, sensations) deviennent beaucoup plus petit, prennent moins de place, sont moins lourds. Ils sont toujours là et c'est vrai que ça peut occuper l'esprit, mais on dirait que la respiration est plus ample.*

S. : L'être respire! Ahhh! Mooji disait : L'être commence à voir le ciel dans lequel tout cela apparaît. Ça devient très vaste tout d'un coup. C'est tellement une belle observation. Étant arrivé à ce point dans l'observation, l'esprit avec sa voix qui semble toujours nous emporter et les émotions qui semblent venir nous brûler perdent de la force. L'intensité baisse, tranquillement. À force d'observer cette existence qui est toujours là et qui n'est pas associée à ce qui apparaît, qui est juste là et qui observe, il y a quelque chose qui diminue. Ce n'est pas notre présence qui diminue, c'est cette force d'identification, cette hypnose. Comme tu le dis, tout devient plus léger, plus petit.

Tous ces phénomènes sont alors vus à partir de la conscience qui est vraiment ce que nous sommes et lorsque l'on voit à partir de ce qui est là naturellement, à partir du Soi, on se rend compte que tout ça (pensées, émotions, sensations) c'est des brindilles! Ça ne change rien à la réalité de l'Existence! (rires)

Quelle grande liberté qui se met alors à fleurir tranquillement. Mooji disait que l'Être sort de son *sac de couchage*, c'est grand, c'est libre. L'Être qui était pris dans le *sac de couchage* du concept, de l'identité, du *moi* qui est toujours en train d'acheter des pensées, « celle-là je la veux, celle-là non », toujours en train de gérer les émotions, d'évaluer les expériences, toujours sujet à ces états passagers qui ne sont en fait que des couleurs qui apparaissent dans le ciel de notre être. Le ciel change de couleur, mais l'espace, l'essence du ciel n'est jamais colorée, la couleur apparaît en lui, mais il demeure pur.

Quelle grande merveille, quelle grande beauté. De dire *oui* à cela continuellement. Il y a quelque chose en nous qui a dit *oui* longtemps à ce qui nous rendait malheureux, à toute cette voix de la pensée, à tous ces concepts. Il y a quelque chose qui a dit *oui* longtemps à cela, sans s'en rendre compte. Mais maintenant les choses s'inversent, il y a quelque chose qui dit *oui* à cette existence, à cette présence.

*Q : Depuis la première fois que je suis venue, les choses ont changé et ça fait du bien. (rires)*

*S. : C'est très bien. C'est vraiment très bien. Une fois que cette observation est entreprise, on est porté par la Grâce. Cette grande force qui nous ramène au Soi. Comme si on ne ramait plus, la rame est cassée et le radeau s'en va!*

*(rires)*

*Q : Là on est dans le courant!*

*S. : Vraiment! Parfois je dis aussi : c'est comme être accroché à une branche dans la rivière. Le courant de la grâce veut nous emporter et nous amener à l'Océan, mais il y a quelque chose qui s'accroche, à l'identité, aux phénomènes...mais maintenant, on a laissé aller. C'est sacré. C'est une vie pour la liberté. Mooji disait : Une fois que l'être à goûté à sa liberté, ne serait-ce qu'un court instant, il ne tolérera plus les limites de l'égo, du mental, de l'identité. Il se rend compte que c'est tellement grand, la liberté qui est possible et il s'abandonne au Soi.*

J'aimerais dire, il ne faut pas être dans l'attente, de se dire « quand serais-je vraiment libre? » Oui il y a un aspect de nous-mêmes qui change, qui progresse, qui s'approfondit, qui se libère, nous sommes portés dans cette rivière de Grâce, mais sachons que notre essence demeure toujours inchangée. Elle n'est pas dans la progression, le changement. Il y a cet aspect de nous-mêmes qui s'approfondit jusqu'à ce qu'on réalise : mais j'ai toujours été ça! J'ai toujours été libre! Donc ne soyons pas dans l'attente que ça arrive quelque part, à un aboutissement, à une destination, parce que ça n'arrive qu'à ce qui est déjà là, en ce moment même.

Oui notre être va laisser aller encore plus, se dissociant du mental et des phénomènes, mais ce qui est toujours là, le Soi, demeure tel quel.

