



Eveil quantique

Essai sur la lucidité

Claude Louis Roudil

Claude Louis ROUDIL

Eveil quantique

Essai sur la lucidité

Du même auteur

Chez HACHETTE : Passerelle, Réussir au Collège
Chez Accarias L'ORIGINEL « Méditer l'évidence »
Chez L'ORIGINEL Antoni « La sagesse du fou »
Chez Amazon « Le philosophe amoureux »
 « Une petite fille extraordinaire »
 « English by jokes »

Introduction

Le XXI^e siècle s'inscrit logiquement dans la continuité du XX^e. Les infortunes du passé continuent à nous nuire et les conditions du changement sont encore à inventer. Notre esprit embrouillé qui supporte encore trop le poids des mémoires cherche toujours l'impossible dans l'imaginaire ou l'abstraction. Cette fuite est une erreur sans doute, car au coeur de notre conscience, au-delà du voile de notre confusion, se trouve un vrai trésor à découvrir, et pour cela, le pragmatisme est plus utile que n'importe quelle théorie, aussi subtile soit-elle.

La conscience, faculté de connaître notre propre réalité, contient l'essentiel – elle est l'essentiel. En l'examinant soigneusement, nous pouvons y discerner le monde : celui des idées, des désirs, des ambitions, celui des rêves, des folies et de la raison. Mais en fouillant davantage, on peut y découvrir bien plus... un espace silencieux et éclairé, hors des mots qui luttent entre eux, créant l'inconscience.

Si nous voulons nous comprendre, connaître le monde dans lequel nous vivons et surtout être heureux, il n'est pas indispensable de faire plusieurs fois le tour de la planète ou encore d'étudier à fond tous les ouvrages de psychologies, ni non plus, d'accumuler les connaissances scientifiques ou philosophiques – nous avons tout ce qu'il faut – pour apprendre, en nous. Tout est inscrit dans nos mémoires. Le phénomène le plus proche de nous, la conscience, contient l'histoire de l'homme : ses tracas, ses égarements et aussi ses progrès. En elle, il y a toutes les horreurs, toutes les haines du monde, mais aussi l'amour.

Par la méditation, nous pouvons accéder à la conscience, sortir de l'influence suggestive des mots et enfin créer notre vie. Pratiquée depuis cinq mille ans au moins, elle a permis à de nombreuses personnes de s'éveiller. Alors pourquoi pas nous ?

Mais il serait peut-être judicieux et surtout profitable de ne pas tarder pour agir, la petite flamme de lucidité qui nous reste pourrait s'éteindre, et

demain il sera peut-être trop tard ! Nos capacités de discernement pourraient être emportées par le flot d'ignorance qui s'écoule. Toutes les minutes, toutes les secondes sont précieuses pour profiter de la moindre expérience et tourner notre regard vers nous. Sinon, bientôt, l'usure du temps et le poids de la mémoire auront diminué nos forces, et l'innocence qui nous reste, nécessaire à toute transformation aura disparu. Nous aurons alors perdu toute chance de mûrir.

L'ignorance dont nous sommes victimes et dont nous pouvons observer les effets négatifs dans la vie n'apparaît pas vraiment dans les livres et dans les mémoires de nos ordinateurs, même s'ils en ont une trace indélébile en tant que créations humaines. Elle est au centre même de la pensée. C'est là qu'il faut en trouver l'origine. Un mécanisme mental en est la cause principale – un mécanisme très banal.

De même qu'un objet engendre par sa forme son complément spatial, toute chose crée son contraire par le seul fait d'exister. Tout système a son anti-système. Toute idéologie voit naître un jour son idéologie contraire. En particulier, le seul fait d'affirmer une idée permet la formulation automatique de l'idée opposée ; c'est mécanique. L'esprit crée la dualité stupidement et machinalement. Par exemple, dire qu'une chose est normale, suggère aussi l'anormalité ; affirmer la vérité, c'est introduire implicitement le mensonge ; parler de la beauté c'est sous-entendre ce qu'est la laideur ; montrer la confusion c'est induire l'idée d'ordre et inversement... Les mécanismes dualistes sont au centre de la pensée et font qu'entre les individus, coexistent presque toujours des principes, des conceptions, incompatibles, qui inconsciemment ou non nous divisent. Par la contradiction systématique ou l'émotion inverse, ou même, par l'argumentation logique contradictoire savamment construite, l'esprit dualiste montre une présence discrète et perturbatrice. L'ignorance fondamentale est l'ignorance de la dualité.

À cause d'elle et par elle, le monde est déchiré par les mots qui hachent la vie, la découpent, en une infinité de parcelles. Les expressions, « j'aime », « je n'aime pas », « c'est laid », « c'est beau », « c'est à moi »...les jugements hâtifs, les opinions irréfléchies sont des facteurs de segmentation de la conscience. Mais c'est aussi le cas des idéologies politiques, philosophiques ou religieuses, qui partitionnent physiquement et mentalement le monde et créent le désordre et la violence que l'on observe quotidiennement. La dualité est la bombe à fragmentation de la

pensée.

À cette ignorance s'ajoute un autre processus tout aussi discret et pénétrant, l'attachement : aux objets, aux personnes mais aussi aux idées et à nous même, bien sûr. Cette inclination en apparence naturelle ou instinctive est un mécanisme pervers et limitatif – une maladie de l'esprit. Partout, celui-ci est présent. Dans les inconscients collectifs, on trouve depuis longtemps des attachements aux mythes, aux croyances, aux nationalismes, provoquant des identifications antagoniques et utilisables. Il est bien plus aisé d'influencer des êtres conditionnés que des gens libres !

Les deux phénomènes combinés, dualité et attachement, permettant aux émotions conflictuelles de s'exprimer, et même, les facilitant, participant à nos divisions, nos conflits intérieurs ou extérieurs, ce qui est la même chose.

En dehors des processus dualistes et d'attachement dont on vient de voir la complexité et la diversité, qu'est-ce qui obscurcit encore la conscience au point qu'elle oublie, même parfois, sa propre existence ? Qu'est-ce qui la perturbe et la prive d'une réelle liberté ? Essentiellement deux phénomènes importants :

-d'une part, le désir ou la peur (les deux sont liés) que nous ne contrôlons pas, et qui nous entraînent souvent là où nous ne voudrions pas aller – ou au contraire, là où nous souhaiterions trop facilement aller.

-et d'autre part, notre "empaquetage" psychologique et social dont la plupart du temps nous ignorons même la vigueur, car nous vivons avec lui, comme s'il était une vérité, notre vérité, alors qu'en réalité, il n'est qu'un mensonge.

Ces deux phénomènes ont dans nos vies des effets complexes générateurs d'inconscience. C'est pourquoi, il convient d'y remédier le plus rapidement possible et d'y consacrer toute notre attention.

Alors que tous les conditionnements doivent être éliminés totalement par la perception de leur fausseté, l'énergie du désir ou celle de la peur doit être gérée ou transformée car celle-ci ne se perd pas.

Face à ces deux « maux », les « thérapies » ne sont donc pas les mêmes. Dans les deux cas, un travail méditatif préparatoire est essentiel, mais une fois éliminée la structure mentale erronée qui est en nous – ce qui n'est déjà pas si simple – la gestion des désirs ou des peurs demande une

attention encore plus fine et la recherche d'une énergie secrète, au coeur de la conscience, – énergie qui peut nous transformer.

Dualité, attachements, désirs, craintes et conditionnements semblent donc au centre de nos problèmes et de nos tracas, par le fait même, qu'ils occupent complètement l'esprit et le trouble. Comment être plus lucide ? Comment percevoir clairement les effets nocifs de notre impéritie ? Telles sont les questions fondamentales que nous devons nous poser avant tout autres, puisque toute l'activité humaine en dépend. Paradoxalement, le seul moyen efficace dont nous disposons est l'erreur ou l'illusion, ce qui revient au même.

Voir la fausseté de l'erreur ou du rêve et la véracité du fait, c'est apprendre, et apprendre c'est être plus conscient. Ainsi, l'observation libre et régulière de la conscience par elle-même ne tarde pas à porter ses fruits. Une prise de conscience instantanée sur la manière dont nous vivons peut nous changer complètement, un espace vide de pensée créant la remontée d'une expérience passée enfouie dans les abîmes de notre inconscient peut être une vraie libération, une attention intense et éclairée sur nos habitudes mentales peut permettre à l'esprit de se s'ouvrir.

Après chaque mécanisme mental élucidé, une transformation s'effectue naturellement. Même si souvent, la complexité des situations requiert un « travail » de réadaptation, une pratique méditative prolongée s'avère être rapidement bénéfique et grâce à l'approfondissement de la conscience qu'elle génère, elle peut donner une signification à notre vie. Je ne vois pas d'autre sens à l'existence que celui de s'éveiller chaque jour un peu plus, car en aucun cas, s'agenouiller devant des concepts, subir le poids des passions ne peut nous sauver de nos infantilismes.

Même si depuis toujours, en occident, nous cherchons, en tâtonnant des solutions à notre ignorance, nos efforts n'ont porté pratiquement que sur l'étude du monde qui nous entoure, notre coquille familiale, la société, l'univers. Les sciences, la logique, les technologies se sont développées, alors que la conscience était négligée. Jamais nous n'avons vraiment cherché où il fallait, c'est-à-dire en nous et par nos propres moyens.

La science, d'ailleurs, se développerait-elle indéfiniment – et elle le fera sans doute – qu'elle ne libérerait pas pour autant totalement l'homme de son inconscience, et comment pourrait-elle le faire ? Son domaine étant

limité au monde objectif, elle ne peut toucher l'univers du sujet.

Aucune drogue, aucune technologie ne peut donner à l'homme la maturité dont il a besoin. La libération de la conscience, par la dissolution de son noyau dur (l'ego), est le résultat d'une évolution personnelle, d'un cheminement intérieur qui nécessite le retour à une certaine forme d'innocence, condition indispensable à une métamorphose encore plus profonde.

Le monde est perçu par la conscience et contrôlé par elle. C'est en elle que se forment les images mentales de ce que nous appelons la « réalité ». C'est aussi en elle que les objets, le mouvement, le temps et l'espace lui-même, trouvent leur sens. Tout se fait par la conscience, rien n'existe sans elle. Et, comme tout le monde en dépend, que ce soit, l'homme de science, le philosophe, l'homme politique ou le citoyen moyen, tous, ont intérêt, s'ils ne veulent pas être leurrés par elle, à l'observer et à la clarifier.

Car partout où il va, et quoi qu'il fasse, l'homme emporte sa conscience avec lui (ou plutôt c'est elle qui le conduit) et selon qu'elle est saine ou déséquilibrée, il crée l'harmonie, ou au contraire, le désordre. Personne ne peut et ne doit l'ignorer : ni le citoyen perdu dans sa tâche, ni le savant qui étudie l'univers à travers elle, d'ailleurs, ni le chef religieux qui dicte, selon lui, aux autres, le bon comportement, encore moins le politicien qui décide froidement de faire la guerre pour envahir un pays, au nom d'une idéologie ou d'un Dieu. Sans connaître sa conscience, l'homme ne sait pas ce qu'il fait, et tout ce qu'il entreprend a une chance sur deux, théoriquement, d'être bénéfique et utile, donc, avec la même proportion, d'être nuisible et inefficace.

Dans tout l'ouvrage, le mot, conscience n'est pas limité à sa signification morale (connaissance du bien et du mal), le sens qui lui est donné est très large. La conscience n'a pas seulement la faculté de connaître ou de représenter en nous le monde, l'univers, les formes physiques ou mentales, les concepts et les productions intellectuelles et psychiques, elle a surtout la possibilité de se reconnaître (elle-même), et dans son essence absolue, hors de toute pollution mentale, elle est alors simplement attention, pure vigilance.

Les Obstacles à la lucidité

S'attacher à une idée ou à l'idée contraire, c'est exactement la même chose pour la conscience, à savoir, une pensée qui la recouvre et qui l'obscurcit. La simple vérité est au-delà des opposés, là où les mots s'effacent.

La plupart de nos problèmes sont virtuels et ont pour origine notre personnalité qui se cherche, parce que incomplète ou insatisfaite de l'image qu'elle développe dans le monde, ou au contraire se croit toute puissante. Passions, rivalités, jalousies ou ambitions en sont les causes. Un désir ou une émotion, par exemple, joue le rôle d'un leurre, phénomène mental ou image qui trouble la conscience, l'aveugle et l'entraîne vers une multitude de complications et de situations inextricables mais que la méditation permet de reconnaître. Nous passons notre vie à lutter contre des difficultés imaginaires que nous avons inventées par ignorance, ou tout simplement par maladresse, ou encore en reproduisant mécaniquement ce que nous avons vu faire. Le fait d'observer calmement l'illusion qui en est la cause, c'est-à-dire, de la voir nettement, et de comprendre clairement que c'en est une, permet de ne pas s'y accrocher. Mais ce n'est jamais ce que nous faisons, nous nous laissons emporter par elle.

Voir la fausseté de l'artifice mental est liberté. C'est pourquoi, tous les sages ont expliqué l'importance de se connaître soi-même, donc d'être conscient. Et pour cela, il est indispensable d'y consacrer du temps, de laisser un peu de côté ses soucis et objectifs personnels pour plonger au cœur de sa conscience, et apprendre.

Conscience de soi et connaissance de soi.

Un des sujets du Baccalauréat de Philosophie de l'année 2003 était :
« Prendre conscience de soi est-ce devenir étranger à soi ? ». On verra que pour celui qui pratique la méditation, une telle dichotomie, « étranger » et « soi » n'existe pas. Car celui qui s'observe est encore lui-même sauf si l'observateur disparaît et laisse place à l'attention pure (donc sans observateur !). Ainsi, « prendre conscience de soi », c'est, dans un premier temps, reconnaître l'identification du penseur à ses pensées comme un fait, une réalité, et dans un deuxième temps, de se détacher du penseur lui-même, pour le voir, tel qu'il est. Être étranger à soi est impossible. Par

contre, se libérer de soi est réalisable à condition de lâcher prise, c'est-à-dire d'oublier son moi, ou mieux, de le laisser se dissoudre par la méditation.

Sisyphé ne sait pas ce qu'il fait

La vie peut paraître absurde à celui qui cherche toujours plus de satisfaction dans ses expériences ou qui se laisse emporter par ses désirs, car il reste enfermé dans un monde virtuel qu'il ne maîtrise pas. Lorsqu'il court après un rêve, l'insatisfaction le rattrape aussitôt, car son rêve n'est jamais assez beau et son plaisir n'est jamais suffisant. Sans le savoir, il crée son propre malaise.

Sisyphé traîne sa pierre indéfiniment parce qu'il le veut bien. Il lui suffirait d'une étincelle de conscience, d'un peu d'innocence pour qu'il réalise la stupidité de son comportement. L'insatisfaction n'est pas une fatalité. Nous pouvons choisir entre vivre dans l'ignorance en nous accrochant à nos petites habitudes ou bien vivre avec la volonté d'apprendre et de se libérer.

La cassure entre l'acteur et l'acte

Les expériences que nous vivons pourraient être formatives et source d'éveil si nous étions capables de nous en détacher, mais la plupart du temps nous nous y accrochons à tel point qu'elles deviennent dans la conscience des objets virtuels qui meublent notre moi, nourrissent nos passions, épanchent nos angoisses.

L'homme s'est coupé de son action parce que ses expériences incomplètes ont fait naître dans sa conscience un ensemble de jugements, d'habitudes de pensée, d'idées préconçues, d'images, qui l'empêchent d'être lucide et d'être en harmonie avec la vie. Il est « étranger » à lui-même, divisé, cassé en deux. Et même, compte tenu de la multiplicité de ses jugements et de ses personnages, il devient une assemblée, un monde.

L'enfant qui court après un ballon ou qui rit le fait par pur bonheur, celui de jouer, rien ne s'interpose entre sa joie et son action. Il est en totale union avec elles, mais lorsqu'un peu plus âgé, il aura appris de la société, l'esprit de comparaison et de compétition, une séparation apparaîtra en lui.

Il aura perdu quelque chose d'incalculable : la communion instantanée avec la nature et avec les autres et aussi son unité.

L'attachement indique toujours l'incomplétude de l'action et induit le désir de revivre ce qui a été mal vécu, il est toujours lié à la mémoire. Le "déjà-vu", "déjà ressenti", "déjà expérimenté" associé au plaisir ou l'insatisfaction fabrique en nous "l'acteur" celui qui sait, ou plus exactement croit savoir. L'acteur existe bel et bien, c'est sa face cachée (virtuelle) qui est fautive.

Le retour à une certaine innocence comme celle des jeunes, avec la maturité en plus, est possible, si nous laissons de côté nos arrière-pensées mentales. Nous pouvons alors nous laisser porter par la vie, fusionner avec elle, et, réaliser que l'acteur n'existe pas réellement, qu'il n'est qu'un personnage virtuel dans notre tête. Ce même personnage, qui en fait n'existait que dans notre imaginaire pour créer de faux problèmes, disparaît en faisant place à l'observation consciente des faits.

Ainsi, maturité et candeur ne s'opposent pas, mais se complètent parfaitement. La maturité est l'effort de clarté et de « purification » que nous devons réaliser, pour éliminer de notre conscience, tout ce qui nous a été imposé par notre milieu familial, social, culturel. Et par cet effort, l'innocence réapparaît naturellement, mais évidemment, ce n'est pas la même que celle d'un enfant qui n'a pas encore expérimenté la vie. Elle a une toute autre richesse, une plus grande profondeur.

Les deux principales difficultés

Les obstacles sont nombreux sur la route de la connaissance et des milliers de fois, nous devons nous égarer pour comprendre et réaliser ce qui nous aliène. Notamment, il nous faut constamment veiller à éviter deux difficultés :

1) celle que nous créent les concepts et les représentations symboliques, qui font écran à la vérité, et qui nous privent d'une connaissance directe et instantanée de la vie. Les mots ne sont jamais la réalité.

2) et celle que provoquent nos réponses instinctives nous faisant régresser, sans que notre intellect puisse agir vraiment en profondeur, car cette

couche logique mais superficielle et apparemment organisée de notre esprit qu'est l'intellect, ne peut ni corriger, ni compenser à lui seul, les réactions qui viennent du passé. Elle les rationalise, les compare à une pensée idéale ou les ajuste à des critères inutiles qui font ensuite autorité en nous, et trop souvent, la conscience lucide ne peut intervenir pour déceler le mécanisme, le voir avec une acuité suffisante : il passe inaperçu, enfoui quelque part, dans l'ombre.

La pensée conceptuelle élève l'homme au-dessus de l'animal mais aussi l'enferme dans sa tête.

Les faux tourments

Le mental humain, alourdi par tous ses paquetages mentaux, a de la peine à supporter le bonheur, pour justifier son existence, il a besoin de problèmes à résoudre, de conflits à gérer. D'une chose évidente, comme l'amour, il fait un tourment, d'un sourire, il fait une interrogation, d'une idée, il fabrique une prison, d'un regard une agression. La chose la plus simple, la plus banale, le fait douter. L'homme inconscient n'est pas différent de ses passions et de ses rêves. L'intellectuel ne se distingue en rien de ses théories et l'homme dit « religieux », de ses mythes.

Lorsqu'un sentiment apparaît en nous, nous n'en sommes pas distincts. L'émotif est son émotion et le peureux, sa peur. Notre véritable problème est l'attachement qui entretient l'inconscience et la superficialité.

Nos divisions : moi et mon action, moi et mon rêve, moi et ma peur, moi et mes désirs, sont factices. Et les commentaires, jugements qui apparaissent sur les « objets » de notre pensée sont la source de nos problèmes et maladies de l'esprit.

Savoir que nous sommes nos actes, nos idées, nos plaisirs, nos rêves, est la base de la libération. C'est le premier pas vers le détachement et vers la connaissance. Penser sa propre pensée est une maladie. Les philosophes qui commentent les pensées des autres avec l'intention ou la prétention naïve d'éclairer le monde se fourvoient. En toute ignorance, ils ajoutent de la complexité, à la confusion. D'une évidence comme celle de vivre, ils font un problème. Ce simple fait, est pour eux, la source d'une série de questions fausses et inutiles. Pourquoi faut-il vivre ? Qu'est-ce que vivre ? Doit-on vivre ? à la vie, ils cherchent désespérément, un sens. Que

peuvent-ils trouver, si ce n'est, la limite de leur pensée ? La vie doit être vécue, c'est tout.

Nous avons un potentiel biologique à développer et nous sommes loin d'avoir exploité ce que la nature nous a donné. L'être humain n'est pas à l'Apogée de ses capacités. Il lui manque encore quelque chose d'essentiel, la lucidité car il vit plus comme un animal savant qu'un animal conscient.

Les quatre pièges de base

Pendant toute notre existence, nous sommes victimes, lorsque nous n'y prêtons pas suffisamment attention, de quatre pièges fondamentaux, source de nos difficultés.

1) Le piège du virtuel.

Tout ce qui est dans notre tête est virtuel : savoir, pensées, personnages, images, jugements, théories... Et par conséquent, prendre une pensée, une idée, une image pour la réalité – ce que nous faisons presque toujours – est une première erreur.

Par exemple, nous avons une conception de l'amour ou une idée sur la façon de nous comporter selon une série de critères et nous voulons l'appliquer à la vie, il est bien évident que cela ne peut pas marcher. La vie ne supporte pas les à priori, les idées toutes faites. Elle demande une intelligence d'adaptation constamment remise en question, toujours vivante, toujours renouvelée.

2) Le piège de l'identification

D'un certain point de vue, tout ce qui se passe en nous est nous. Cela est parfaitement exact si nous nous accrochons à notre monde virtuel : nos idées, notre vécu, notre façon de voir, nos critères personnels. Et dans ce cas, nous nous identifions à notre prison mentale. Cette identification est la deuxième erreur. En fait tout ce qui "compose" notre univers virtuel est le résultat de notre conditionnement animal, social et familial.

Dans la méditation, le détachement du "moi" de la conscience est un fait réel qui nous libère de cette identification. Même si le phénomène est passager, il nous marque définitivement.

3) Le piège de la cassure – acteur et action

Du piège de l'identification au moi découle une division dont nous avons déjà parlé, entre celui qui expérimente la vie et la vie elle-même. Cette cassure est purement mentale. Elle nous empêche d'être heureux. C'est la troisième source d'erreur.

4) Le piège de la dualité

De la division – acteur et action – naît la dualité – sujet-objet – et la conscience objective. Cette conscience nous conduit à penser que les choses, les objets ont une existence propre, en soi. Ceci n'est qu'une approximation utile et pratique mais non réelle dans l'absolue.

De ces quatre pièges dans lesquels nous tombons presque toujours, découle toute une série de faux problèmes qui entretiennent constamment l'inconscience.

Un certain état de conscience

Le vent qui souffle violemment fait craquer les branches des vieux pins déjà fortement inclinés. On aperçoit au loin les collines colorées de vert et de jaune, brûlées par le soleil. Malgré la chaleur, l'humidité du jardin est suffisante pour permettre aux plus admirables corolles de s'ouvrir, près du bassin, la végétation est dense et généreuse : roses, jasmins répandent généreusement leurs parfums subtils dans l'atmosphère. Au loin, la mer dessine des vagues gracieuses. Rien ne peut modifier la paix ambiante et la tranquillité d'esprit qui vous pénètrent. Ni l'émotion, ni la pensée, ni le rêve ne peuvent vous troubler. Les cigales qui font grincer leurs pattes sur leur abdomen à un rythme régulier, l'air chaud qui passe à travers les branches des cyprès agités et la couleur bleu clair du ciel, indiquent clairement que l'été est bien là.

Y a-t-il quelque chose à ajouter ou à soustraire à l'harmonie de la nature et à sa beauté ? Elle est, cela lui suffit. Un esprit, occupé à penser, ne peut que l'altérer.

Lorsque l'esprit est disponible et ouvert, il n'y a rien qui interfère entre l'univers et vous. Ce « vous » qui est pensée donc assemblage de mots et d'attachements, n'est pas là. Dans cet état de conscience, il n'y a ni extraversion ni introversion, ni apparence ni irréalité. La dichotomie habituelle, moi-autre, existence non-existence, n'a pas lieu. Cette division,

artificielle, d'ailleurs, n'apparaît que dans l'esprit perturbé, c'est-à-dire, qui pense trop, non pas qui pense mal, ou bien, cela n'a pas d'importance, mais qui « colle » une pensée sur tout.

Pour un esprit paisible et libre, détaché des concepts, les phénomènes physiques ou vivants, proviennent de l'unité du Tout. Pour lui, les processus naturels sont indissociables du reste de l'univers. Ils sont l'univers, et il l'est aussi. Devant ses yeux (ceux de la conscience), il n'y a rien de plus que des faits. Les oiseaux passent au loin, le ciel est bleu, la mer est agitée. Sans raisonnement, sans argumentation, sans pensées, tout est, simplement. La fleur, l'arbre, la beauté du jardin n'ont pas besoin de mots pour être. Aucune idée ou intention ne peuvent les ternir, les violer, les embellir ni même les saisir.

Qu'est-ce qui divise, augmente, mesure ? Uniquement la pensée qui s'attache, désire, ou compare. Une telle pensée est trouble, inquiète ou excitée, elle est malade. La plupart du temps, nous observons à travers le contenu de notre tête et ne voyons que ce que nous voulons voir. Mais notre regard n'est pas vrai. Il n'est qu'un reflet du réel. Les opinions sont des illusions, les idées des suggestions et les mots des approximations. Alors, comment voir clair ?

Il faut comprendre entre les mots, entrer dans le silence qui les sépare, ou bien les détacher de nous après leur utilisation, afin d'effacer leurs empreintes. Les mots ne sont utiles que pour suggérer.

Après avoir ressenti la joie, la tristesse, la peur ou l'ennui, après avoir exprimé verbalement votre sentiment, laissez tomber le mot et l'image qu'il représente, « décrochez le » de vous, mais gardez le sentiment dans votre cœur. Puis observez ce qui se passe en vous, sans désirer, sans avoir la volonté de transformer quoi que ce soit. L'énergie du mot effacé laisse la sensation « à l'état brut ». Elle ne dure pas. Disparue, elle fait place au calme, un calme extraordinaire. À l'instant où l'éclair de conscience se produit, les mots n'ont plus leur effet suggestif, ils sont impuissants. Les pensées se dissolvent et la conscience limpide devient méditation.

Les mots, les symboles, et les passions qu'ils cachent sont à l'origine des divisions, des faux problèmes et de toutes les guerres, religieuses, nationalistes, idéologiques ou autres. Si l'homme n'apprend pas le détachement de sa pensée, s'il ne médite pas, il aura beau implorer tous les

dieux de l'univers ou encore s'accrocher à ses plus belles théories, il ne trouvera pas de solution à sa misère.

Le vent calmé, les grands pins ne tremblent plus. Les cigales avec la nuit qui tombe n'agitent plus leurs pattes et la fraîcheur est de retour. Quelques oiseaux passent au loin. Le ciel est coloré de rouge et de gris. La mer est calme. L'esprit paisible est pure innocence. Il est conscience de ce qui est. C'est tout.

Qu'est-ce que créer sa vie ?

La création est au-delà du moi banal. Elle passe et agit en nous sans que l'ego n'intervienne.

Nous avons deux esprits, l'un discrimine, l'autre se tait, l'un est bavard, l'autre est silence. Mais les deux ont leur utilité. Le premier traite de la forme qu'il conceptualise, le second s'intéresse à l'essentiel c'est-à-dire à l'être.

Malgré leur différence ils forment une unité, la conscience qui ne fait que changer d'activité en fonction de la nécessité.

Il est heureux que le langage existe et au-delà de celui-ci, le silence. Et quand l'un et l'autre sont en harmonie un seul esprit existe !

Les trois mondes

Nous pouvons pour l'instant distinguer trois sphères existentielles, trois univers de vie qui nous serviront de base pour la suite de l'ouvrage mais dont les frontières sont fluides. Il y a tout d'abord, le monde où nous vivons (habituellement qualifié de réel), puis, le monde que nous vivons (notre univers mental) et enfin, le monde que nous créons (un univers non mental) et dont nous avons habituellement peu conscience.

Le monde où nous vivons est très simple à comprendre, c'est l'ensemble des objets, des faits, des phénomènes qui nous conditionnent, c'est l'espace qui nous environne, le monde des structures, des organisations, des mécanismes sociaux et culturels - un univers que l'on apprend à connaître, que l'on accepte ou que l'on rejette mais qui limite notre action. Il va de soi que, dans ce monde, nous ne pouvons faire tout ce que nous voulons ! Et au cours de notre vie, nous ne pouvons guère le changer. Ce monde-là, nous pourrions le considérer comme un premier "empaquetage" limitatif, il est à la fois une nécessité et une contrainte. Son amélioration ne nous change pas fondamentalement.

Le monde que nous vivons est notre univers mental personnel (réel ou irréel ?) ; c'est la façon dont nous percevons le monde où nous vivons, il est structuré par lui.

Il est aussi, notre manière d'être dans notre corps, dans notre vie, notre

façon de marcher, de nous exprimer, nos gestes, notre tenue, nos habitudes. C'est aussi, la façon dont nous acceptons les autres, les écoutons, les comprenons, dont nous établissons nos relations. Ce sont nos schémas de pensées préfabriqués, nos difficultés passées non encore résolues, nos émotions oubliées qui resurgissent parfois. Ce deuxième "empaquetage" est notre moi banal. Son pouvoir de "création" est limité. Il est superficiel.

Il y a enfin, le monde que nous créons, qui puise son énergie dans notre conscience non-dualiste. C'est l'ensemble de nos actions où le moi banal disparaît et où le moi social est oublié. Le monde que nous créons est riche. Il va de la simple poignée de main à un ami, du sourire ou du service que l'on rend à une personne en difficulté jusqu'au profond changement qui s'effectue dans notre conscience. C'est aussi le travail personnel qui porte ses fruits un jour, le temps que l'on donne sans compensation, le poème que l'on écrit sans raison et le courage de lutter contre sa propre ignorance.

Les trois consciences

Aux trois mondes sont associées trois consciences.

-Au monde matériel (ou extérieur) correspondent la conscience des objets, des formes physiques, des structures et la connaissance des concepts qui leur sont associés. Cette conscience résulte de nos facultés de perception du réel donc de nos cinq sens ainsi que de l'outil mental qui les coordonne et les mémorise. On pourrait la qualifier d'objective ou d'empirique. Dans cette conscience, l'intellect ne joue qu'un rôle organisateur. Il n'effectue aucun commentaire personnel.

Si je regarde l'ordinateur qui se trouve devant moi, sans le qualifier de quoi que ce soit, j'utilise simplement la conscience objective. Elle me permet de le reconnaître et de l'utiliser. Par contre, dès que j'affirme par exemple : c'est le mien, il est ceci ou cela...se met en jeu une autre forme de conscience qui déclenche attachements et désirs.

-Ainsi, au monde virtuel qui est en nous, est associée la conscience des passions, des rêves, des objets mentaux auxquels nous nous attachons. Siège de la pensée discursive et du penseur lui-même, elle constitue ce

qu'on appelle habituellement l'ego et toute son organisation rationnelle ou psychologique. Cette conscience avec la précédente (plus limitée) est totalement dualiste.

-Au monde créatif correspond un courant de conscience pur, sans forme, sans objet. N'ayant aucune structure, ni support, il n'a ni début ni fin, et n'est ni existant, ni non existant mais, sans lui, les autres consciences ne peuvent apparaître. Il est l'origine de tout, même de lui-même. La pluralité des phénomènes mentaux et réels naît des aberrations et distorsions de ce champ de conscience dont l'unité est pourtant absolue. Bien que ce champ de conscience ne soit pas dualiste en lui-même, il est l'origine de la multiplicité des choses. Dès qu'il est recouvert des voiles adventices, la conscience superficielle se développe. Hors de toute forme, de toute imagination, de pensées et de sujet pensant, il est pure énergie, vacuité et silence. L'éveil est la connaissance instantanée de cette conscience par elle-même. Il est aussi compréhension du fait que l'émergence des phénomènes mentaux (ou non) est fonction de sa source.

Les différentes façons de créer

Il existe différentes façons de « créer ». La pensée peut être inventive parfois : chercheurs, savants, poètes en font souvent bon usage ; du hasard aussi, peut jaillir l'originalité mais la vraie création ne provient pas uniquement de nous (en tant que moi). Elle passe par nous, elle se révèle en nous.

Peut-on parler de création véritable si celle-ci est le résultat de nos clivages psychiques ou de nos affections ? Poètes, écrivains, chercheurs, peintres, artistes, parlent souvent d'eux-mêmes à travers leurs oeuvres. Les "créations" du moi banal, bien qu'exprimant quelque chose et ayant toujours un sens, sont incomplètes, insatisfaisantes, perfectibles. Certes, elles dévoilent nos difficultés, nous poussent à l'interrogation et à la réflexion, elles peuvent être interprétées, analysées, mais elles restent dans le même champ, celui des mémoires, des schémas de pensées, des caricatures de l'intellect. Par cette méthode, l'homme projette sur le tableau de la vie, ses angoisses et ses doutes, mais il n'en sort pas.

Le monde que nous créons, lui, est sans cause. S'il en avait une, il en serait dépendant, et ne serait pas la conséquence d'un comportement libéré ou

libre. Tant qu'il y a en nous des intentions conscientes ou cachées, nos créations ne peuvent être totales. C'est pourquoi, les critères qui permettent de distinguer une véritable création d'une « création » banale sont la spontanéité et la gratuité. Si dans le monde que l'on vit, il n'y a plus de formes mentales auxquelles on s'attache, le monde que l'on crée se manifeste naturellement et discrètement, car la dualité disparaît et les émotions conflictuelles s'estompent. C'est une énergie subtile qui vient des profondeurs de l'être.

Découvrir et créer

Même si elle est passionnante, la tâche n'est pas immédiatement et simplement perceptible. Avant de pouvoir créer notre monde, il nous faut d'abord le découvrir, c'est-à-dire, éclaircir, débroussailler, enlever ce qui recouvre ou obscurcit nos motivations. Cette première phase est indispensable. Notons que contrairement à la création, dans toute découverte, il y a un cheminement de causes et d'effets à trouver. Ce cheminement est potentiellement possible. Comme le savant qui, par le raisonnement et les calculs, met à jour une nouvelle idée, celui qui observe attentivement sa vie, découvre ce qui est, ce qui existe. Il ne crée pas. Découvrir, c'est retrouver ce qui est là « devant nous » à portée de nos yeux (ceux de la conscience), mais qui est non encore connu (ou reconnu). Expérimentée les yeux ouverts, la vie, est une découverte ouvrant les portes de la création.

La méditation est l'art de ne pas fuir la vérité

Mais, pour des raisons évidentes de facilité, nous préférons la fuite à la découverte et rarement notre vie a la profondeur suffisante pour changer. Il y a des fuites utiles, d'autres futiles, d'autres ludiques, d'autres sérieuses ; certaines sont parfaitement logiques, d'autres irrationnelles. Mais dans tous les cas, il s'agit d'échapper à soi-même ou à la réalité. Que l'on fasse des sciences, de la politique ou que l'on s'intéresse au religieux ou à tout autre chose, le résultat est le même pour celui qui fuit sa conscience, son action est faussée. Méditer, c'est refuser la fuite et choisir la découverte.

Le vide existentiel

L'homme a de plus en plus peur du vide. Sa composante virtuelle augmente au rythme de sa consommation de gadgets que les techniques modernes lui offrent (vidéos, films, portables, occupations branchées ou autres). Les mythes et les rêves dans lesquels l'homme d'autrefois se complaisait, ne lui suffisent plus. Sans nier les avantages des « outils » modernes que l'homme invente, il faut se demander, quel est l'intérêt d'une telle fuite vers l'irréel, alors que la solution au problème de la liberté, qui me semble fondamental, passe obligatoirement par son affrontement avec le vide et sa totale compréhension.

Rien ne peut exister sans le vide et il n'y a aucune raison de le craindre. C'est par lui et en lui que s'exerce la création. Il faut apprendre à l'aimer, il faut l'appriivoiser, de façon à ce que sa présence devienne vivante, indispensable. Si cela se produit, alors, il est possible de voir notre besoin d'accumuler, de consommer, de fragmenter, – tous les mécanismes qui occupent nos vies et nous empêchent de vivre en profondeur.

À moins de soulager la conscience de son contenu virtuel, aucune vraie liberté n'est réalisable. Sans désapprendre, il est impossible de créer et d'aimer vraiment.

Le bonheur est possible

Nous pouvons créer notre vie plutôt que de la subir à condition d'accepter de la voir en face, c'est-à-dire d'examiner clairement toutes nos façons de fuir, toutes nos ruses. Et il y a un réel bonheur à le faire, car chaque fuite repérée est une liberté gagnée. Et inversement, toute liberté créée est une source de bien être.

Le bonheur est possible pour celui qui accepte de voir la réalité telle qu'elle est et non pas comme il préférerait qu'elle soit. Accepter et voir ce qui est – est la première étape de la compréhension et de la connaissance – observer et comprendre sans idée préconçue est la seconde – transcender, est la troisième.

L’Innocence est la base d’une intelligence sensible

La vie ressemble à un spectacle de marionnettes. Elle est à la fois vraie et fausse. Elle est vraie, parce qu’elle est difficile et source de toute la souffrance qui existe, mais elle est aussi fausse, parce qu’elle est comédie. Et pour comprendre toute sa profondeur, apprécier sa richesse, saisir sa complexité, il nous faut voir sa fausseté et sa véracité avec les yeux de l’innocence.

Commençons par une histoire

Un vieil homme et un enfant étaient assis sur un banc de pierre. L'enfant parlait et le vieillard écoutait. Habituellement ce n'est pas ainsi que cela se passe, ce sont les vieilles personnes qui racontent des histoires aux enfants et qui les font rêver, mais dans cette fable, tout était irréel.

- Si tu veux venir avec moi, je te montrerai un lieu merveilleux, dit l'enfant.

- Avec toi, j'irai où tu voudras, je suis vieux et maintenant, je peux aller n'importe où. Je suis prêt à toutes les découvertes, dit le vieillard, heureux. L'enfant le prit par la main et ils marchèrent ensemble toute la nuit. Arrivés près des ruines d'un vieux château, ils s'assirent au pied d'un chêne centenaire pour regarder le ciel.

- Voilà, nous sommes arrivés, dit le gamin joyeux.

- Merveilleux, dit le vieil homme. On dirait qu'ici le temps n'existe plus !

- Oui, dit l'enfant : je t'ai fait venir ici, pour cela, mais tu vas voir...

Dans le ciel, se déplaçaient les étoiles, les galaxies, la lune et les planètes, tous les astres se mouvaient. On pouvait tout voir, le commencement du monde, tous les êtres vivants, la naissance et la mort, tout l'univers en mutation, son histoire, ses secrets, tout était présent devant leurs yeux.