Q : *Comme si nous avions toujours été libres, mais qu'on ne s'en était pas rendu compte.*

S. : Exactement. Cette grande réalisation frappe à un moment donné : « Un instant...cette liberté n'est pas apparue, elle n'est pas venue de nulle part, elle a toujours été là! » Elle était simplement recouverte.

Il y a l'essence que nous sommes, la conscience, le Soi, peu importe le nom qu'on lui donne, qui est vraiment la source de tout. À partir de cela apparaît le sens d'existence, le sens « je suis » et ensuite, *par-dessus* ça tout le reste apparaît, l'identité, les pensées, les sensations, les émotions, etc. C'est comme si notre conscience s'était projetée dans les phénomènes, dans le mental, l'égo, les expériences, et qu'elle avait fait son nid là. Et c'est simplement pour cette raison que nous avons l'impression qu'il faut *revenir*, mais en réalité le Soi est toujours. Ce à quoi notre conscience s'est identifiée ne sont que des superpositions! Nous sommes toujours le Soi.

Lorsque l'on réalise notre véritable nature, avons-nous obtenu quelque chose qui n'était pas là depuis toujours? Absolument pas. Notre être cesse simplement d'aller dans ces projections, il cesse de se définir à partir de ces superpositions et il demeure à sa source.

Q : *Le matériel brut.*

S. : L'essence même, l'invisible. On ne peut jamais voir le Soi, le saisir. Car s'il y a quelque chose qui est saisi, qui est vu, qu'est-ce qui l'observe? Tout comme une chandelle qui éclaire divers objets ne pourra jamais se *voir* elle-même, elle peut seulement *voir* les objets qu'elle éclaire. Mais suffit qu'elle réalise : Je suis la lumière et non les objets.

Q : « *C'est grâce à moi que les objets sont vus* »

S. : Exactement, et là il n'y aura plus ce désir de « voir le Soi ». Beaucoup d'être passent à côté de cette essence en essayant de l'atteindre, de la voir, de la saisir. Mooji disait : On ne peut jamais voir nos propres yeux. Mais à travers eux, tout est vu. Nous ne pouvons pas atteindre cela, nous pouvons seulement *être* cela. Ramana disait : Il suffit de cesser d'être autre chose.

(rires)

Et on verra bien que ce que nous sommes toujours, c'est cela, c'est la liberté, c'est le Soi.

(silence)

C'est quelque chose qui se fait tellement simplement, naturellement. Ça ne prend pas des millénaires, ça ne prend pas une vie entière. Il ne faut pas être pressé, il faut laisser tout cela couler, mais c'est possible de se libérer complètement de l'illusion. Il y a un moment dans l'existence où cela devient irréfutable, pas seulement en tant que croyance mentale où on se convainc d'être le Soi, non, mais directement, naturellement, profondément. Ça devient clair : Comment pourrais-je être autre chose?

Le mental, l'égo peut essayer de vouloir reprendre le contrôle, mais laissez-le dehors. La porte est fermée!

(rires)

On peut le voir comme ça. Il peut être encore dehors, mais l'être est retourné dans la demeure du Soi.

(silence)

(nous prenons un moment pour boire le thé)

~

Q : J'ai une question...

S. : Oui

Q : Ça me dérange, parfois, ici (pointant le dessus du crâne) ça fait mal, je sens plein de choses dans ma tête et quand je regarde des pieds, je deviens complètement déphasée. Au deuxième « Vipassana » (pratique de méditation) que j'ai essayé de faire, je sentais que je partais complètement, que je n'étais pas capable de rester dans mon corps et ça m'a tellement angoissé que je suis partie. J'aimerais que ce soit plus intégré, complet. Je sens que ça reste là (pointant le crâne).

S. : Observons ce qui est là. Tu disais que tu te sens « déphasée », qu'est-ce que tu entends par là?

Q : Ça fait mal, ça fais « oooooouuh », il y a une belle sensation dans la tête et ensuite j'ai regardé tes pieds (pieds de la personne près d'elle) et je me suis dit : Ah oui c'est vrai, d'accord, je suis ici.. »

S. : Est-ce que c'est vu comme étant quelque chose de négatif?

*Q : Non c'est peut-être pas grave d'être déphasée!*

*(rires)*

S. : Il y a sûrement quelque chose qui, lorsque cela arrive, qui est simplement une expérience, une sensation, quelque chose qui dit : Oh c'est bizarre ça...Je sens qu'il y a quelque chose, dans la manière dont tu en parle, qui observe l'expérience et qui l'interprète. Observons. Est-ce que tu sens qu'il y a quelque chose qui se déconnecte et que, si ça va trop loin, il va arriver quelque chose?