Ce spectacle, hors du temps, ne les effrayait pourtant pas. Ils étaient parfaitement calmes et heureux. Puis tout à coup, comme par magie, ils se retrouvèrent ensemble sur le banc de pierre en train de discuter.

- Que s'est-il passé, nous étions si bien ? demanda le vieillard attristé.

- C'est normal, ne t'inquiète pas, cela se termine souvent ainsi d'un seul coup. Tu t'es mis sûrement à penser...

- Ah ! Mais je ne pense plus beaucoup, pourtant, à mon âge. Mais quel est ton secret ? Comment as-tu fait pour découvrir ce lieu si merveilleux et m'y conduire ?

- C'est comme un jeu, je ne fais rien. Il faut inverser ton regard et fermer les yeux. Si tu fais cela tu pourras voyager... Lorsque tout au début nous étions assis sur le banc, nous étions si bien ensemble que nous avons pu

partir en même temps.

Regarder en soi, plonger dans un autre univers, un monde magique, cela, les enfants savent le faire. Eux seuls peuvent nous y conduire, à moins que nous apprenions à leur ressembler...

L'objectif de notre recherche

Comment peut-on être plus lucide, sans silence, sans attention, sans la recherche d'une conscience simplifiée ? Une conscience agitée peut-elle voir ses jugements, ses appréhensions ses égarements ? Elle en est naturellement incapable. Et même, si elle a le sentiment que « ça va mal » que quelque chose ne "tourne pas rond" en elle, sans le recul suffisant, elle ne peut tout au plus, si elle est honnête, que diagnostiquer son incompetence.

On pense à tort que les solutions à nos éternelles difficultés ne peuvent être obtenues que par la sacro-sainte raison, la découverte d'une nouvelle idéologie, l'invention d'un nouveau concept, ou encore, par une nouvelle révolution sociale. Ces routes ont été pourtant maintes fois empruntées et nous en sommes toujours au même point. Elles nous ont toujours conduits dans l'impasse.

Un esprit logique n'est pas forcément lucide, il peut rester piégé par son argumentation ou prisonnier de ses idées préconçues. Une conscience idéalisée ou qui s'accroche à un concept est piégée dans une pure illusion. Et un esprit révolutionnaire, même s'il peut conduire à des changements sociaux, ne transforme pas fondamentalement l'homme.

L'objectif de notre recherche est donc de créer en nous les conditions d'un silence conscient, durable et sensible, de façon à permettre aux phénomènes mentaux de se réaliser à un moment où la conscience peut les extraire, les voir, et les comprendre.

Au cours de la méditation, l'énergie du chaos mental évolue d'elle-même vers une source harmonieuse et créatrice, si l'on ne s'y oppose pas, et si l'on collabore sagement avec elle. Ainsi faut-il observer attentivement notre confusion, la comprendre, réaliser le malaise qu'elle entretient, puis, apprendre à la transformer, mais ne jamais la fuir.

Insensibilité et nature – Questions naïves

Si nous avions, ne serait ce qu'un dixième d'innocence de plus, nous ne commettrions pas tous nos crimes contre la planète, nos violences écologiques, car l'innocence ne supporte pas de tels actes. Elle est effrayée, profondément touchée, lorsque les usines déversent sans problème leurs produits toxiques dans la nature ou lorsque l'homme est violent. Un esprit trop complexe ne peut voir dans le meilleur des cas, que, sa complexité – les passions, les intérêts, ou les ambitions qui l'animent et qui sont dans l'ombre, passent inaperçues à ses yeux. Il ne connaît pas vraiment les causes de son comportement ou fait mine de les ignorer.

L'homme est le seul dans la nature à pouvoir nuire à lui-même, par ses propres inventions. Il faut un minimum de réflexion et d'inconscience pour le faire ! Pour imaginer et fabriquer des bombes à uranium appauvri, dont on connaît les effets négatifs durables, il faut bien une certaine intelligence, mais aussi, une solide ignorance de l'amour, de la sensibilité et du discernement. L'intelligence sans sagesse est pure folie destructrice. Nous accumulons les déchets toxiques à ne plus savoir comment nous en débarrasser : mercure, plomb, cadmium, amiante, arsenic, sous-produits radioactifs... On en trouve des traces sur les plus hautes cimes du monde. Partout sur la planète, trois des quatre éléments, l'eau, l'air et la terre sont pollués.

Sommes-nous en train de vivre la plus grave crise que la planète n'ait jamais connue ? Il y en a eu d'autres certes, celle de l'ère primaire fut radicale, celle de la fin de l'ère tertiaire vit la disparition de quatre-vingt pour cent des espèces... toutes deux étaient dues à des changements brutaux du milieu. Mais cette fois ci, une nouveauté de taille pourrait être la cause de notre disparition, due non pas la transformation naturelle de notre environnement mais à l'action dévastatrice de la terre par l'homme lui-même, qui par une mauvaise utilisation de ses découvertes et de son savoir, agresse régulièrement les écosystèmes, déforestation ; urbanisation excessive, pollutions, guerres, agriculture intensive...la liste est longue, il faut y ajouter, le réchauffement par effet de serre de la planète dont les conséquences se font déjà ressentir.

Incapable à lui seul de donner à l'homme la maturité dont il a besoin pour

évoluer, l'intellect n'est qu'un outil mécanique qui ne s'intéresse pas à la conscience. S'il avait favorisé la lucidité, c'est-à-dire, la connaissance de soi, nous n'en serions pas là. Nous en avons fait un dieu, il est devenu un monstre aveugle et stupide. La recherche d'une véritable solution à nos soucis demande un changement radical d'attitude. Seule une transformation intérieure débouchant sur la découverte d'un esprit plus profond et méditatif auquel l'ensemble du potentiel humain participerait, sensibilité, conscience, intelligence créative, amour, innocence, pourrait nous sauver. Il deviendrait alors possible d'appliquer les découvertes scientifiques et techniques avec l'objectif de régénérer la nature plutôt que de la salir et la dévaster.

Le retour à l'authenticité

L'innocence est au cœur de l'esprit qui médite et un tel esprit peut voir clairement les phénomènes. N'éprouvant pas le besoin de les analyser, il se contente de ressentir, d'observer et de comprendre. Il peut alors trouver l'énergie nécessaire à une mutation psychologique en profondeur. À partir de sa propre souffrance et de son insatisfaction, il est capable d'apprendre. C'est pourquoi, le retour à une certaine innocence éclairée par la connaissance est nécessaire.

Beaucoup d'idées fausses sont à évacuer de nos esprits. Un innocent n'est pas un idiot. Il apparaît comme tel, uniquement aux sots et aux prétentieux. Il n'est ni naïf ni crédule, il n'ignore pas le mal ; s'il le peut, il s'en écarte naturellement. Il est réceptif à la nature et sensible à la souffrance. Parce qu'il est à la fois curieux et qu'il possède une perception instantanée sans déformation, et, qu'il est capable d'une attention complète, il trouve naturellement la clef qui lui ouvre les portes de la conscience.

L'innocent n'est pas inculte : de découverte en découverte, il apprend à connaître la vie, il joue et fusionne avec elle, mais il n'accumule rien, c'est pour cela qu'il l'apprécie. Il est forcément sincère, il ne peut faire autrement. Et, cela lui est particulièrement précieux car la sincérité est une ouverture vers la lucidité. Ainsi a-t-il constamment le plaisir de découvrir les secrets de l'existence.

Comme l'innocence représente une certaine insécurité, elle est délaissée par l'esprit humain, trop craintif et précautionneux. Retrouver

l'authenticité et la simplicité demande du courage, celui de dépasser ses expériences personnelles, d'en éliminer toute trace nocive, d'effacer les cicatrices du passé, de voir clairement la fausseté de ses attaches conditionnées et stérilisantes. Mais, entre l'insécurité et l'enfermement, nous choisissons le plus facile : une cage virtuelle que nous affectionnons, arrangée à notre goût nous semble plus rassurante ! Et dans cette prison mentale, nous accumulons les informations, les idées, les symboles.

L'esprit est un immense espace vide, un gouffre, une fosse abyssale qui capture et absorbe toutes sortes d'images, de sensations, de sons, de lumières, de couleurs, de formes, de symboles, et d'idées, alors que l'intellect, plus perturbateur qu'organisateur, cherche à interpréter, à comprendre, et tente désespérément de créer un semblant d'ordre. Plus la confusion augmente plus le besoin de se rassurer grandit et le gouffre devient un aspirateur de sensations, de mots, d'idées, de savoir. La confusion vient de l'outil logique de la pensée qui ne sait pas que l'ordre ne vient pas uniquement de la raison, mais plutôt de la lucidité et du silence. Il ignore que la sagesse n'est pas un processus accumulatif, mais une découverte, une purification. Il ne sait pas non plus, que la liberté et la créativité ne viennent pas de lui mais de l'innocence.

Inconscience et capture du savoir

Mais, nous vivons malheureusement à une époque où le cumul du savoir est une obsession et où le recul par rapport à la connaissance n'existe pratiquement pas. Un regard attentif sur notre désir d'accumulation et notre besoin de capturer est crucial car tout ce qu'est appris dans l'inconscience entretient l'inconscience.

Capter sans cesse des informations, accumuler les expériences ou les connaissances dans l'intention de se les approprier est un état d'esprit entretenu par la peur, le plaisir, l'ennui, et aussi l'habitude. La méditation qui est connaissance immédiate voit instantanément l'inutilité de la capture elle-même, elle comprend son lien avec l'attachement et la rejette.

Le savoir, même s'il est utile, n'est pas une connaissance personnelle. Nous sommes faits d'un savoir accumulé qui tue en nous toutes possibilités de vivre par nous même, alors qu'au contraire, il nous faudrait une intelligence adaptative constamment en mouvement, suivant le rythme

de la vie. La connaissance de soi est la capacité de suivre l'ego à la trace et de voir la réalité dans l'action.

Lorsque l'esprit est naturellement clair et sans peur, sans désir, il lui est parfaitement possible d'apprendre, sans accumuler, sans s'identifier à une culture particulière. Tout ce qui parvient à la conscience est alors une nourriture saine qui ne se fixe pas.

L'innocence étant retrouvée, apprendre devient un jeu. Une conscience simple se suffit à elle-même, elle ne désire plus rien parce qu'elle n'a plus peur du vide existentiel.

Les Différentes facettes de la vie

Une des caractéristiques de l'homme moderne est qu'il n'a pas confiance dans la vie. Il doute. Il doute de tout, des gens, des idées et même parfois de lui-même. Alors, comment peut-il apprécier l'existence ? Et comment peut-il en découvrir les multiples facettes ?

La nuit s'est installée tranquillement. Quelques goélands passent au-dessus du toit, puis se posent sur celui de la maison d'en face. Leur cri n'est ni agréable, ni désagréable. La lune apparaît doucement à travers les nuages et la vieille dame fatiguée qui habite la maison d'à côté s'assoit dans son fauteuil pour prendre le frais sur son balcon.

Notre regard sur la vie n'est pas correct car nous transférons notre pensée sur elle. Bien souvent, nous l'imaginons au lieu de la vivre totalement. Si nous voulons vraiment la comprendre et l'aimer, nous devons arrêter de projeter sur elle nos désirs. Elle n'en a d'ailleurs pas besoin.

La vie est une succession de phénomènes qui n'ont pas à être catalogués, ni pensés. Si nous le faisons quand même, et nous en avons le droit, alors, il s'agit d'autre chose, pas de la vraie vie : d'un concept, d'une idée ou d'une image, peut être d'un rêve.

L'existence sans nos illusions est infiniment plus vraie, plus réelle, plus vivante, plus subtile. Elle n'a pas la couleur de notre esprit. Ni belle ni laide, elle est, simplement. C'est cette neutralité absolue qu'il faut toucher, sentir, voir et goûter.

La vie est neutre

La vie qui est pure énergie est parfaitement neutre. C'est nous qui subissons des métamorphoses : un seul instant de tristesse, une petite déception suffisent pour que nous ayons l'impression que tout va s'écrouler autour de nous et que nous trouvions la vie absurde. L'inverse est tout aussi vrai : la moindre satisfaction, un rêve coloré par nos désirs peuvent changer complètement notre opinion sur l'existence et celle-ci subitement nous semble alors agréable et belle.

La vie, par nature neutre, n'est ni belle ni laide, elle est comme on

l'imagine. La plupart de nos problèmes proviennent du regard que nous portons sur elle. Aristote disait : " Rien n'est en soi ni bon ni mauvais, tout dépend de ce qu'on en pense. ". Par cette affirmation qui peut nous sembler bien catégorique, le philosophe ne nie pas l'existence des choses agréables, ou au contraire douloureuses, à nos yeux, mais il indique que par nature (en soi) elles sont neutres. Encore une fois, ce sont nos jugements qui nous créent des ennuis.

Les défauts sont des qualités inversées et le chaos n'est qu'un ordre qui se cherche car tout provient de l'énergie intime du champ de conscience non dualiste. Par notre regard sur la vie, nous créons le positif ou le négatif mais l'énergie est la même.

La dialectique de la vie

La logique à deux valeurs (vrai ou faux), trop simpliste, ne s'applique pas à la vie qui est parfois illogique, parfois logique, ni logique ni illogique, logique et illogique (neutre). Aucune mathématique ne peut lui convenir car elle possède une infinité de valeurs de vérité. Nous pouvons très bien être gais un instant et tristes l'instant d'après, heureux et malheureux, ni heureux ni malheureux, heureux ou malheureux. Tous les mélanges sont possibles. Le tableau de la vie offre une palette riche en sentiments et pensées. Nous pouvons affirmer une chose puis son contraire, sans que cela contredise la nature qui n'a que faire de nos petits raisonnements. Les mots ne sont jamais réels et la logique est toujours bornée.

Cette dialectique contradictoire n'est pas une fin en soi, elle indique simplement qu'il est impossible de dire la vérité puisque tout ce qui est dit peut être réfuté aussitôt.

En disant, par exemple, que les objets ont une existence propre, nous insistons sur le fait qu'en tant qu'observateurs, nous sommes conscients du monde objectif et nous exprimons un point de vue relatif qui a sa propre valeur. Mais en affirmant que rien n'existe parce que tout se transforme (et donc n'a pas de réalité en soi), nous mettons le doigt sur un autre aspect, celui du changement, ce qui nous permet d'exprimer encore, un autre point de vue qui indique une autre part de vérité.

De la même façon, en qualifiant la maladie de mauvaise, nous exprimons une évidence puisqu'elle peut être la cause de la mort. Mais d'un autre

côté, sans elle, notre organisme ne pourrait fabriquer de défense immunitaire indispensable à sa survie, la santé étant fortifiée par l'affection. Là encore, ces affirmations s'opposent tout en se complétant.

Et enfin, d'un certain point de vue, nous pouvons considérer que l'homme est libre, puisqu'il peut toujours choisir entre une chose et son contraire. Mais d'un autre côté, nous savons bien que la plupart de nos actes sont inconscients et que notre liberté est relative.

Dans tous les cas, il s'agit d'affirmations du " penseur " qui ne perçoit qu'une facette du tangible. Ainsi, nous pouvons légitimement nous demander si la vérité est exprimable par des mots.

L'intellect est incapable de découvrir le réel, il ne peut que le recouvrir de mots, le structurer à l'aide d'une grille logique approximative. Seule une conscience débarrassée de son contenu et en constante recherche est capable de nouveauté. Cette conscience est alors vivante et constamment active.

Nous avons toujours le choix

Malgré nos divisions intérieures et les autorités virtuelles (ou réelles) qui nous dominent, à chaque instant de la vie, nous pouvons choisir. Ainsi, même si notre liberté est relative, nous avons toujours le choix entre deux routes, la voie de la commodité, celle qui entretient l'inconscience ou la voie de la lucidité, celle de la sérénité et de l'équilibre.

Nous pouvons toujours descendre et nous enliser ou, au contraire, nous élever et nous éveiller, mais nous devons savoir que la voie du confort, même si elle nous apaise un certain temps en nous remplissant d'illusions, ne peut que nous leurrer et nous conduire à l'insatisfaction.

Il y a deux façons d'agir : soit on opère avec son moi banal, et l'on est tiré par une idée, un concept, un désir, et dans ce cas, l'action est fragmentée ; soit on agit avec sa conscience et l'action s'effectue sans division, sans notion de durée.

La nature réelle des phénomènes

La vie est un écoulement permanent de phénomènes qui ne prennent de consistance que dans nos têtes. Nous en faisons des entités absolues, solides, structurées, nous leur donnons un sens et nous les classifions. Cette approche n'est pas inutile et a sa propre valeur. Mais dans l'absolu, l'identification à une forme et à un mot n'est que vue de l'esprit. Qu'est ce qui est plus important, les causes d'un phénomène ou la structure qu'il prend temporairement ? Visiblement les causes sont déjà les fondements du phénomène et il les contient tandis que les structures varient.

Le bouddhisme, philosophie et sagesse dont nous nous sommes largement inspirés peut nous guider dans l'étude de la conscience. Il met clairement en évidence que l'origine de la souffrance est une vision fautive des choses. Notre erreur vient du fait que nous croyons à tort, à la " solidité " et à la permanence des objets réels ou mentaux qui, en fait, subissent tous la loi du changement.

Citons le Maha-Prajna-Paramita Hridaya Soutra (Soutra du cœur) attribué au sage Avalokiteshvara :

"Toutes choses dans ce monde se résolvent dans la vacuité,
Elles ne viennent pas à l'être, elles ne cessent pas d'être...
Dans la vacuité, il n'y a pas de forme, pas de sensation...
Pas d'odeur, pas de son...

C'est en raison de cette vacuité non-dualisante ni artificielle, que les sages,
Sont libérés des obstacles du mental...

Comme ils sont libérés des attachements mentaux, ils n'ont ni voile, ni crainte. "

Les phénomènes, les formes, les sentiments ne peuvent exister seuls sans relation avec tout le reste de l'univers. Rien n'est isolé, rien n'existe de façon " solide ", immuable. L'ego lui-même n'est qu'un ensemble de réponses à des causes changeantes.

En regardant les objets selon leur véritable nature (en constante transformation), la souffrance s'apaise. Elle n'était qu'une création de notre monde imaginaire, c'est-à-dire un transfert de notre intellect sur une fautive réalité. Saisir cela intellectuellement ne suffit pas, nous devons le réaliser en profondeur, le voir dans notre pensée. Et cela est l'objectif de la méditation qui est un retour à l'innocence.

Percevoir la vacuité des objets des phénomènes mentaux n'a pas pour but de nous détourner du monde. Elle a pour effet, dans un premier temps, de relativiser nos difficultés mondaines et conventionnelles, puis dans un deuxième temps de nous en libérer.

La vacuité est la base de la sagesse bouddhiste, elle n'indique pas l'absence d'existence. En observant, une fleur, un arbre, un objet, une émotion, une pensée, ou un astre éclairé dans le ciel, il se passe bien quelque chose que nos sens perçoivent ou que la science peut analyser. L'erreur vient du mental qui les fixe, les "solidifie, les "photographie", qui en fait des instantanés, leur colle en plus des étiquettes, leur associe des sensations, des impressions, des idées, et les identifie à tout cela. Ni l'idée, ni le concept, ni même l'observation ne sont le phénomène qui est en fait, une relation interactive avec l'ensemble de tous les autres processus.