*Q : Oui c'est ça, des fois ça déconnecte et ça m'angoisse, comme si c'était trop extrême.*

S. : C'est important d'observer ensemble en ce moment même. Qu'est-ce qui fait que l'angoisse apparaît? Le sentiment d'être « déphasée »?

*Q : C'est le sentiment d'être déséquilibré, juste d'un côté, comme d'aller dans un extrême. C'est angoissant pour moi, je sens que je perds le milieu.*

S. : Quel est cet extrême?

*Q : Un exemple ou...?*

S : Comment est-ce ressenti?

*Q : Parfois ça peut être agréable, mais en même temps je suis angoissée. Comme s'il y a une partie qui en jouit et une autre qui était angoissée.*

S. : C'est quelque chose qui arrive souvent?

*Q : De différentes façons...j'ai beaucoup de peur, je suis toujours là à essayer de prendre une distance. Juste de le dire je me sens plus ici et j'aime vraiment ça. Quand je pars comme ça je cherche un moyen de revenir dans mon corps.*

S : Y-a-t-il une panique, un sentiment : Oh il faut que je revienne?

*Q : Oui un peu.*

S. : Toutes ces expériences, toutes ces énergies que nous pouvons sentir, il ne faut pas trop accorder d'importance à cela parce que ça peut fasciner l'esprit énormément. Ça peut envoyer l'esprit sur un périple, de commencer à interpréter, à vouloir régler ça, équilibrer l'énergie, on peut même se mettre à faire des pratiques...Des fois on accorde une importance trop grande à ces

apparitions temporaires. Sans rejeter quoi que ce soit, tout cela peut être là, ça peut apparaître, mais on peut le laisser être, simplement, sans y être impliqué.

Oui il peut y avoir un sentiment temporaire de déséquilibre, de se sentir sorti du corps peut-être, on peut avoir des expériences très particulières...mais comme Ramana Maharshi disait, en pointant directement : À qui vient cette expérience? Cela peut sembler une question étrange, mais c'est très important, de voir que le sentiment apparaît, mais que ce que tu es ne peux pas être déphasé, déséquilibré. Tu es témoin d'une énergie dans le corps où l'esprit qui semble être angoissante, mais ce que tu es vraiment n'est pas lié à cela. Tu l' observes. Seul l'esprit observe l'expérience et juge : C'est trop étrange, il faut que je retourne, que je revienne au corps. Le Soi lui n'est pas concerné. On ne peut jamais se quitter. Tu es toujours cette conscience, cette essence qui demeure à travers toutes situations. Lorsque l'on n'accorde pas trop d'importance à ces expériences, sans les renier, mais simplement en les laissant être et en se disant : D'accord, je peux me sentir complètement déphasée, étourdie, ou quoi que ce soit, mais je demeure en tant que la conscience qui observe ça, notre être devient très libre avec lui-même. Tout peut apparaître, tout peut danser, mais l'attention n'est pas sur ces apparitions, elle demeure à la source. Mooji disait : C'est comme si on disait à l'existence : tu peux faire n'importe quoi avec moi, mais je vais demeurer en tant que ce que je suis vraiment, ce qui est toujours là. Notre être goute alors à une grande confiance que la peur ne peut plus venir toucher. La peur peut encore apparaître, mais elle sera reconnue comme étant une simple apparition.

C'est une des plus grandes choses qui peut arriver, lorsque l'expérience est reconnue comme étant simplement une expérience, quelque chose de passager dans cette présence, qui elle, est constante. Parfois il y a quelque chose en nous qui peut être fasciné par l'expérience, et on accorde alors tellement d'énergie, tellement de nos précieuses ressources, qui pourraient simplement nous aider à demeurer dans cette simple liberté que nous sommes déjà au lieu de toujours interpréter, de suivre les mouvements. Il y a des nuages qui passent dans le ciel et on est occupé à se dire : ce nuage est effrayant, celui-là est plaisant, lui est bon, l'autre mauvais. C'est cela le jeu du mental, toujours occupé à commenter ce qui apparaît et à se laisser emporter.

Il s'agit de simplement détourner l'attention de cela. L'attention est sur le phénomène, il s'agit de la ramener à l'intérieur et de confirmer que ce que tu es est toujours le témoin de l'expérience. Sri Nisargadatta Maharaj le disait si bien : Il disait : Rien ne m'arrive! C'était un sage très absolu, très direct. Il disait cela : Tout arrive, mais rien ne m'arrive. Autrement dit, tout arrive, tout apparaît en nous, mais en étant simplement dans cet *espace*, il n'y a rien qui puisse venir *contaminer* notre être. Peu importe l'expérience, tu peux la laisser être, la laisser

aller et de voir que même au cœur de cette expérience qui peut être angoissante, il y a quelque chose qui est là, qui est immobile et qui regarde simplement tout cela aller. Qui en est libre. Voilà le *secret* en quelque sorte. (*rires*) De voir que la présence qui est nulle autre que toi-même est toujours là, toujours naturellement libre, toujours accessible. Cette observation est comme une porte qui mène directement vers le Soi.

Tu verras aussi qu'en faisant cette observation la peur perd de sa force, l'angoisse se calme. Tu verras que tu es là, tu es, peu importe ce qui arrive, et que tu ne peux jamais quitter cette présence. Même si tu as l'impression que tu t'en vas dans une autre dimension, où seras-tu allé? Tu es toujours *ici*.

C'est très concret, dans toutes les expériences, c'est présent. Même si par exemple, on pleure, il y a une tristesse, la conscience que nous sommes observe cela, observe celui qui pleure. Ce qui observe celui qui pleure n'est pas en train de pleurer. S'il y a un sentiment d'angoisse : ce qui observe l'angoisse, n'est pas angoissé. Il faut voir à *qui* apparaît l'angoisse, la tristesse, etc.

Q : (*parlant à la personne qui à poser une question plus tôt*) *C'est bien que tu partage cela et je sens de partager aussi car il m'est arrivé un peu ce même genre d'expérience récemment, je sentais qu'il y avait une énergie qui montait, une sensation énergétique très forte comme si j'allais sortir de mon corps, et il y avait beaucoup de peurs qui ont émergées, comme si je quittais la réalité. Tous les objets, les relations avec les personnes autour de moi semblaient étranges, je n'avais plus le contact, un peu comme un sens de psychose. Maintenant ça s'est calmé, mais en regardant ces expériences, il y a quelque chose que j'ai compris...c'était comme une belle opportunité de voir, comme si la vie me montrait que même si ce mental-là devient en psychose, devient fou, ça peut être observé! Donc la peur que cela se produise est due à une identification mentale, comme si on se disait : si le mental devient fou, c'est moi qui deviens fou. Et c'est cela qui créé une peur. De voir cela, c'est tellement beau parce que ça dit que même si le mental devient fou, ça reste de l'ordre de l'expérience, et que moi je suis toujours là à observer! Je suis là à observer ça.*

S. : Il y a cette réalisation que justement, le mental peut devenir fou ou quoi que ce soit, mais n'étant pas ce mental, je suis là et je l'observe, j'en demeure libre! C'est énorme cette réalisation!

Q : *Exactement. Et cette peur-là qui est montée c'est tellement beau car ça pointe vers cette petite identification qui était à mon mental. Comme si je croyais que c'était moi.*

S. : Vraiment. J'aimerais dire : Si l'on croit que notre être est seulement la somme du mental, des émotions, des expériences, évidemment nous aurons peur lorsqu'il y aura des pensées étranges, ou des sensations particulières, mais sachant ce que nous sommes vraiment, tout cela perd de sa force.

Une fois je partageais que lorsque je suis revenu d'Inde, j'étais obligé de me tenir sur les tables parfois parce qu'il y avait des phénomènes physiques étranges, des étourdissements, comme si je tombais toujours par en arrière. Je mangeais et je m'accrochais à la table! (*rires*) Pourtant, en moi, il n'y avait absolument rien de ça qui était vu. Tout ça était suprêmement ignoré. Pas dans le sens de repousser, de refouler, mais dans le sens que cela ne faisait aucune différence! J'aurais pu tomber raide mort, aucune différence! (*rires*) Oui, ça vient à ce point-là! Ça vient à une liberté tellement absolue qu'on se rend compte : Si les pensées deviennent étranges, ce n'est pas grave! Je suis celui qui les observe. Si les émotions deviennent trop fortes, même chose. Et une fois que la tempête se calme, il y a quelque chose qui fleurit de cette observation. C'est tellement important de ne pas interpréter, la tempête est là et souffle, mais il ne faut pas interpréter, souvent la première réaction est que l'esprit s'empare de cela et interprète. Je donne un exemple, quelqu'un pourrait partir dans toutes sortes d'affaires : « Ça doit être à cause de telle ou telle chose, de tel chakra, de telle énergie et il faut que je travaille sur ça... » L'esprit peut vraiment se mettre à interpréter, mais l'opportunité est toujours là, de voir que, comme tu l'a si bien dit : je suis là, et j'observe tout ça aller. Aucun besoin d'interpréter, une grande liberté refait surface.