Tout change, se transforme, se dissout et réapparaît sous une autre forme, voilà le vrai sens du mot vide ou vacuité. Le comprendre évite l'attachement excessif aux choses, aux objets, aux pensées, à tout ce qui apparaît et que nous voulons posséder. La conscience du vide est l'expérience de l'universel. Elle est l'oeuvre de la méditation.

La confiance dans la vie

L'homme a toujours fait preuve d'une grande curiosité, à tel point qu'il n'a jamais cessé d'étudier son environnement et explorer le monde. Maintenant qu'il sait voyager dans l'espace, qu'il sonde l'infiniment petit et qu'il connaît mieux la planète sur laquelle il vit, il lui faut tenter une nouvelle aventure, au moins aussi ardu, mais tout aussi captivante : l'exploration des couches profondes de sa conscience. Et quand il aura avancé suffisamment, il pourra découvrir ou plutôt retrouver, ces deux qualités non ordinaires qu'il n'aurait jamais dû effacer de son esprit, le contentement et la confiance dans la vie.

Les Bases et les méthodes

Ce ne sont que des évidences, mais comment les démontrer ? On ne peut pas. La seule possibilité pour les comprendre est de les percevoir comme de simples évidences et leur effet sur la conscience est alors réel.

Nous cherchons rarement à savoir comment fonctionne notre esprit. Parfois nous nous opposons à lui, en luttant contre une passion, par exemple, au lieu de l'observer ou bien nous le laissons aller où il veut. Mais approuver, subir sa pensée ou la condamner, c'est toujours penser ! Lorsque le penseur agit sur sa pensée, il ne disparaît pas !

Une conscience inversée (ou à l'envers du moi)

Il existe un état de conscience silencieux où les choses se font sans l'intervention du penseur et où l'on peut discerner la face cachée du moi, c'est-à-dire son fonctionnement, son activité. Cette découverte par la conscience, du soi, au-delà de soi ou plutôt " hors " de soi (une expression correcte est difficile à trouver) est tellement majeure qu'elle modifie fondamentalement et définitivement notre façon de concevoir la vie.

Réaliser que nous ne sommes pas seulement des penseurs est une chose tout de même très curieuse ! Elle semble contredire toutes les psychologies et les philosophies. " L'homme est un roseau, mais c'est un roseau pensant " disait Pascal qui avait pourtant fait des expériences mystiques, mais l'homme ne peut se libérer uniquement par la réflexion. Sans la conscience (vidée de tout concept) la métamorphose n'est pas possible. La réflexion qui repose sur les habitudes de pensée, la logique dualiste, trop limitée, et les mots ne peuvent résoudre les problèmes que la pensée crée de toutes pièces. Un problème intellectuel n'est jamais totalement résolu, il réapparaît toujours, sous une autre forme.

L'état d'esprit, au-delà du moi banal, ne ressemble en rien à notre état habituel où nous vivons dans nos émotions, nos opinions, nos mémoires, sans aucun détachement. Il ne s'agit pas d'un changement superficiel ni d'une nouvelle mentalité à assimiler, encore moins d'un état d'hébétude, mais d'une transformation en profondeur, un plongeon au cœur d'une énergie nouvelle, source de connaissance où le penseur n'intervient pas en

tant que superviseur, correcteur, approbateur, juge. Si quelques pensées apparaissent, elles sont nécessaires ; il faut les accueillir simplement.

Cette conscience " inversée " qui n'est pas subjective, au sens où elle ne participe pas à la création du " moi " est constamment à la recherche d'une mutation profonde et délicate. Une fois découverte, elle peut toujours être activée lorsque les conditions de détente et de relaxation du mental sont réunies.

La conduite de la vie ordinaire, parfois ennuyeuse, parfois excitante est faite d'accélération et de coups de frein brusques. Elle crée trop de résistances, de frottements, de déperdition d'énergie et d'attachements pour permettre ce retournement, cette " introversion ". Le penseur doit lâcher prise, sinon la conscience, écorchée par ses difficultés quotidiennes et ses problèmes récurrents, ne peut qu'être obsédée. À vouloir trop chercher à les élucider, au lieu de les annihiler, elle ne s'en sort pas. Élucider un problème est une activité du penseur, l'annihiler est le fait de la conscience.

Au contraire la vie à l'envers du moi, c'est-à-dire au delà de ses décors, ses automatismes, ses créations virtuelles, est sans à-coup. Se déroulant à vitesse constante elle laisse le champ libre à une observation correcte, détendue.

Lorsque ce nouvel état d'esprit est réalisé, les concepts de temps psychologique et d'ego n'ont plus la même réalité. Certains mécanismes de la pensée comme l'affection et la projection paraissent futiles voire inutiles. Comme la conscience perçoit clairement, l'action subtile mais perverse de l'esprit dualiste qui est à l'origine de nos difficultés, elle apprend à s'en libérer. Enfin, elle peut commencer à " comprendre " comment dépasser les concepts qui ne sont que des échos du réel, des virtualités

L'essence, conscience non-conceptuelle

Ainsi toute la structure sociale et psychologique qui est dans notre tête n'est pas notre essence ! Et tout ce que nous avons accumulé dans nos mémoires et forme la base même de notre pensée n'est pas notre sagesse.

L'âme, conscience neutre et éclairée, apparaît lorsque l'esprit est débarrassé de ses parures, de ses altérations, de ses rêves. Elle est l'essence de la vie, elle est amour, elle est harmonie. Cette Intelligence-Énergie côtoie l'univers de multiples façons et vit malgré nous (malgré nos désirs).

À l'envers du moi, c'est-à-dire hors de l'agitation mentale qui nous tire d'un côté ou de l'autre, il y a quelque chose à découvrir qui n'est ni une image, ni même une pensée, toutes les deux étant liées aux mécanismes chimiques (ou biochimiques) de notre cerveau mais une conscience éclairée et stable qui est pure connaissance.

La découverte de cette conscience neutre est toujours immédiate et inattendue. Elle est à l'origine d'une vraie liberté.

La pensée

La pensée est notre distraction préférée (ou forcée). En occupant notre esprit, elle s'oppose à l'attention. C'est pourquoi il est tellement important, pour nous, d'apprendre à méditer. L'attachement à notre pensée est un piège qui nous prive de notre capacité d'observer. Ainsi, la plupart du temps, la pensée est-elle une fuite. Lorsque la pensée s'arrête, la conscience est et c'est elle qui voit la réalité.

L'amour

Dans cette région méditerranéenne poussent de nombreuses variétés d'arbres : des palmiers, des citronniers, des orangers, des oliviers et plusieurs variétés de pins. Les jeunes pins sont vigoureux et très divers, tous différents par leur taille, leur rondeur, leurs branches tordues. Chacun a la forme que le vent et la lumière du soleil lui donnent. Dans cette petite pinède, les rayons lumineux sur les millions d'aiguilles vertes reflètent avec douceur une lumière délicate et apaisante. Les contempler avec la mer au loin, apporte une paix extraordinaire. Il n'est pas possible que l'amour soit absent face à tant de beauté et de variété.

L'amour est indéfinissable et ne s'attache à rien. Il est générosité et respect des libertés. Il est confiance en la vie, contentement. L'amour n'accepte pas les divisions et refuse toute autorité ou soumission. Il est comme une

fleur qui pousse dans un jardin ou dans un champ, il se donne sans compensation, sans rien demander en échange et tout le monde peut en profiter.

Esquisse de " méthodes "

Pour sortir des activités du moi et de l'intellect, les sages et les maîtres spirituels ont mis au point des " méthodes " subtiles et variées. En voici quelques exemples :

La méthode de Socrate

Socrate avait mis au point une méthode d'investigation de la conscience assez originale. Par une série de questions de plus en plus précises, il mettait en évidence, chez son interlocuteur, ses habitudes de pensées, ses jugements, ses contradictions et ses limites. L'élève était conduit à admettre dans un premier temps son ignorance " Tout ce que je sais, c'est que je ne sais rien " et ensuite, il devait être capable de s'acheminer seul progressivement vers la découverte de sa propre sagesse.

Pour Socrate le « je ne sais pas » signifiait : je suis ouvert, vidé de tout savoir mort, de toutes idées mondaines, et je suis maintenant prêt à regarder le monde, les êtres, les concepts, avec des yeux neufs ; je suis disponible. Le « je ne sais pas » permet de se mettre (comme dans le zen) dans la peau du débutant attentif à tout et qui veut comprendre. C'est un retour à la simplicité. En langage informatique, on pourrait dire qu'il correspond à la remise à zéro de la mémoire, à tout réinitialiser, non pas seulement pour repartir sur de nouvelles bases, mais pour éliminer définitivement tous les conditionnements inutiles et nocifs. L'innocence et l'amour de la liberté s'expriment par l'expression libératrice et purificatrice de Socrate : « je ne sais pas ». C'est pour moi, une des plus belles phrases q' un philosophe ait jamais prononcé.

Les méthodes des maîtres ZEN

Lorsque l'élève est prêt, après des années de pratique méditative, à accéder à la nature de son esprit, le maître va chercher à créer une situation

favorable à l'éveil. Cet éveil doit être ensuite approfondi.

Une autre façon est de donner à l'élève un koan, petite phrase paradoxale, sur laquelle il doit méditer. Mais là, aussi, le disciple doit être prêt pour pouvoir profiter de cette pratique. Il faut souvent de longues années d'entraînement. Il y a de très beaux koans, par exemple (essayez de les comprendre et surtout regardez ce qui se passe en vous) :

L'homme regarde la fleur, la fleur sourit.

La voie est sous vos pieds.

Comment parler de quelque chose qu'on ne connaît pas ?

Au cœur de ta conscience tranquille, cherche ta conscience tranquille.

La lumière existe dans l'obscurité ; ne voyez pas avec une vision obscure.

Quand un homme ordinaire atteint le savoir, il est sage. Quand un sage atteint la compréhension, il est un homme ordinaire.

Ce qui te manque, cherche-le dans ce que tu as.

L'étude d'un koan est une véritable thérapie du mental. Elle agit en profondeur et installe le silence. C'est une pensée, non pensée.

Une autre " technique " celle du lâcher prise, du non agir consiste à abandonner son mental et laisser la place à la conscience ! Sans préparation, cette " méthode " peut s'avérer plus difficile que l'on pourrait l'imaginer, car le penseur peut se méprendre et avoir l'impression de s'être vaincu lui-même, ce qui est totalement absurde.

La méditation

La méditation est aussi une méthode d'investigation de la conscience qui peut conduire à la transcendance. Elle est contemplation de l'esprit par la conscience elle-même. C'est une pratique où le penseur n'intervient pas. " Méthode " dont on parlera tout au long de l'ouvrage.

La pratique des qualités comme la bonté, la générosité...

L'amour est suffisant à lui seul pour faire disparaître l'ego. Cependant, -l'amour sans la lucidité peut n'être qu'un simple sentiment, mal défini, pouvant créer des attachements.

- l'amour sans le partage n'est qu'une émotion abstraite.
- l'amour inclut de nombreuses qualités comme la patience, la générosité, la sagesse et la compréhension.

Toutes ces " techniques " sont des **pratiques** et non des idées à cultiver. Citons un autre koan qui est très clair à ce sujet :

" Pour savoir si l'eau d'un bol est chaude ou froide, il faut y mettre le doigt... Il ne sert à rien de discuter. "

Remarques sur les mots " pratique " et méthode "

Pratiquer la méditation ne signifie pas " mettre en pratique " une idée, suivre un modèle théorique. Mais, c'est " toucher du doigt " la conscience, être attentif à ses mouvements, sensations, tensions, jugements, émotions, fantasmes, arguments logiques (ou non)... C'est aussi être conscient des paroles et des actes.

En fait, la première phase de la méditation, c'est-à-dire le regard sur soi est quelque chose d'expérimental où la conscience est consciente d'elle-même. Il faut s'y consacrer avec amour et attention, sans chercher à atteindre un but. Il y a bien un " protocole " à suivre mais pas à proprement parler de méthode à respecter :

- Être curieux et désireux de voir ce qui se passe dans sa tête, avoir le désir d'apprendre sur soi.
- Inverser son regard vers soi.
- Être patient.
- Être détendu, le plus relaxé possible.
- Être attentif à tout ce qui se passe, sans en être obsédé.
- Ne pas lutter, ni s'opposer à ses pensées.
- Ne pas s'inquiéter si l'on ne parvient pas à être attentif très longtemps.

La deuxième phase de la pratique méditative est le détachement. Il n'est pas possible d'en parler en terme de " méthode " ni d'expérience. Toute expérience est, en effet, une relation entre le penseur et sa pensée car l'objet de l'expérience " appartient " au penseur. Et la vraie méditation est total détachement et n'a donc rien à voir avec une expérience. Dans " l'expérience amoureuse " par exemple (et non l'amour) l'autre n'est qu'un

instrument qui participe à l'expérience et " l'amour relation " n'est qu'une relation avec soi-même. Par contre l'amour véritable, tout comme la méditation, sublime l'expérience et fait naître l'innocence.

La Liberté et la frivolité du moi banal

À un moment donné, il nous faut choisir entre surfer sur les vagues de la vie et plonger dans les profondeurs pour voir ce qui s'y passe.

La liberté ne consiste pas seulement à jouer sur les vagues, c'est aussi et surtout découvrir au plus profond de la vie, une réalité un peu moins excitante mais tellement plus riche.

Une certaine frivolité

Est-ce que l'on sait où l'on va ?

Denis Diderot

C'est avec facilité et non sans une certaine désinvolture que l'expérimentateur de notre monde intérieur s'invente un univers plein de divertissements, peints à la couleur de ses exigences. Tantôt il se complaît dans une image du monde qu'il a peaufinée à son goût, tantôt il laisse l'espace au récolteur de sensations, tantôt enfin, il prend la peau du commentateur de service, distribuant aux uns les bons points, aux autres les jugements qui les condamnent.

La circulation entre deux commentaires ou deux occupations s'effectuant à la vitesse de sa pensée, il ne lui est pas possible d'y voir clair. C'est pourquoi il est confronté à une double ignorance, non seulement, il n'a pas conscience de cette frivolité à laquelle il prend goût mais il ne réalise pas non plus que celle-ci le rend incapable de voir vraiment ce qu'il est, à l'instant où il agit. Il ne reconnaît donc, ni le jeu ni les conséquences du jeu.

Ainsi y a-t-il en nous deux phénomènes à examiner avec une grande attention : le processus déclenchant l'accumulation d'expériences et la légèreté voire l'insouciance avec laquelle ces expériences sont considérées. Dans les deux cas, se mêle, sans doute, en nous, la peur, l'espoir, le plaisir ou la recherche de sensations.

Cette désinvolture, qui apparaît dans ce cas comme l'élément fluide de la pensée ou qui l'accélère, est-elle seulement une solution de facilité ou un mécanisme subtil d'économie d'énergie ? Ou bien ressemble-t-elle davantage à de la résignation, à une impossibilité de contrôle ? Ceci expliquerait peut-être parfois, notre attitude irréfléchie voire irresponsable.

Il y a sans doute un mélange de tout cela.

En allant d'un état d'âme à un autre, d'une expérience vers une nouvelle, nous pourrions nous poser la question : " est-ce que je sais où je vais ? ", pour paraphraser la fameuse remarque que Diderot fait au début de son célèbre ouvrage, « Jacques le Fataliste » qui traite des thèmes de la liberté et de la fatalité ; « est-ce que l'on sait où l'on va ? » La plupart du temps, nous n'avons pas la moindre idée de ce vers quoi nous nous dirigeons.

Pour répondre en fait à cette question, ou ce qui revient au même à celle-ci : « où l'ego nous conduit-il ? », un regard prolongé et sérieux sur tout le mouvement de la conscience et sur la frivolité des expériences que nous vivons – plutôt que la fatalité dont nous serions victimes – s'impose, car il n'y a pas de fatalité, mais des causes. Il faut y consacrer une énergie totale, y mettre toute notre intelligence, toute notre attention. Cela est parfaitement possible, en refusant de " jouer ", c'est-à-dire en regardant le jeu. Car voir et comprendre, suffisent pour le faire disparaître. L'ego fuit sous l'effet d'un éclair de lucidité.

Si les deux processus, besoin d'expériences et inconstance sont examinés à un niveau et à une intensité suffisants, les phénomènes mentaux sont alors ressentis naturellement, sans commentaires, sans pensées superflues. Le surfeur se voit tel qu'il est dans l'action, il s'arrête et commence à réaliser la futilité de son jeu. Il voit sans déformation, ses pensées, ses rêves, s'écouler lentement. Il est avec ce qui est : sentiments, peurs, passions qui ne sont plus colorés par son imagination ou ses désirs. Il les reconnaît pour ce qu'ils sont, pas plus. Et là, il peut apprendre.

Tant que nous ne savons pas où nous allons dans notre monde virtuel, c'est-à-dire quel chemin mental nous suivons, tant que l'œil de la conscience n'est pas actif, il est vain de nous interroger sur le sens de l'existence car nous ignorons **qui** questionne. Est-ce qu'une personne perdue dans un désert ne chercherait pas, avant toute chose, à comprendre où elle est et où elle doit aller, avant de se poser tout autre question ?

Observez comment vous passez d'une occupation à l'autre. Regardez les rôles que vous adoptez sans vous juger. Soyez un simple observateur détendu, philosophe. Ne cherchez pas à modifier quoi que ce soit. La conscience fera son travail. Elle est suffisante.

Nous avons deux moi

Même si l'immense majorité du temps, nous « fonctionnons » avec notre moi conditionné où notre comportement est superficiel, nous avons tous vécu des états de conscience exceptionnels : en amour, dans un climat de confiance, dans la contemplation, le recueillement, situations particulières qui ont créé les conditions d'attention suffisantes où notre personnalité s'est effacée. Nous étions alors libérés de nos habitudes réactionnelles banales et de nos attachements fonctionnels. Tout se passe comme si, nous avions deux moi : un moi " social ", sorte d'interface entre le monde et notre conscience et un moi " profond ", minuscule éclair de lucidité qui malheureusement, dans la vie, reste, presque toujours, en retrait.

Le moi social interfère avec nos pensées et donc avec nos actions, il les contrôle, les organise à sa manière, l'autre est non-intervention. C'est la raison pour laquelle chacun donne naissance à un type de comportement : le premier, crée une attitude stéréotypée et conditionnée, le second, un état d'esprit détendu, réfléchi, en décalage avec ce à quoi on s'identifie habituellement ; il est capable de faire une pause dans les pensées. Il est cette pause. Et celle-ci est simplement un acte de la conscience pure, c'est-à-dire, l'attention.

Lorsque l'attention se développe durablement, il est possible de voir et de comprendre comment « fonctionne » le moi banal en relation avec son « support » mental. Tandis que la conscience pure est attention, l'ego, lui, est réaction. Cette réaction est la conséquence de quatre phénomènes : la forme ou matière (objet, personne), la sensation (vue, ouïe, toucher, odorat, goût), la perception (reconnaissance et identification mentale, mémoire) et l'intellect lui-même qui analyse et interprète.

Le moi banal devient de plus en plus complexe avec le temps. Un premier empaquetage mental (ou animal) est à sa base : instinct de survie, réflexes de défense, peur, besoin de satisfaire les désirs sans contrôle, réactions de domination ou de soumission. Un deuxième empaquetage psychologique et social le complète : comportements acquis pendant l'enfance, habitudes, conditionnements familiaux, sociaux, culturels... Les psychologues le qualifient de " centre de réalité du sujet ". Et pourtant, « centre de virtualité du sujet » semblerait mieux convenir, dans la mesure où cette entité n'est que chimère, c'est l'image que l'on a de soi et celle que les autres nous

renvoient, les deux s'entremêlant. Plus on lui accorde de l'importance, plus il vit. Un jugement, une comparaison, une interprétation le font paraître. Il s'exhibe dans le jeu des relations, lorsqu'on le flatte ou lorsqu'on le déprécie. Il est réaction et réponse aux réactions. Les pensées, les rêves et les sentiments auxquels on s'attache en font partie. Il est notre façon ordinaire de vivre.

Le moi impersonnel est notre conscience créatrice et libre. Bien que reconnaissant les phénomènes, elle ne les interprète pas et ne projette rien sur eux. Comme elle ne lutte pas pour exister, à l'inverse du moi conditionné, qui doit montrer constamment sa présence, elle ne dépense pas d'énergie et perçoit les faits tels qu'ils sont, sans plus.

Le moi existentiel n'est pas une évolution du moi banal même adapté et devenu mûr, il est le résultat d'une « inversion » de la conscience. Il est vide et lumineux par essence et ne s'oppose pas au moi conditionné. Lorsqu'il est là, le moi banal n'est plus.

Volonté et réalité

Chez l'homme ordinaire, la conscience est obnubilée par le « je suis ceci ou je suis cela », non pas seulement par, « je suis » qui indique simplement sa réflexivité mais aussi « je suis quelque chose, quelqu'un » qui traduit l'identification à la personnalité. À cette affirmation trop limitée à ses yeux, il ajoute aussi, « je veux ceci, cela » qui traduit son désir ou sa volonté de posséder, et « je sais » qui montre son attachement à ses idées. L'homme banal est « un je suis », un « je veux » et un « je sais ». Il est comme un fil tendu, entre sa réalité et son rêve, au-dessus d'un Océan imaginaire de possessions et de savoir.

L'individu plus avancé est capable de dire parfois « je ne sais pas », ou parce qu'il est plus conscient, « je ne suis pas ceci, cela » ou « je ne veux pas ceci ou cela », je ne m'attache pas aux objets. Il oublie un peu trop rapidement les affirmations positives. À ce stade, l'homme n'est pas encore débarrassé de son esprit dualiste. Il exprime encore des désirs, s'accroche à des rêves, s'attache à sa « réalité ». Mais un progrès important a été réalisé.

Lorsque « je suis » cohabite avec « je ne suis pas », « je veux » avec « je

ne veux pas » et « je sais » avec « je ne sais pas », l'homme a trouvé un juste équilibre. Il est libéré de la dualité car il n'est ni dans le relatif ni dans l'absolu.

Une ignorance banale

Ainsi, la vie est un mouvement oscillatoire quasi-continu et multidirectionnel où toutes les situations même les plus excentriques peuvent se produire. Un sentiment de tristesse exacerbé remplace une gaieté excessive, la tendresse se substitue à l'agressivité, la décontraction fait place au sérieux, l'amour évolue vers l'indifférence, le rationnel vers le déraisonnable. Cette propension que nous avons au déséquilibre est caractéristique de notre ignorance fondamentale, celle de l'attachement à un pôle, puis détachement après épuisement de l'énergie. Ce mouvement de balancier n'est jamais inutile ni absurde. Il est même une occasion de comprendre notre souffrance car à l'instant d'équilibre, au moment même où le temps fait une pause, nous avons une opportunité à saisir. À l'instant précis où nous ne sommes rien, nous avons la chance d'exister.

Liberté et sens de la vie

La question du sens de la vie est inévitable pour celui qui reste prisonnier de son moi conditionné. Il se sent mal à l'aise et il n'y a, à ses yeux, que deux "solutions" : ou bien vivre de distractions et d'illusions ou bien se mettre à réfléchir, restant encore prisonnier de sa propre pensée, sans vraiment en sortir. Il ne voit pas une tout autre possibilité qui consisterait à observer la vie, sa vie et tout ce qui lui passe par sa tête sans intervenir. Il ne sait pas qu'observer, être parfaitement attentif, apprendre, sur lui-même est l'unique voie pour se libérer des mots et des objets.

À propos d'objets, par exemple, a-t-il pensé à quel point ils l'absorbent, occupent son esprit ? Personne ne peut dire qu'il est propriétaire d'un objet, qu'il le possède. Ce sont toujours les objets qui nous tiennent ! Il en est de même des connaissances que nous accumulons, des rêves et des passions qui composent nos vies et des personnes avec lesquelles nous vivons. Tous ont un pouvoir sur nous.

Enfermés derrière les remparts de notre citadelle égocentrique, prisonniers

de nos « possessions » qui en réalité, nous absorbent, et subissant la loi d'une personnalité artificielle, n'est-il pas grotesque de vouloir imaginer un sens à l'existence ? Celle-ci peut-elle en avoir un si l'on pense et agit sous l'effet de son moi conditionné ? Il semble bien que nous commettions ainsi une erreur.

Voir (en nous) comment "tourne" notre machine mentale, comment s'associent les pensées, quelles sont les origines de nos motivations, discerner quel est le processus qui donne à l'ego une fausse solidité, fait disparaître les questions " intellectuelles " sur l'existence. Elles deviennent inutiles parce qu'alors, la conscience (et non pas l'intellect) perçoit celui qui questionne, et s'en détache.

Savoir si la vie a un sens ou pas n'est pas fondamental. La vie est faite pour être vécue, sa signification est l'existence. Il est plus utile de comprendre qui cherche le sens ? Qui (en nous) s'interroge ? L'entité qui s'isole et qui s'accroche à ses illusions (enfermée dans son univers virtuel et à laquelle elle s'identifie) a besoin de trouver un sens à sa vie pour se prolonger dans le temps. Elle a peur.

Tant que la vacuité des pensées et donc celle aussi du " questionneur ", assemblage de mots auxquels il s'identifie, n'est pas vraiment réalisée, les questions du genre : " la vie est-elle absurde ? ", " faut-il vivre ? ", " y a-t-il une fatalité ?" se poseront inlassablement et nous chercherons un réconfort quelque part dans une fausse religion, le plaisir, les idéologies, les philosophies ou les distractions. La vie n'est pas un message à décrypter, un code secret à trouver, elle a ni sens ni non-sens, sa seule signification est le développement de la conscience. Et quand il y a conscience, le questionneur n'est pas, donc les concepts, la peur qui les font surgir ne sont pas non plus.

Liberté et préférences

Les philosophes ont associé la notion de liberté à celle de choix. Mais le fait d'avoir, lors d'une décision à prendre, plusieurs options possibles ou bien de pouvoir faire une chose ou son contraire, ne signifie pas qu'il y ait une réelle liberté, mais seulement des possibilités d'action ou de décision. Pour être libre, il faudrait connaître ce qui nous pousse à choisir ceci plutôt que cela et être conscient de toutes les causes qui déterminent nos choix,

ce qui est impossible et inutile.

La vraie liberté n'a pas de causes particulières. Si elle en avait, elle serait conditionnée par celles-ci. Elle ne peut être le résultat d'un désir, d'une passion, d'une idée ou même d'un raisonnement bien établi, car même la logique dépend des axiomes qui l'ont définie. Elle n'est pas un résultat mais plutôt un état (de conscience), une façon d'être, sans préférence. Elle est connaissance de ce qui est, perception de l'erreur, conscience des limites.

L'apparente solidité du moi est un piège

Parce qu'elles occupent toute la conscience et laissent peu d'espace à la lucidité, les émotions fortes comme la haine ou la jalousie, les opinions marquées font croire en la solidité du moi, mais effacées de notre esprit, elles ne sont plus rien.

Une pensée qui paraissait importante à un moment de notre vie peut ne plus avoir aucune valeur à nos yeux, quelque temps après. Et pourtant, ce ne sont pas les efforts que nous avons déployés pour l'exprimer qui ont manqué !

En regardant les phénomènes mentaux passer sur la conscience et disparaître comme de petites quantités d'énergie, on réalise pleinement l'inconsistance du moi. Par contre si l'on s'agrippe à ses émotions, à ses sentiments, on renforce l'entité à laquelle on s'attache. Dans ce cas, il est impossible de créer sa vie, de la façonner comme on le souhaite.

Sans la connaissance des mécanismes du moi, notre vie est infernale. Nous ne pouvons aller nulle part ailleurs que là où notre programme (conditionnement et désirs) aura décidé où là où les autres nous poussent. Méditer, c'est apprendre à être libre.

L'ego

L'ego ressemble à un singe enfermé dans une cage. Comment libérer le singe ? Il ne suffit pas d'ouvrir la porte car le singe à l'extérieur reste ce qu'il est.

Il n'y a que deux " méthodes " : soit réaliser, en méditant que le singe et la

cage sont une seule et même chose, soit éliminer les deux. Mais cela revient au même.

Le déséquilibre mondial est en nous

Parce qu'ils ne sont pas traités correctement, c'est-à-dire dans leur globalité, les problèmes du monde dans lequel nous vivons, deviennent de plus en plus complexes et douloureux. Citons les plus importants :

- la surnatalité et ses conséquences.
- les problèmes écologiques et la négligence avec laquelle ils sont abordés.
- les conséquences de la compétition économique mondiale et le peu d'intérêt qu'on leur porte.
- le gaspillage des ressources naturelles.
- les politiques militaristes entretenues par les nationalismes.
- la montée des intégrismes.
- le manque de maturité des dirigeants.

Quelles sont les deux erreurs principales ?

- 1) Nous considérons les problèmes du monde comme des phénomènes extérieurs à nous. Or nous ne sommes pas différents de nos problèmes et de nos folies. La dichotomie moi et mon problème est une erreur.
- 2) Nous avons tendance à les isoler des autres problèmes et de leur contexte. Or, le monde où nous vivons et le monde que nous vivons, en constante interaction, forment un vaste univers de mots, de structures mentales, d'idées qui entrent constamment en collision ; les divisions sociales sont aussi nos divisions personnelles, les problèmes et les conflits extérieurs sont nos guerres intérieures. Chercher les causes de nos difficultés hors de nous relève d'un manque d'attention et nous empêche réellement de trouver leur solution.

La compétition économique mondiale qui conduit à l'obsession des performances et du rendement, les ambitions politiques diverses, les nationalismes, les divisions sociales, le besoin de domination des grandes religions institutionnelles qui se font concurrence, les problèmes ethniques, écologiques ou autres, ont des causes profondément ancrées dans notre conscience qui est le reflet du monde dans lequel nous vivons. Ces problèmes n'ont en définitive que deux causes essentielles, l'inconscience et l'entretien de l'inconscience, par nous-mêmes, et par ceux qui y ont

intérêt.

Les Qualités d'une conscience paisible

La méditation peut nous conduire tranquillement, successivement vers la relaxation, le détachement, la contemplation, puis l'amour. Mais l'inverse est aussi possible. L'amour peut aussi nous guider vers la détente, le détachement, la contemplation et l'esprit méditatif. Les deux chemins sont réalisables.

Des conditions sont indispensables pour obtenir une conscience plus détendue : accepter et comprendre ce qui nous arrive, s'accepter tel que l'on est, puis apprendre à observer l'intérieur comme l'extérieur sans les dissocier.

Lorsque nous sommes attentifs à tout ce qui se passe en nous et autour de nous, le calme apparaît, un calme qui provient du fond de soi, de la compréhension et de la conscience qui ne pose plus de questions inutiles.

Il y a toutes sortes de calmes

Il y a toutes sortes de calmes : le calme obtenu après l'effort, le calme qui apparaît sans raison, le calme de celui qui sait tout ou qui croit savoir, le calme de l'inconscient qui veut détruire. Il y a aussi le calme froid de la déception et celui de la raison.

Un certain calme apparaît chez le blasé parce qu'il a perdu le goût d'agir mais inconsciemment il est toujours à la recherche d'une nouvelle expérience excitante. Son calme n'est qu'illusoire. Le renfermé qui refoule sa colère est lui aussi silencieux, en apparence, mais dès que le moindre problème apparaît, sa rage éclate pour déverser l'énergie qu'il a trop longtemps retenue. Le flegmatique semble sans problème, sans énergie mais sans vie aussi. Il ne peut être bien dans sa peau. Son calme est un malaise.

Tous ces silences sont faux. Il y a un silence profond et vivant, qui est d'une tout autre qualité et provient d'une conscience qui a su éliminer sa propre agitation. L'oeil de la conscience qui observe son désordre est unité. Le vrai silence est conscience sans mouvement.

Discernement et détachement

Après l'esprit de discernement, ce qu'il y a au monde de plus rare, ce sont
les diamants et les perles.
Jean de La Bruyère.

Discerner, n'est pas seulement faire la part des choses, saisir les nuances, démêler ses idées, mais c'est aussi percevoir clairement les objets de sa pensée. C'est pourquoi le discernement prépare la conscience au détachement.

Un esprit rempli de préjugés philosophiques, idéologiques ou religieux est-il capable de discernement ? Confortablement installé au centre de son système sécurisant, peut-il distinguer le vrai du faux ? La peur engendre la confusion et le désordre entretient la peur, c'est pourquoi il n'en sort pas.

Tout le monde manque de discernement. Il est facile de voir que celui qui accumule le savoir cherche à se rassurer et a de la peine à s'y retrouver, à voir clair. Que l'homme de la rue n'est pas le seul à manquer de jugement, le chercheur dans son laboratoire peut aussi en manquer. Et que dire des hommes politiques qui la plupart du temps, pour des raisons électoralistes ou par intérêt personnel, pensent davantage au court terme qu'à l'avenir de leur pays ?

L'attachement à ses idées, son savoir, ses intérêts particuliers empêche toute clarté d'esprit. Le processus d'identification à un groupe est aussi un attachement.

Le discernement est la faculté de regarder entre les objets ou phénomènes mentaux, il est le propre d'un esprit méditatif et silencieux. Il n'a donc rien à voir avec la mémoire ni même avec la pensée, qui elle, en dépend. Et tant qu'il y a attachement à une personne, à une idée ou à quoi que ce soit d'autre, il ne peut y avoir discernement.

Réflexion et méditation

Affirmer que : " Méditer, c'est soumettre à une longue et profonde réflexion " comme l'indique le dictionnaire n'est qu'un point de vue particulier et restrictif.

Alors que réfléchir, c'est utiliser au mieux sa pensée pour

agir, méditer est un tout autre processus ! Il consiste à observer ses pensées, sans intervenir pour les modifier et cela n'a rien à voir avec penser ! L'objectif du maître de méditation est unique, toutes les techniques, aussi variées soient-elles, qu'il peut mettre en oeuvre, ont un seul but, créer en nous, celui qui n'intervient pas.

La méditation est pure attention, totale inaction, au sens où personne ne cherche à modifier, corriger, ni interpréter l'activité mentale. Pendant la méditation, la pensée s'écoule devant la conscience paisible.

La réflexion ne modifie pas en profondeur l'individu, elle le rend plus complexe, plus subtil, plus rusé. Elle optimise ses performances intellectuelles et lui donne une certaine importance. La méditation a un tout autre pouvoir. En créant une distance entre sa conscience pure et son savoir, ses idées et sa mentalité, elle rend l'individu plus lucide. Et c'est ce dont nous avons le plus besoin. La méditation ne s'oppose pas à la réflexion, elle la libère et la simplifie.

Une attitude non triviale

Lorsqu'on réfléchit, on suit sa pensée.
Méditer, ce n'est ni suivre ni précéder sa pensée.
C'est être juste au milieu.

En général, face à une opinion, une idée ou un événement, nous avons habituellement, trois façons de réagir :

- soit être pour,
- soit être contre,
- soit être indifférent,

Et toutes sortes de problèmes apparaissent, s'en suivent des discussions interminables ou inutiles. Il y a une quatrième façon de répondre, en étant ni pour, ni contre, ni indifférent, mais simplement attentif et sensible aux idées développées, en observant une certaine neutralité tranquille, objective. Ce qui n'empêche pas d'exprimer un point de vue nuancé après réflexion. Cet état de conscience n'est ni timoré, ni faible, il peut être énergique si cela est nécessaire. Il relève du détachement. Méditer est une attitude non triviale.

Comment dépasser nos limites ?

L'adoration de nos idoles, argent, pouvoir, plaisir, nos jeux rationnels ou philosophiques, nos attachements spirituels ou politiques nous maintiennent enfermés dans nos univers virtuels. Tous ces centres d'intérêt font vivre la marionnette qui est en nous, et limitent constamment notre liberté.

Regardons l'impact sur nous que le mot argent a. Faisons de même avec les mots : pouvoir, Dieu, plaisir, ambition. Observons leur puissance suggestive et voyons vers quoi ils nous conduisent mentalement. Explorons sans analyser, sans rien interdire. Tous les mots restent évidemment dans le champ de la pensée, laquelle est toujours limitée par les barrières qu'elle crée.

Le moi banal qui n'est qu'un ensemble de mots et d'images auxquels on s'accroche perd de sa vigueur lorsqu'on ne s'intéresse plus à lui, c'est-à-dire lorsque le penseur s'efface.

Lorsqu'on entre dans le silence après l'effacement des mots, où se trouvent les limites ? À tout instant il est possible de sortir de notre univers mental obsédant par une relaxation totale, un vrai geste d'amour, un instant de contemplation silencieuse, un moment de lucidité, la découverte d'un mécanisme inconscient.

La méditation qui est connaissance de la réalité telle qu'elle est et conscience de l'influence des mots, au moment même où ils sont actifs, est le seul remède contre l'inconscience. Elle nous élève à un niveau de perception très aigu des processus mentaux et repousse les barrières de notre geôle irréaliste.

Le bonheur

Dans cette région méditerranéenne, la végétation est originale et variée. On y trouve de grands pins parasol, des oliviers que le soleil illumine, des myrtes, des cistes aux fleurs roses ou blanches et de nombreuses plantes aromatiques: thym, sarriette, lavande, sauge et romarin y prolifèrent. Il n'est pas nécessaire de les cultiver ni de trop les arroser, le terrain sec leur convient parfaitement et les pluies d'automne ainsi que les quelques orages du printemps ou d'été leur suffisent pour grandir et se multiplier. Toute

cette végétation, riche par ses essences et précieuse pour la santé, parfume l'air environnant. C'est un bonheur de pouvoir en profiter !

N'attendez pas des autres qu'ils fassent votre bonheur ! Même s'ils y contribuent un peu, c'est à vous, surtout, qu'il revient de l'inventer. Comment ? En comprenant qui vous êtes réellement, en refusant de jouer tous vos rôles et en observant la vie telle qu'elle est. Ce qui ne veut pas dire qu'il faille se soumettre à l'ordre établi et accepter des conditions de vie douloureuses, évidemment !

Observer la vie telle qu'elle est c'est voir que tout change sans cesse et que c'est bien ainsi. C'est aussi comprendre que s'attacher aux choses, aux personnes sans les aimer véritablement est source de beaucoup d'ennuis. Et c'est aussi, apprendre à sourire à la vie, à l'apprécier.

Le bonheur a quelque chose de commun avec la grande musique, il n'existe que grâce au compositeur, aux musiciens et au chef d'orchestre. Vous devez être les trois à la fois : compositeur, en écrivant la partition de votre vie, musicien en la jouant, et chef d'orchestre, en la dirigeant – et personne ne peut le faire à votre place. Vaste programme ! Mais cela n'en vaut-il pas la peine ?

Le bonheur (bis)

Le bonheur n'est pas une exaltation de la conscience, encore moins une émotion, mais c'est l'installation durable, d'un équilibre mental et physique.