C'est tellement direct, que le mental n'a plus de force, il devient très silencieux et dans ce silence on voit alors : je ne suis rien de cela (sensations, phénomènes). Tout cela apparaît en moi, donc je ne rejette rien de cela, mais mon essence, ce que je suis *vraiment* ne fait pas partie de ce jeu-là. C'est tellement beau, et quelle grande liberté car à chaque fois que ces choses-là arrivent et qu'on fait cette observation directe de nous-mêmes comme étant la présence qui en est témoin, à chaque fois que ces perturbations reviennent nous visiter, elles perdent de leur force. Il peut même avoir des sensations extrêmes qui viennent, et c'est des brindilles, ça n'a plus aucune substance. Pourquoi? Parce que l'identité n'est plus là, l'être ne se trompe plus à croire : je suis mes pensées, je suis mes émotions, mes expériences, l'être n'est plus agrippé par cela. Il goûte à une liberté complète, libre de l'identité.

Qu'est-ce qui arrive lorsqu'on ne prend plus pour soi-même les phénomènes changeants en nous? Notre être n'a d'autre choix que de s'en libérer, naturellement. C'est impossible de demeurer sous l'hypnose de l'identité, du va et viens, des changements lorsque l'on fait cette simple observation : Tout cela vient

en moi, mais j'en suis toujours le témoin. C'est la façon la plus sûre, la voie la plus directe pour arriver à l'essence de notre être et à la liberté qui est toujours là dans n'importe quelle situation.

À force de reconnaître cette essence que nous sommes, chaque fois que quelque chose semble venir nous agripper : la pensée, une émotion, chaque fois que ça revient cogner à notre porte, de plus en plus, on se met à voir tout cela à partir de ce que nous sommes vraiment. Une fois établi dans cette essence, tout peut venir, mais c'est un peu comme si on était dans une gare et que le train arrive, les portes ouvrent, il demeure là un certain temps, les portes referment et il part. Vient un temps où, d'une certaine façon, notre être reste assis et regarde ces trains passer. Il n'est plus si facilement attiré à aller mettre toute son attention sur ces phénomènes. C'est simplement ça. De se libérer de cette étrange habitude que la conscience a prise de toujours accorder 100% de notre attention à ce qui apparaît en nous. Eckhart Tolle disait : c'est important d'être conscient de l'espace en même temps que les objets qui apparaissent dans cet espace. Si on fixe toute notre attention uniquement sur les objets, on passe à côté de l'espace qui est là, qui est en fait ce que nous sommes. On pourrait dire, on passe à côté de soi-même! Parce qu'on regarde juste ce qui apparaît.

Donc laissons aller ce qui apparaît...si quoi que ce soit apparaît, aucun problème, si quoi que ce soit disparaît, aucun problème. Adoptons cette attitude naturelle de tout laisser aller ce qui apparaît, mais d'être conscient de l'espace dans lequel tout cela joue.

(silence)

Dans cette observation directe, rien ne peut nous arrêter. Il ne peut pas y avoir d'obstacle, car même s'il semble y avoir quelque chose qui dit : « ah je ne suis pas capable d'aller à cet endroit, d'être juste la présence... », ça aussi, c'est vu, dans la présence elle-même! S'il y a un obstacle, c'est simplement dans le mental. Quelle joie de voir que les obstacles sont seulement au niveau du mental et que le mental est secondaire, une simple superposition par-dessus la conscience pure que nous sommes. Dans le Cœur, dans l'essence, il n'y a pas d'obstacle, il ne peut jamais y en avoir.

(Silence, suivi de chants)

(fin du satsang, chant « Arunachala Shiva »)