Lorsque vous avez vraiment trouvé le bonheur, c'est-à-dire lorsqu'il s'est installé durablement en vous, plus personne ne peut vous le voler. C'est quelque chose qui vous appartient qui coule dans votre cœur, dans vos veines et que vous voulez transmettre. Il est la source de votre action. N'en veuillez pas aux autres s'ils refusent d'accepter de partager votre joie ou s'ils ferment les yeux sur votre désir de communiquer votre équilibre et votre énergie, leurs blocages les font souffrir et les empêchent de danser avec vous.

Relaxation et vue globale

La relaxation est-elle seulement la détente du corps et le calme temporaire de l'esprit ? S'agit-il uniquement de la diminution et de la suppression des tensions et du retour momentané d' un certain équilibre ?

La relaxation véritable est une vision panoramique de nos expériences, de nos idées. C'est une vue d'ensemble, d'une certaine hauteur, de toute l'activité que nous avons : vie, travail, distractions... Cela n'a rien à voir avec une simple technique utilisant l'hypnose ou l'autosuggestion, bien que celles-ci puissent avoir parfois leur utilité. Comment pourrait-il y avoir détente totale, s'il n'y a pas compréhension complète de toute notre façon de vivre et de tous les processus qui engendrent les tensions ?

La vision globale peut se préparer par une attention continuelle et profonde à nos paroles et comportements. Si l'on ne réalise pas vraiment qu'il est inutile de paraître, d'imiter ou de se créer des attachements, comment peut-il y avoir réelle détente ? Il nous faut vraiment comprendre la stupidité de ces jeux ou rôles. Si nous ne voyons pas toutes nos attaches matérielles et psychologiques, comment peut-il y avoir cette sensation d'espace conscient, dégagé des concepts auxquels nous nous accrochons sans nous en rendre compte, seul capable de créer un équilibre stable et durable ?

La vision globale est conscience de l'interconnexion entre toutes nos relations ; elle permet de déceler ce qui engendre nos tensions. Lorsqu'un espace intérieur suffisant est créé, un sentiment de bien-être s'installe durablement, la joie de découvrir remplace les tensions. Et quand le bien être est là, c'est que le moi banal a mis les clés sous la porte...

L'œil intérieur

Tant que l'œil intérieur ne sera pas créé en nous, notre vie sera superficielle, une vie de réactions, de réflexes et de rêves. Nous aurons beau nous cultiver, accumuler les expériences, le savoir, c'est comme si nous empilions des tonnes de bouquins dans un vieux placard. Mais c'est le placard qu'il faut changer ! Comment ? En regardant son contenu !

Ce n'est pas ce que nous faisons. Car pour nous adapter aux nécessités existentielles (survie, apprentissages divers, travail, études...), nous avons

surtout appris à nous concentrer, à exercer notre esprit au raisonnement, à l'analyse conceptuelle, ce qui a pour effet d'entretenir notre monde virtuel intérieur. C'était nécessaire, mais nous avons perdu ce don de la nature qui consiste à regarder, observer vraiment totalement, cette ouverture d'esprit, cette soif de connaître que possèdent les enfants.

Par la pensée, nous n'avons qu'une compréhension partielle et cloisonnée de la vie et nous percevons le monde par petits morceaux. Tout ce que nous voyons est filtré, analysé par notre mental égocentrique et nous empêche de voir clairement les phénomènes mentaux qui nous perturbent.

Si nous tournons notre regard vers l'intérieur (notre conscience), nous pouvons voir le mouvement de notre pensée, ce qui a pour effet d'en ralentir le rythme. Il est alors possible de s'en détacher ne serait ce que quelques instants. C'est le début de la méditation... L'œil intérieur est créé pour la première fois. Désormais, tout est possible...

L'attention.

Un jour, un excellent élève vint trouver son maître et lui posa la question :

- Que dois-je faire pour obtenir l'illumination ?

Et celui-ci répondit :

- Je ne peux rien faire pour toi, retourne étudier seul.

Quelque temps après, l'élève frustré revint trouver le maître pour lui poser la même question et il obtint la même réponse.

- Je ne peux rien faire pour toi, retourne étudier seul. Et cela dura plusieurs mois.

En dépit de la confiance qu'il avait en son maître, le disciple ne savait plus que faire et, découragé, il vint une dernière fois le voir pour lui signifier son départ. À peine eut-il prononcé les mots :

- « Mon découragement est trop grand, je compte partir », que le maître cria :

« **Regarde-le !** »

Ainsi, le disciple eut un aperçu de ce qu'est la parfaite attention (un état de connaissance sans ego). Il décida alors de rester au monastère pour méditer.

Le vrai maître n'a qu'un seul but : faire naître en nous une conscience non déformante, non active, non intervenante, une totale attention, c'est-à-dire la conscience de ce qui se passe à l'instant, en nous.

« **Regarde-le !** », signifie, sois attentif au sentiment que tu ressens immédiatement, sois l'observateur qui n'intervient pas. Pour la première fois, le disciple a été projeté à un niveau de conscience profond, là où l'intellect n'agit pas. La totale attention n'est pas une simple observation puisque l'observateur a des idées et interprète le réel. Il crée quelque chose de subjectif. Être attentif, c'est se trouver là où l'on est dans l'immédiateté, dans nos actes, dans nos paroles, dans nos pensées.

Détermination et ordre

L'homme déterminé qui recherche la rigueur sait s'adapter aux circonstances, il tient compte des changements et n'est pas obsédé par un objectif à atteindre. Il ne fait pas à proprement parler d'effort pour éviter le désordre ; il lui suffit de ne pas l'aimer. Tout est pour lui objet d'attention. Il a un sens aigu de ce qui se passe et fait preuve autant de pragmatisme que de logique. Sa seule référence est l'ordre, l'ordre en lui-même. Amoureux de l'ordre, il ressemble à un majordome, qui effectuerait ce qu'il doit faire avant tout chose et qui aurait du plaisir à organiser sa maison. C'est quelqu'un qui apprécie que tout soit bien rangé, propre, net et organisé chez lui, ce qui suppose une grande détermination et un peu de goût. La détermination et la rigueur sont les bases d'une pensée utile et efficace qui peut ainsi participer à la recherche de la vérité et à sa floraison.

Tournez votre regard vers vous !

Réalise ton propre esprit, tu deviendras un Bouddha ; ne cherche pas la
sagesse ailleurs.
Bouddha

Plutôt que regarder sans cesse à l'extérieur, pourquoi ne pas tourner, de temps en temps, votre regard vers vous ? Entrez en vous ! Vous allez faire des découvertes ! Oh ! Il ne s'agit pas une fois de plus d'analyser vos pensées, de comparer, de justifier un comportement ! Cela, vous le faites trop ! Et c'est tellement inutile !

Installez vous confortablement dans un fauteuil le dos droit, ou allongez-vous sur un canapé, un lit (pas trop mou), par terre si vous voulez. Essayez de vous détendre, mais ne vous endormez pas !

Au début vous allez rêver peut être ou penser à vos soucis. Ce n'est pas grave, cela indique simplement que vous avez besoin de compenser l'agitation que provoque la vie. Vous allez sûrement avoir quelques projections, désirs passagers. Toute cette activité mentale est une bonne compensation au stress. Elle est parfaitement normale et utile. Sinon pourquoi se produirait-elle ?

Au bout d'un certain temps, il vous sera facile de ne plus vous y attacher. Vous allez voir que les pensées sont plus lentes, regardez-les comme on regarde un arbre, une fleur, un paysage. Ne dites rien ! Un certain silence va s'installer. Profitez-en. Soyez détendu. OBSERVEZ !

Si vous vous jugez, regardez le jugement. Si vous mentez, regardez le mensonge ! Si vous avez des regrets, regardez-les. Si vous vous inquiétez, regardez l'inquiétude. Si vous vous sentez bien, restez dans ce sentiment de bien être quelque temps. Il disparaît ! Constatez sa disparition.

Si vous sentez une tension, c'est que vous essayez de lutter contre un désir, un stress, une idée. Constatez que vous êtes tendu. La tension disparaîtra. Suivez vos pensées sans vous y attacher.

Lorsqu'on médite, il n'y a pas de bonnes ni de mauvaises pensées. Elles sont toutes intéressantes, instructives, riches en informations. Ne regardez pas votre montre, il n'y a plus de compétition. Vous ne devez pas être le meilleur ! À l'intérieur de nous, il y a un spectateur neutre et objectif ! Découvrez-le et votre vie pourra changer.

L'état naturel de l'esprit

L'état naturel est un état sans conflits où aucune pensée ne cherche à s'imposer, à dominer les autres, où aucune autorité, aucun symbole ne perturbe ou ne contrôle le champ de la conscience. Celle-ci n'accumule plus rien, ni savoir, ni expérience. Elle n'est l'objet d'aucun mouvement, d'aucune passion, ni émotion. Dans cet état, les sentiments de disponibilité, d'ouverture, de non réaction, dominant. Il y a simple contemplation.

Une bonne concentration

Dans cette société où l'on cherche la performance, la rapidité et par la même occasion on néglige la qualité de vie, faire deux choses en même temps, est plutôt bien considéré, mais n'est pas du tout Zen ! Non seulement un tel comportement ne peut créer que des troubles mais il rend, en plus, la vie absurde. Le cerveau humain n'est pas un ordinateur multitâche. Être totalement dans l'action, c'est-à-dire être parfaitement concentré, c'est se libérer du temps qui est désir et mouvement dans nos têtes, des mots et des images. C'est une chose pourtant simple. Si dans l'action, nous pensons à autre chose, l'acte est incomplet et nous sommes insatisfaits. Une concentration parfaite fait disparaître même l'idée d'un moi et nous libère de nos obsessions de performance et de fausse efficacité.

Si vous décidez d'effectuer une tâche particulière, qui vous tient à coeur, donnez-vous totalement, allez jusqu'au bout de votre travail. Dans le cas contraire, vous pourriez être déçu plus tard. Lorsque vous discutez avec un ami, allez au fond des choses, faites le tour complet des sujets qui vous plaisent, sinon bientôt vous regretterez de ne pas vous être exprimé pleinement.

Lorsque vous aimez, n'aimez pas à moitié, ne dites pas, on verra demain... Demain, celle (ou celui) à laquelle (ou auquel) vous tenez sera peut-être parti (e). L'ego n'aime pas les actions complètes car elles ne laissent pas d'empreintes.

Hors du temps

De même qu'un singe qui s'ébat dans la forêt saisit une branche puis l'abandonne aussitôt pour se raccrocher à une autre, puis d'autres encore, ainsi, ô disciples, ce que vous nommez pensée, connaissance, se forme et se dissout sans cesse.

Bouddha

Afin d'aider ses disciples à " réaliser " la vacuité de l'esprit, Bouddha n'hésite pas à établir un parallèle entre les errements du mental humain et le singe qui " s'ébat dans la forêt, saisit une branche, puis l'abandonne pour aussitôt s'accrocher à une autre... " Cette belle image est significative puisqu'elle montre bien à quel point nous nous accrochons à nos pensées

égotiques ou autres. Et la sensation d'être suspendu en équilibre instable au-dessus du vide, le balancement d'une branche à l'autre suggère, certes, l'idée plaisante de jeu mais aussi provoque une certaine appréhension, la peur du vide. Cette angoisse nous la ressentons parfois mais nous nous empressons de l'oublier. Il faudrait l'accepter et la voir en face.

L'alternance entre angoisse et plaisir entretient le mouvement et la circulation des idées. Notre esprit est constamment le siège de pensées qui se forment, puis se dissolvent sans cesse et se reforment à nouveau. Elles l'occupent, comme le ferait une armée avec son aviation, son artillerie, ses soldats dans un territoire pourtant parfaitement neutre. Il arrive que nous restions prisonnier d'un rêve ou d'une image plaisante ou obsédante, puis, brusquement, un mouvement ou un objet extérieur provoque leur disparition pour les remplacer par une autre pensée, une autre impression, un autre sentiment. Pressés de les qualifier de mots, nous détruisons leurs effets qu'un regard conscient pourrait clarifier.

Cet embarras mental déjà extraordinaire est accru par le fait que nos courants de pensées croisent d'autres courants de pensées représentés par d'autres singes qui se balancent eux aussi.

L'intense activité cérébrale cache-t-elle quelque chose que nous n'osons pas voir en face, une certaine fragilité, une inconsistance ou tout simplement la peur de ne pas être ? Une constatation s'impose. Nous sommes rarement attentifs à ce qui se passe dans nos têtes, et la plupart du temps nous nous y soumettons, trop occupés à répondre aux questions que nous nous posons, car ce qui compte pour nous, c'est de rester attaché à ce qui nous préoccupe, à ce qui nous rassure, nous valorise, nos petites conceptions, nos jeux mentaux, nos passions, nos aventures ordinaires ou originales... Et la force de ces attachements nous condamne à l'esclavage ou à la servitude. Elle nous oblige à rester suspendu à nos branches.

Nous pouvons comparer cette cogitation quasi continuelle, alimentée par l'agitation extérieure, ce flot d'idées qui défilent à grande vitesse en nous, à un torrent qui descend d'une montagne isolée – car l'entité qui pense se sent seule – et qui coule au fil des saisons, en tourbillonnant jusqu'à la vallée la plus profonde (notre conscience). Et pour la plupart d'entre nous, il n'y a malheureusement, que deux façons de vivre :

Ou bien être emporté par la violence et la rapidité de l'eau (nos désirs,

sentiments, rêves, théories...) comme des naufragés sur un radeau de survie avec quelques plaisirs ou réconforts passagers.

Ou bien lutter contre le courant et être en conflit permanent avec soi-même, avec les autres, avec tous les soucis et toutes les tortures que cela entraîne, sans obtenir de résultats efficaces.

Comment dans les deux cas pourrions-nous vivre tous en harmonie ? Personne ou presque ne pense à une autre solution. Plutôt que subir ou se battre contre le courant de nos propres idées ou de nos réactions bien souvent programmées, pourquoi ne pas être, de temps en temps, assis sur la rive et regarder l'eau s'écouler (et ne plus faire le singe) ? Être parfaitement attentif à son mouvement, observer les vagues, les tourbillons, écouter sa musique, sentir la douceur de la brise, tout voir, tout sentir et toucher, tout écouter, sans rien dire, jusqu'au moment où l'eau se calme vraiment, que le torrent se transforme en un lac tranquille, ou le soleil peut enfin refléter ses rayons, apporter sa lumière et sa paix. Cela est possible et si nous le faisons, la vie prend une autre tournure et nous pouvons plonger dans une autre dimension, hors du temps et de l'espace de vie habituel, la dimension de l'instant présent.

Cet état de conscience permet au " singe " de descendre des arbres où il se suspendait. Mais il ne tombe pas pour autant dans le vide qui l'inquiète et qui n'est qu'imagination, au contraire, il reste face à lui-même parfaitement conscient, dans la totalité de son esprit. C'est alors que les potentialités latentes peuvent apparaître et seulement dans ce cas. Les efforts fournis, pour rester suspendu, au-dessus du vide, fatigué d'un trop-plein d'action ou de réaction et d'énergie gaspillée, il lui est alors possible de se laisser aller totalement à l'inaction, la porte est alors ouverte vers le silence conscient.

Tant que nous restons actif (ou réactif), mentalement et physiquement, il ne nous est pas possible de nous sortir des griffes du temps et nous continuons à chercher l'impossible à l'extérieur. Quel serait l'intérêt d'une vie dont les potentialités, conscientes ou non, ne seraient ni perçues ni exploitées ?

L'amour

Le jardin est couvert de roses qui répandent dans l'atmosphère un parfum de verveine citronnée. Près de la mare, les pensées et les delphiniums s'épanouissent. Dans des vases trop anciens, laissés à l'abandon quelques fleurs séchées n'en finissent pas de mourir, tandis qu'autour la menthe et le lilas s'éparpillent. Au fond, une vieille brouette pleine de terre a accueilli des graines de dahlias qui commencent à germer. Une haie de lauriers aux fleurs rouges et jaunes entoure le petit bassin rempli d'eau claire où cohabitent quelques vieux poissons rouges malades, souffrant d'un manque d'oxygène ; l'air frais est plein de légèreté et d'odeurs.

L'amour est une fleur qui pousse seule, sans raison, sans logique et qui se donne sans rien demander en échange. Il est notre capacité de donner à l'autre sa liberté et donc de le rendre suffisamment fort pour qu'il soit autonome. L'amour plein d'attachements n'est pas l'amour. Vous ne pouvez pas aimer vraiment si vous n'êtes pas totalement libre. Le penseur parce qu'il compare ou idéalise est incapable d'aimer. L'amour est une qualité de la conscience libérée de la mémoire. Il est innocence.

La haine qui est une perturbation émotionnelle grave n'est pas vraiment l'opposé de l'amour. Parfois amour et haine cohabitent et créent un comportement déséquilibré. C'est l'attachement qui en détruisant la liberté s'oppose à l'amour et permet aux émotions comme la jalousie, la haine, l'envie de naître. L'amour a en fait, une infinité de contraires : peur, égoïsme, émotions conflictuelles, raisonnement exagéré. La logique excessive détruit l'amour qui est liberté. Tout ce qui entrave l'amour en est l'opposé.

La contemplation

On pourrait croire qu'il existe plusieurs façons de contempler en fonction de l'objet qui sollicite notre attention : la nature ou l'esprit. En réalité la méditation, qui est contemplation de l'esprit, prépare celle de la nature. Et inversement, observer le ciel, l'espace, les animaux, la vie, sans arrière-plan mental, sans projection, c'est aussi méditer. À un certain moment, la contemplation et la méditation s'unissent en une seule et même énergie qui pénètre intimement le champ de conscience non-dualiste et qui alors ne projette plus rien sur la vie.

Regarder un ciel pur et dégagé procure un sentiment de calme et de paix

profond et durable. Les gros nuages blancs que l'on aperçoit aujourd'hui, au loin et qui semblent immobiles, ne peuvent troubler notre tranquillité, ils nous sont familiers et nous savons qu'ils n'apportent jamais la pluie. Leur immobilité n'est qu'apparente, lorsqu'on les observe quelques minutes, on les voit se déformer tout en gardant leur rondeur., les contempler apporte une paix réelle.

Le vol groupé des hirondelles dessinant dans le ciel, d'extraordinaires surfaces en trois dimensions, produit le même sentiment. On peut se demander si le groupe poursuit un but bien précis, ou au contraire éprouve du plaisir à voler ensemble, sans aucune finalité. Subitement, elles piquent près de nous et s'installent sur le pin parasol au côté duquel nous nous trouvons, au loin la mer est tranquille, au-dessus des vagues, les goélands surfent dans le vent.

Indispensable pour se libérer rapidement du poids de notre mental surchargé d'informations, la contemplation ne s'apprend pas ni ne se cultive, elle est naturelle. Elle ne s'oppose pas à la pensée mais l'interrompt et prive l'intellect du désir de distractions dont il est habituellement trop gourmand. La contemplation a un effet bénéfique indispensable à notre équilibre si profondément perturbé par notre mode de vie agité. Elle apparaît seule lorsque aucune image mentale ne s'interpose entre la réalité et la conscience. C'est une qualité de la conscience sans témoins.

Pourquoi attachons-nous une telle importance à nos pensées et à nos réactions et cherchons nous toujours à les interpréter ? La plupart du temps nous n'en connaissons même pas les causes ! Et même si nous voulions trouver leur origine, nous resterions encore piégés par elles. Aucune pensée ne peut libérer la pensée. Nous devrions, plutôt, prêter attention à notre état d'esprit car c'est de lui que tout le reste découle. Si celui-ci est calme et serein, si notre âme est paisible, sans tracas, sans émotion, notre action est alors correcte. Par contre, si nous sommes perturbés par nos désirs et les symboles qui nous conditionnent, notre action est désordonnée. Voir, écouter, ou sentir, vaut mieux que trop penser. L'homme pense trop. Si nous avons la possibilité de rester plusieurs heures en silence face à un coucher de soleil, ou face à un arbre magnifique, nous pourrions être sinon transformés mais du moins plus heureux.

Les enfants dans les écoles devraient apprendre à contempler. On pourrait les conduire dans des jardins ou bien à la campagne pour observer, en silence, les fleurs, les insectes, les paysages. Ils seraient plus équilibrés, plus calmes. Peut-être apprécieraient-ils ensuite, davantage les cours ?

La contemplation de la nature pratiquée sur le long terme réalise un miracle. Non seulement elle calme le moteur d'inférences de notre cerveau, mais aussi elle le prépare à une pensée juste et à une action juste, car l'objectif n'est évidemment pas d'éliminer toute pensée, mais de créer les conditions d'une réflexion plus profonde.

En voulant distraire nos enfants ou les sur informer, alors qu'ils ont un don inné pour l'observation, nous détruisons en grande partie leur spontanéité et leur besoin de connaître par eux-mêmes. Même si ces qualités ne disparaissent jamais totalement, trop occupés à mémoriser, ils n'en profitent qu'occasionnellement.

Contempler ne veut pas dire être absorbé, comme certains qui restent des journées entières à jouer sur leurs consoles vidéo, à en avoir mal à la tête et aux yeux, ni comme un badaud qui regarde passer un hélicoptère. Contempler, signifie observer tranquillement, sans s'isoler derrière une pensée, sans créer de distance entre soi et la chose que l'on regarde. Et pour cela il n'y a rien à faire, aucun effort. Il suffit de se laisser aller, se détendre totalement, " d'arrêter " d'occuper son esprit.

L'homme " technico-civilisé " ne sait même plus regarder, les fleurs, les arbres, la nature avec son coeur. Il devient insensible au chant des oiseaux, merles, rossignols, pinsons, tourterelles... Et il ne sait même plus les distinguer. Il faudra qu'il rééduque ses sens, sinon il y perdra son âme. Une chose lui serait extrêmement bénéfique : retourner parfois dans la nature sauvage et réapprendre à l'affronter, que ce soit en montagne, dans les forêts où même en plongée sous-marine, où l'action est délicate, partout où une attention soutenue est nécessaire.

Les hirondelles sont parties. Du grand pin sont descendus trois jeunes écureuils vifs et curieux. Alors que nous nous approchions d'eux pour les caresser, les deux plus grands se sont enfuis à une vitesse vertigineuse. Mais le plus jeune, encore inconscient du danger, est resté près de nous pour jouer : soudain, les cris d'un corbeau perdu, lui causèrent une telle frayeur qu'il s'en alla brusquement. L'arbre, couvert de magnifiques

fleurs blanches teintées de rose, s'offre à nous dans toute sa beauté. Les sauterelles s'en donnent à cœur joie dans les herbes qui commencent à jaunir. Un chien aboie au loin mais le bruit ne modifie pas le calme qui nous gagne.

La conscience, naturellement apaisée, ne se laisse troubler ni par les mots ni par les bruits. Elle peut alors se contempler elle-même.

Les différents silences

Il est souvent délicat d'interpréter un silence. S'il peut parfois signifier le refus, la désapprobation, ou au contraire, l'accord tacite, – dans d'autres situations, il peut indiquer l'indifférence, exprimer l'ignorance ou même la lâcheté. Et enfin il peut aussi signifier la compréhension ou l'amour. Lorsqu'un silence ne peut être interprété, lorsqu'il n'a ni sens ni non-sens, alors on peut penser qu'il est le fait d'une conscience pure, immobile, unifiée, sans concepts.

Le silence qui ne peut être interprété est l'essence de la conscience. Dénué d'existence et de non-existence, il est vacuité. Si une vibration, un mot, à fortiori un flux de pensées viennent à le troubler, la conscience dont il est issu ne peut se reconnaître. Et, une conscience qui s'ignore est à la merci de n'importe quel phénomène mental perturbateur donc déroutant. C'est pourquoi il est si important de cultiver le silence, parce que ce faisant, la conscience se développe naturellement.

Les Troubles et phénomènes de la conscience

Il y a toutes sortes de mots : des mots remplis de douceur ou de violence, des mots vulgaires, des mots pleins d'intelligence, d'indifférence, des mots de lucidité, des mots abstraits, des mots colorés, des mots d'amour ou de douleur ...Il y a des mots qui secouent, persuadent, d'autres qui endorment, d'autres qui divisent...La vie est une lutte de mots, entrecoupée de pauses silencieuses. Nos mots entrent en collision avec ceux des autres, en être conscient et le percevoir dans les relations est acte de liberté et d'amour. La compréhension est entre les pensées, quand les mots s'effacent, lorsque leur contenu affectif et subjectif disparaît.

La conscience superficielle est facilement manipulable par les mots qui sont des mécanismes de suggestion ou d'autosuggestion. Les mots troublent la conscience et laissent des traces mnésiques. Ils agissent comme les mémoires de notre ordinateur mental.

La parabole de l'éléphant

À l'époque du Bouddha Gautama (-560 à -480 environ avant JC) de nombreux chefs religieux ou mystiques, des brahmanes, des jaïns, des yogis, passaient leur temps à discuter et même à se quereller à propos d'idées, d'opinions diverses, de concepts métaphysiques. Selon certains le monde avait fait l'objet d'une création, d'autres disaient le contraire, l'âme (ou le soi) survivait après la mort, d'autres affirmaient qu'elle ne survivait pas, que tout était matière, certains pensaient que tout était esprit ou les deux ou ni l'un ni l'autre.

Des disciples voulurent demander au Maître qui avait raison. C'est alors que Bouddha raconta l'histoire que j'ai résumée.

Un roi donna l'ordre à un de ses serviteurs de rassembler tous les aveugles de naissance et de leur faire toucher un éléphant. À certains, l'homme présenta la tête de l'animal, à d'autres son oreille, à d'autres sa défense, à d'autres sa trompe, son corps, son pied, son dos... Le roi vint ensuite trouver tous les aveugles et leur demanda à quoi l'éléphant ressemblait. Ceux qui avaient touché la tête dirent que l'éléphant était comme un pot, ceux qui avaient touché une oreille dirent qu'il était comme un van. La défense était comme un soc, la trompe comme une charrue, le corps comme un grenier, le pied comme une colonne, le dos comme un mortier, la queue comme un pilon...

C'est alors qu'ils se mirent à se quereller. Certains criaient : L'éléphant n'est pas ainsi, d'autres disaient tout autre chose. Et ils en vinrent à se frapper.

Bouddha conclut. « C'est ainsi que les religieux d'autres sectes sont aveugles parce qu'ils ignorent ce qu'est la vérité (la sagesse) ».

Les opinions religieuses ou philosophiques ne représentent qu'un aspect des phénomènes et des idées. Ce sont des points de vue isolés qui ne peuvent rendre compte de l'exactitude de la réalité. En outre, ils conduisent à des discussions stériles et aux divisions.

Les jugements

Il y a des gens qui critiquent tout, sans arrêt et se sentent obliger de coller des étiquettes sur les autres ou les objets, dès qu'ils les voient. Vivre avec eux est une véritable torture. Curieusement, ceux là même sont très sensibles aux jugements des autres et ne supportent pas leurs critiques.

Émettre à tort et à travers des jugements rend la vie épouvantable et conflictuelle mais c'est pourtant ce que nous faisons! Contrairement à ce que l'on croit, juger n'est pas s'affirmer. Un homme qui juge peu est quelqu'un de solide et bien équilibré. Celui qui juge exagérément ne sait pas encore qui il est. En répétant ce qu'il a entendu ici ou là, il n'est qu'un assemblage hétéroclite de pensées empaquetées et mal digérées. Il est fragmenté en une multitude de personnes.

Une opinion, un jugement donnent des informations sur celui qui les exprime, et non pas sur la personne ou la chose jugée. Il est très révélateur d'un type de personnalité et de ses faiblesses.

Émettre des jugements n'est pas la même chose que d'avoir du jugement, ce qui demande un décalage par rapport aux événements et par rapport à sa propre pensée et ce n'est pas si simple ! Savoir prendre une décision dans une situation délicate, faire preuve de discernement et de perspicacité lorsque cela est nécessaire, c'est avoir du jugement, cela met en action tout un ensemble de qualités d'esprit ; calme, patience, recherche ordonnée de tous les éléments nécessaires pour trancher calmement.

L'attachement à ses opinions, jugements et idées entretient l'inconscience mécaniquement, car une pensée figée occupe complètement l'esprit au moment où elle apparaît. Elle l'étouffe ou l'intoxique, comme une drogue. Les jugements irréfléchis sont les poisons de l'esprit.

Les opinions et réactions

Ce que je sais, c'est que je ne sais rien.
Socrate.

Presque tout le monde a des opinions. Vous interrogez quelqu'un au hasard dans la rue, il vous donnera son avis sur n'importe quoi : le dernier yaourt à la mode, la réaction de tel politicien au discours d'un autre politicien, le comportement des sportifs face au dopage, la dernière guerre déclenchée, celles que l'on prépare, le nouveau disque de la dernière chanteuse à la mode, la pollution, le sexe, la religion... Toutes les opinions sont un peu vraies, un peu fausses. Comme le disait Platon : « L'opinion est quelque chose d'intermédiaire entre la connaissance et l'ignorance »

Avoir une opinion sur tout équivaut à ne pas en avoir. Quelques idées que l'on ferait évoluer selon les circonstances suffiraient pour vivre correctement. Mais d'où viennent opinions et réactions ? Y avons-nous seulement réfléchi ? Il faut faire le tri.

Certaines réactions sont vraiment de nous, (de notre conscience). Ce sont des cris du coeur, des sentiments de ras le bol, bien précis. D'autres viennent de pensées toutes faites et imposées par le contexte et l'ambiance actuelles, elles sont dangereuses parce qu'inconscientes. Enfin d'autres sont hélas des réactions primaires de racisme, de violence, d'égoïsme. Il faut le voir clairement... sinon quelle est notre liberté ?

Le simple citoyen a les opinions qu'on lui donne, l'homme cultivé s'identifie à ces dernières, l'homme politique les utilise pour nous manipuler. De façon générale, pouvons-nous dire que nos pensées nous appartiennent vraiment ? La plupart de nos idées viennent des autres, de l'environnement (ou ronronnement) mental qui nous conditionne, ce qui peut tout au plus nous appartenir, c'est la manière d'architecturer la suite de nos idées, enchaînement, lui aussi coloré par le milieu.

Lorsque Socrate affirme : " Ce que je sais, c'est que je ne sais rien ", il ne veut pas faire comprendre que toute connaissance est inutile mais plutôt qu'il a éliminé de sa conscience tout savoir superficiel : jugements, préjugés et opinions. Une fois mis de côté tout ce que l'on nous a mis dans la tête, il ne reste que l'essentiel, une simple conscience. Une action correcte est alors possible.

Les égarements de l'esprit ordinaire

Un esprit sur informé et qui se laisse distraire ne peut que s'égarer.

Comment un tel esprit, c'est-à-dire ordinaire, pourrait-il y voir clair ?
Comment pourrait-il se sentir libre ?

S'égarer ce n'est pas seulement perdre le fil de ses idées, c'est aussi raconter n'importe quoi, inventer quelque chose qui n'existe pas, ou encore se lancer dans une argumentation stérile, car tout cela se situe encore dans le champ de la pensée. Chaque fois que l'esprit perd le sens et **l'intensité de l'instant présent**, il y a égarement. C'est le cas lorsque la conscience est prise dans le flot de ses idées et s'écarte des faits. Un esprit qui s'accroche à ses théories, même si celles-ci sont parfaitement cohérentes, logiques et rigoureuses, n'est pas dans la réalité, car l'attachement est toujours une distraction.

S'égarer c'est donc perdre son chemin ; celui du discernement, de la conscience éveillée et surtout de l'immédiateté. L'égarement est le fait d'un esprit ordinaire.

La violence

De celui qui dans la bataille a vaincu mille milliers d'hommes et de celui qui s'est vaincu lui-même, c'est ce dernier qui est le plus grand vainqueur
Bouddha

La situation est grave car la violence est devenue, pour certains, un mode d'expression, une façon de vivre. Il leur faudrait une véritable rééducation. La violence est partout et tout le monde l'utilise, parce que, malheureusement, elle a un certain effet à court terme : les voyous qui rackettent les enfants à la sortie des écoles mais aussi les gouvernements et les états qui la pratiquent en toute impunité.

La violence ne résout pas les conflits, elle en crée une infinité en laissant des traces invisibles, c'est dans la tête des gens que les graines de violence sont semées et celles-ci poussent parfois lentement, loin des lieux où les agressions se sont déroulées. Comme le disait le poète tragique grec Eschyle « la violence engendre la violence ».

Il ne suffit pas à nos gouvernants de dire tranquillement, sans complexes, que la guerre est terminée ou mieux qu'elle est gagnée, pour que tout soit fini, car les causes produisent des effets et les effets contiennent les causes.

La violence reste active dans la pensée et dans les actes, dans les mémoires. La violence est en nous, comment la reconnaître ? Comment permettre à la conscience d'intervenir ?

Nous sommes violents quand l'on s'oppose à notre volonté, notre désir, parce que nous avons peur, parce que l'on veut prendre ce que nous possédons, mais surtout par ce que nous sommes attachés à notre famille, notre maison, notre pays, auxquels nous nous identifions; tout cela faisant partie de notre territoire psychique, de nous. Nous sommes violents parce que l'on veut nous priver de notre plaisir, de nos attaches personnelles, de tout ce qui assure notre sécurité. La violence, c'est nous !

Pour exister, l'ego doit être violent. Il n'y a pas d'ego innocent, ni même passif. Nous sommes violents lorsque nous cherchons à briller, à imposer nos idées. La violence est partout à la télévision, dans les publicités, les informations. Le seul fait de matraquer une image, un discours sont des actes de violence. Elle est aussi dans les rues, il suffit d'observer le comportement des automobilistes. La violence, c'est nous.

Les causes de la violence sont liées à notre ignorance : ignorance de notre attachement à nos idées, à notre mentalité, ignorance des conséquences des actes et de la loi des causes et des effets, ignorance d'appartenir à un tout. Imaginer qu'un acte « isolé » puisse ne pas avoir de conséquences sur tout ce qui l'environne est une aberration.

Nous pouvons maintenant nous poser la question suivante : comment se débarrasser de la violence ? Est-ce en luttant contre nous, en nous opposant à nos désirs, nos attachements, nos peurs ? ce qui est encore de la violence et celle-ci ne peut rien faire contre elle-même ! Est-ce en inventant un nouveau concept ? En voulant la combattre par son opposé, la non-violence, qui est encore de la violence ?

Violence et conscience sont antinomiques. Emportés par la colère, nous sommes forcément inconscients, par contre vigilants et lucides, il nous est impossible d'être durablement agressif. Pensons à la phrase de Socrate qui est significative." Nul n'est méchant volontairement " mais ne l'interprétons pas à notre façon ! Elle ne signifie pas pour autant que tout comportement peut-être justifié. Nous sommes bien responsables de nos actes. Le peu de lucidité que nous avons est suffisant pour nous permettre de faire le nécessaire : observer ce qui se passe en nous.

Lorsque l'ego n'occupe plus la place prépondérante en nous, la violence cesse, puisqu'il en est la cause. Au fond de notre conscience, il n'y a plus de territoire à défendre. S'y trouve une force tranquille qui nous permet de ne pas rester indifférents et de répondre à la violence par le calme et la fermeté, si nécessaire. Cette paix doit être recherchée si l'on veut être en parfait accord avec l'existence.

Lorsque nous sommes agressifs, regardons notre violence, voyons où elle nous conduit, regardons nos gestes crispés, nos mouvements agités, écoutons les mots que nous prononçons. Quel personnage sommes-nous devenus ? S'agit-il de la même personne ? Nous ne sommes pas différents de notre colère. Le fait de nous observer, sans juger, entraîne une modification de la conscience et nous transforme en profondeur. L'attention est une thérapie de fond.

Peur et fascination

Voici une courte histoire zen trouvée sur le net.

Au XX^e siècle, vivait dans un monastère japonais, un vieux moine qui inspirait aux novices une sorte de terreur respectueuse car rien ne semblait pouvoir troubler sa sérénité. Bien qu'il répât à toute occasion qu'il n'y a rien de mal à éprouver une émotion, quelle qu'elle soit, à condition de ne pas se laisser emporter par elle, il restait calme et inaltérable. On ne pouvait ni l'irriter, ni l'effrayer, ni l'inquiéter.

Un matin d'hiver, alors que la nuit obscurcissait encore tous les couloirs du monastère, les jeunes moines s'assemblèrent silencieusement dans l'ombre. Le vieux moine, ce matin-là, devait apporter la tasse de thé rituelle jusqu'à l'autel. À son passage, ils jaillirent brusquement de l'obscurité comme des fantômes hurleurs.

Le vieil homme continua sa marche paisiblement, sans faux-pas, sans tressaillement. Un peu plus loin dans le couloir se trouvait une petite table, il y posa doucement le thé, le couvrit d'une toile de soie pour qu'aucune poussière ne pût y tomber. Puis il s'appuya contre un mur et poussa un grand cri de frayeur.

Il n'est pas impossible qu'un maître même expérimenté puisse ressentir une forte émotion. En étant parfaitement attentif à ce qu'il fait, il peut rester conscient et la contrôler. Après avoir effectué la tâche qu'il s'est fixée, il laisse échapper l'énergie contenue, comme dans cette histoire, – en criant par exemple, car l'énergie bloquée doit être évacuée. L'histoire semble montrer qu'il existe un rapport entre peur, énergie et attention.

Il y a toutes sortes de peurs qui se ramènent finalement à une seule, celle d'être rien. Cela va de la peur d'être dévoré ou piqué par un animal sauvage, jusqu'aux peurs psychologiques (phobies et angoisses) en passant par des craintes sociales : complexes, sentiments d'infériorité, peur d'être rejeté, oublié, négligé ; peur de ne pas être à la hauteur de l'image sociale que l'on s'est inventée...

Le réflexe inné de survie qui consiste à fuir face à un danger réel comme une catastrophe ou une agression lorsqu'il est clair que l'on n'a pas les moyens physiques de l'affronter, apparaît plutôt comme une attitude intelligente et efficace, tandis que le recul devant des responsabilités sociales peut sembler un échec (à tort ou à raison). En effet, dans ce dernier cas, la fuite ne fait que renforcer la peur et la fait perdurer, alors que dans le cas précédent, elle la fait disparaître. Lorsqu'il y a fuite face à un danger réel, la pensée n'a pas le temps d'intervenir et l'énergie ne reste pas bloquée. Ce n'est pas ce qui se passe lors d'une peur psychologique où la pensée entretient l'angoisse, la nourrit, l'analyse vainement, voit l'échec, entretient le sentiment de négativité de soi et du même coup retient l'énergie l'empêchant de se libérer. Une peur psychologique est une pensée qui fait une boucle et qui retient dans son mouvement l'énergie en son centre.

Il est possible d'éliminer la peur en l'affrontant et surtout en évitant de l'analyser et enfin, en découvrant la vraie relaxation. La vraie relaxation qui est une vue globale de toute l'existence permet l'observation du processus qui engendre les autorités psychologiques, créées par nos conditionnements. Elle est totale attention.

C'est l'attention qui efface la peur, car elle est exactement son contraire. Lorsque nous sommes parfaitement attentifs, il n'y a pas de peur, l'énergie est suffisante. Le contraire est vrai aussi. Soumis à la peur, nous perdons tout contact avec la réalité et nous perdons notre vigilance. Il y a un trouble et une perte d'énergie.

Les peurs sociales sont souvent le résultat de deux phénomènes : une idée ou un désir, celui de devenir quelqu'un ou d'atteindre un objectif et un processus mental comme la comparaison ou l'isolement.

La crainte de ne pas atteindre mon objectif social, par exemple, est créée par mon désir initial d'arriver (image idéale donnée par la société) qui s'oppose à mon sentiment d'incapacité ou au manque de résultat. Ce sentiment provient d'une comparaison avec quelqu'un d'autre (qui réussit mieux) ou de mon impression d'être seul, sans aide. Tout cela se passe dans le temps.

Il y a donc des peurs réelles, d'autres imaginaires qui peuvent souvent être neutralisées en comprenant leur mécanisme et en les observant avec attention et calme.

Il existe un espace conscient où il n'y a ni à acquérir ni à rejeter, sans tension, sans peur, vide de forme et de pensées, un univers plein de fraîcheur et d'innocence, même le désir de ne pas avoir peur n'y existe pas. Dans cet espace, le temps n'a pas de sens donc les soucis, les angoisses ne peuvent s'y solidifier, les mauvaises herbes de l'inquiétude ne peuvent y pousser. C'est un état d'esprit parfaitement calme et silencieux. Cette relaxation totale est simple, mais parce qu'elle est facile on n'y pense jamais. Vous avez sans doute remarqué qu'on ne pense qu'aux choses difficiles !

Les réponses inadéquates

Le soleil se lève sur l'océan, nimbant d'or et d'argent les eaux laissées par la marée. Nous avançons lentement au travers des marécages. D'un fouillis de joncs, décolle un oiseau qui plane longuement au-dessus des vagues. Marcher au bord de la plage en frôlant l'eau n'est pas sans risque mais apporte un plaisir réel. La vie ressemble à cette balade où agréments et difficultés sont présents. Il arrive parfois que nous avancions dans des régions marécageuses pleines de sables mouvants et ayons des problèmes pour nous en sortir.

C'est ainsi que nous répondons parfois de façon inadéquate aux problèmes que ne cessent de nous poser nos conditions de vie ou nos difficultés

personnelles. De maladresse en maladresse, nous nous trouvons dans le flou le plus total qui engendre inquiétude et grande irritation. Face à un problème sentimental ou confronté à des difficultés financières par exemple, nous fuyons dans la dépression, ou bien, sans aucune réflexion, nous cherchons une nouvelle consolation, dans l'alcool, les jeux, ou tout autre dérivatif du même genre. Ce ne sont jamais des réponses appropriées.

La plupart du temps, non seulement nous ne résolvons pas le problème initial mais nous sommes confrontés à une deuxième difficulté qu'il faut affronter. Plus les réponses sont inadéquates, plus on est perdu, plus on s'accroche à ses désirs, et plus la confusion augmente. Étant presque toujours à côté de la plaque, il est bien rare que nous prenions le temps de regarder nos difficultés en face et la souffrance que celles-ci déclenchent et pourtant c'est ce qu'il faudrait faire.

Quelle est la source de cette propension à l'erreur ? Quelle en est la cause ? Le besoin de s'occuper de soi, le manque de maturité en sont peut-être l'origine, c'est cet attachement à soi qui crée nos ennuis et c'est ce même attachement qui provoque l'inadéquation de la réponse.

L'aversion et l'attachement

Chacun a ses propres critères créant des barrières ou au contraire des liens. Il arrive que des personnes qui, par exemple, n'ont pas les mêmes goûts ou les mêmes idées se détestent ou s'ignorent totalement. Le phénomène inverse se rencontre aussi fréquemment ; attirées par des sentiments communs, d'autres personnes s'apprécient et s'attachent.

Certaines de ces références ou critères qui nous permettent de juger apprécier, mesurer, sont innés, d'autres proviennent de notre éducation et il nous est bien difficile de les distinguer. Chacun a les goûts qu'il affectionne particulièrement, souvent depuis l'enfance.

En général, nous rejetons ce qui nous inquiète, nous trouble ou nous dégoûte, tout ce que nous n'avons pas l'habitude de voir, d'entendre. Nous l'éliminons comme un corps étranger ce qui ne nous ressemble pas

L'aversion, qui implique toujours la haine est plus qu'un simple rejet parce

qu'elle met en jeu la peur et l'attachement. Peut on détester une idée, une personne, sans avoir des craintes ou des préjugés négatifs s'y opposant? C'est bien parce que nous affectionnons trop nos idées que nous éprouvons du dégoût pour d'autres. Les attachements associés à la peur déclenchent presque systématiquement l'aversion et inversement le dégoût entraîne bien souvent une affection excessive pour le contraire.

Si nous ne comprenons pas tout le phénomène qui engendre l'attachement, nous ne pouvons pas comprendre pourquoi nous haïssons et nous rejetons. Ceci est simple, encore faut-il le voir clairement.

La culpabilité

La culpabilité est-elle utile ? Ce poison, faiseur de névrosés, ne nous rend pas raisonnables ! Les sentiments de culpabilité entretiennent l'inconscience et ne facilitent en rien le bon comportement, qui résulte de la compréhension, la connaissance de soi et l'attention.

Un conseil simple, si vous le permettez. Prenez garde de ne pas culpabiliser vos enfants. Peut-être pensez-vous, qu'en le faisant, ils vont bien se comporter, obéir, vous respecter... C'est faux et dangereux. Par contre, si vous avez un comportement correct, ils agiront comme vous, car, instinctivement, les enfants cherchent à imiter. Votre façon d'être détendu, votre calme et vos réactions intelligentes se transmettront aussi.

La culpabilité provient toujours d'une mauvaise éducation, basée sur la peur. Elle est le résultat d'un désir refoulé. Vous pouvez essayer de vous en débarrasser. Pour cela acceptez de revoir vos désirs, ne les rejetez pas, et laissez leur la possibilité de remonter à la surface de la conscience lucide. Chaque fois que vous sentez mal à l'aise que vous éprouvez un sentiment de honte, n'ayez pas peur de le reconnaître. Observez ce qui se passe en vous (dans votre tête et dans votre corps) cueillez les informations, mais n'en faites pas une obsession. Chaque découverte faite par vous-même sera bénéfique et vous transformera.

Le bavardage

Bavarder, c'est parler de tout et de rien et abondamment mais pas pour ne

rien dire, comme on le dit parfois ! Même s'il n'est pas parfaitement construit, le bavardage a toujours un sens. Il peut exprimer une préoccupation, des désirs, des interrogations. Ainsi est-il particulièrement utile de se confier à quelqu'un lorsque l'on doute ou l'on s'inquiète ou même lorsque l'on a quelques soucis. Cela ne peut faire que du bien.

Lorsqu'il ne s'agit pas de cancaner, jaser ou de tenir des propos indiscrets, le bavardage perd son côté futile et désagréable, il devient même intéressant. Ne permet-il pas d'évacuer le trop plein d'agitation accumulé après une pénible journée de travail ? Ne favorise-t-il pas l'échange d'informations ? Certaines personnes, peuvent rester des heures à discuter de choses et d'autres ; pour elles, bavarder est un réel plaisir. On peut y trouver plus d'attrait qu'à de longues discussions philosophiques parfois stériles où l'on cherche à refaire le monde.

Si l'on en fait bon usage, le bavardage est un excellent défoulement, une occasion de partager entre amis. Mais après avoir évacué tous le stress et fait tous les commentaires dont nous avons besoin, pourquoi ne pas profiter pour rester seuls en silence ? Après le bavardage, la sérénité...

Lorsque l'évacuation des pensées par la parole a eu lieu, l'activité mentale diminue considérablement. Nos pensées sont peu de choses lorsqu'on ne s'y identifie pas.

Les distractions et les émotions

Sur la pente de cette petite colline, les jardiniers ont construit des restanques en pierres sèches. Sur la plus basse, des cyprès effilés sont plantés régulièrement, un peu plus haut se trouvent trois oliviers centenaires et sur la plus haute des restanques quelques châtaigniers étalent leur ombre délicate. Deux sources d'eau fraîche et un bassin entourés d'iris bleus assurent l'humidité nécessaire à la végétation abondante, lauriers rouges et roses, cistes blancs. Dans ce site magique, l'ombre et la lumière communiquent entre elles mystérieusement et la qualité du silence est fine. Ici, l'esprit n'a nul besoin de distraction. Sans pensée, la communication avec la nature est immédiate et directe.

Tout est pour nous objet de distraction : travail, loisirs, bavardage, discussions philosophiques. Le fait d'implorer le ciel, de réciter des

prières, de répéter des mots, de chanter, sont des façons d'entretenir notre univers virtuel, tout comme d'aller faire les magasins ou de lire un bon livre ou même de regarder les violences à la télévision.

Par définition le monde virtuel qui est en nous ou que nous sommes est distraction et émotion. L'esprit, qui n'est pas sans imagination, invente et met à sa disposition toute une palette de moyens subtils, pour l'occuper, lui donner vie : la peur du néant, les envies, les désirs.

À longueur d'années, nous nous attachons minutieusement à entretenir notre moi virtuel, à le stimuler en lui cherchant de nouveaux gadgets. Les émotions participent, elles aussi, à tout ce manège, en créant de nouvelles distractions. Et ces dernières enclenchent à leur tour le jeu des pensées. Les unes et les autres s'entretiennent.

C'est en regardant ce défilé carnavalesque, comme l'on regarde passer les bagages sur le tapis roulant du quai d'un aéroport, que l'on peut réaliser qu'il n'y a rien derrière tout cela ; ni les bagages ni le tapis roulant lui-même ne sont réels. Rien n'est réalité dans notre boîte crânienne ! Le vide, état de conscience sans émotion et sans distraction, n'est pas rien. Il est conscience du tout.

Le conformisme et l'apparence

Délaisse les grandes routes, prends les sentiers.
Pythagore

Une marche en haute montagne est une cure d'air pur et de silence. C'est aussi l'occasion d'observer quelques animaux sauvages, des bouquetins, des marmottes, des aigles. ces animaux craintifs sont restés sauvages. Non domestiqués par les humains, ils ont gardé leur beauté, leur charme. Souvent en hivers des chamois jouent à se laisser glisser sur les pentes enneigées. Pourtant dans la vallée, des routes ont été tracées pour laisser circuler des véhicules polluant l'environnement, laissant de moins en moins d'espace aux animaux pour se reproduire. Partout où l'homme va, il crée de plus en plus de laideur.

Le conformiste et le non-conformiste, bien qu'ayant des attitudes apparemment opposées, ont, tous les deux, peur de l'opinion des autres. Le

premier craint de ne pas être comme tout le monde, il suit donc le troupeau, le second, qui cherche à montrer son opposition en marquant sa différence, se sent mal à l'aise en étant comme les autres. Mais tous les deux veulent s'affirmer, en étant, soit socialement accepté, soit socialement rejeté. En fait, ils sont victimes du même mécanisme psychologique.

Entre le conformisme et son contraire qui est encore un jeu social, il y a une autre attitude qui consiste à éliminer les deux. Celui qui n'a pas peur vit tranquillement, et comme il a rejeté toutes les apparences, il n'est ni conforme ni non conforme, à n'importe quel système ou société.

L'homme libre vit sa vie, sans se soucier de ce que pensent les autres et ne cherche pas à savoir s'il est bien dans la norme ; indépendant de tout, il rejette toutes les imitations et leurs opposés. Il ne prête pas grande attention aux flatteries et commentaires sur son comportement.

Profitez du bonheur d'exister, puis plongez à l'intérieur de vous et découvrez le silence.

Les quatre catégories d'individus

Partout dans le monde, on peut observer, quatre grandes catégories d'individus.

Les premiers, les meneurs, peu nombreux, mais très actifs, ont besoin des autres pour exister ; seuls, ils tomberaient dans la dépression ou se suicideraient. Les seconds, les suiveurs, sont psychologiquement leurs opposés, dirigés par la paralysie. Conformistes par nécessité psychologique, ils se soumettent facilement même en rechignant un peu. Les troisièmes sont les révoltés ou opposants systématiques. Toujours insatisfaits, ils s'en prennent souvent aux autres, jamais à eux-mêmes. Avec le groupe précédent, ils forment la majorité. La quatrième catégorie d'individus, les indépendants sont en petit nombre. Souhaitant, la tranquillité, ils passent bien souvent, inaperçus, ce qui n'est pas pour leur déplaire. Sans pour autant être, individualistes ils savent que pour agir sainement, ils doivent d'abord mieux se comprendre. Les éléments des trois premiers groupes, encore immatures, forment la société dans sa structure classique et sont le produit de celle-ci.

Évidemment, tout le monde a un peu des quatre aspects, meneur, conformiste, révolté, indépendant, c'est une question de dosage. Seuls les vrais indépendants peuvent espérer se libérer, car ils ne subissent plus la névrose sociale.

L'identification au groupe

L'identification à un groupe social, une idéologie, une nation, une religion est le résultat du conformisme et d'une pensée conditionnée. Elle a des conséquences individuelles et collectives.

La personne qui s'identifie à une idée perd quelque chose d'elle-même, son intelligence propre, son humanité car elle est contrainte consciemment ou inconsciemment, à se soumettre. En adoptant la mentalité du groupe, il lui est bien difficile d'avoir une vie indépendante et libre. Elle devient un élément, un objet, facilement manipulable.

Extérieurement, comme intérieurement d'ailleurs, l'identification apparaît comme un processus dualiste, qui entraîne automatiquement des divisions. Il y a ceux qui sont pour les idées du groupe, ceux qui sont contre et les conditions d'un affrontement sont créées. Le monde est infecté par ce virus, cause de conflits.

L'identification a pour conséquence une pensée qui se fige. Où est alors la liberté ? Et c'est encore plus grave, lorsque l'identification provoque l'endoctrinement on est alors à la merci de n'importe quel gourou, ou politicien mal intentionné.

En ne nous identifiant à rien, nous avons le bonheur d'exister, simplement, libres et indépendants. Et quand l'identification au moi n'existe pas, l'identification à un système philosophique quelconque est impossible.

Cherchez à acquérir toujours plus de liberté intérieure et soyez conscients de vos attachements et identifications, c'est tout. Certains passent d'un système idéologique à un autre, comme des girouettes. Si vous êtes comme cela, constatez que vous changez. Constatez, c'est tout (sans vous juger). Êtes-vous plus heureux ? à vous de découvrir...

La désinvolture

- Monsieur, votre chien aboie toute la nuit !
- Ce n'est pas grave, il dort toute la journée.

Les règles de vie sociale et les comportements changent. Une période austère et morale est suivie d'une autre plus libre ou les gens adoptent même des attitudes désinvoltées voire frivoles. Comme tout phénomène naturel, les humains et leurs sociétés obéissent à des cycles : cycles biologiques, saisons, alternance repos activité, période de rigueur excessive ou de laxisme...

Lorsque certains types de comportements ont été épuisés, la nécessité du comportement inverse se fait sentir. Il semble impossible aux humains de trouver un juste équilibre, une certaine stabilité. C'est ainsi que depuis plus d'une trentaine d'années, en réaction aux décennies précédentes, nous adoptons des attitudes de plus en plus décontractées qui ne sont pas sans conséquences, écologiques, psychologiques et sociales.

Un ami déçu me disait l'autre jour : " Il était agréable autrefois, de se baigner à la mer. Les plages étaient propres et désertes et l'eau limpide. Nous étions heureux de pouvoir courir dans les dunes et plonger dans les vagues, en toute tranquillité ! Aujourd'hui, nous devons nous contenter de plages polluées. Il existe même des indices pour mesurer la pollution ce qui permet d'effectuer un classement des lieux de baignade Ainsi est-il possible effectuer son choix en connaissance de cause. Sur les plages s'entassent les gens, et lorsque l'on se baigne – ça arrive ! – il n'est pas rare d'entrer en collision avec une bouteille en plastique, des sacs ou même des couches-culottes. Au bord de l'eau, on trouve encore des enfants qui cherchent des coquillages, lorsqu'il en reste, tandis que d'autres écoutent la radio en jouant au ballon, sans s'excuser du dérangement qu'ils peuvent occasionner autour d'eux. Il est fréquent de voir des filles et des garçons allongés pour brunir qui fument en téléphonant avec leur portable pendant que tournent les moteurs des scooters, non loin du bord. "

Ce problème est général. Les plages sont à l'image de nos banlieues, nos quartiers, notre société, et donc à notre image. Partout où l'on va, on transporte sa tête avec soi, donc aussi ses mauvaises habitudes et ses comportements.

Nous ne savons pas apprécier la vie, nous en profitons. Et ce n'est pas correct, c'est comme un viol. Il y a quelque chose de laid, de destructeur dans ces comportements. La désinvolture est la conséquence d'un esprit qui se croit libre ou "libéré", mais qui ne l'est pas. Elle correspond en fait à un manque de connaissance de soi et d'amour.

Désirs, amour et insatisfaction

Dans ce jardin isolé, les plantes se sont installées selon leur besoin de lumière ou d'humidité. Les feuillages variés mélangent leur texture harmonieusement. On y trouve une infinie diversité d'espèces. Le silence qui règne est propice à la méditation, à la détente et la multitude de verts apportent une paix reposante.

Il est rare que nous prenions le temps d'observer nos désirs et d'essayer de les comprendre. Il faut de bonnes conditions. Ici, loin de tout bruit dans ce cadre magnifique, nous pouvons le faire calmement. Voir le désir quand il apparaît c'est déjà un peu l'appivoiser...

Les désirs proviennent de notre énergie vitale. Provoqués par des stimuli, ils entraînent l'action. Refuser un désir est encore un désir. Pour ne pas créer trop de déséquilibre en nous, l'énergie du désir doit être gérée dans le calme et la clarté. Ainsi, la non-satisfaction d'un désir ne provoque-t-elle une frustration que si l'énergie reste bloquée.

À quel moment le plaisir qui est la concrétisation du désir est-il source d'insatisfaction ? Lorsque se crée un attachement au désir, une dépendance s'installe, cette dépendance devient souffrance. Et c'est ce qu'il faut observer tranquillement.

En percevant dans notre vécu quotidien, tout le processus du désir, l'attachement et l'insatisfaction qui l'accompagnent toujours, la libération est possible. Percevoir la futilité du désir ne suffit pas. Pour s'en débarrasser, il faut aussi en ressentir les effets négatifs, voir où il nous conduit, le comprendre complètement.

Il y a toujours des causes à l'insatisfaction, le bonheur, lui, n'en a pas. Il apparaît lorsque nous sommes conscients et détachés, c'est-à-dire lorsque

nous nous laissons porter par la vie sans la subir, sans l'imaginer, sans la désirer. Le bonheur n'est jamais la satisfaction d'un désir.

Les interprétations

Tout le monde interprète les actes, les pensées et les paroles des autres, notre silence et notre calme peuvent être interprétés, parfois, comme de l'indifférence, voire du mépris, notre énergie, comme de l'agitation, notre sérieux, comme de la tristesse, notre joie comme de l'excitation.

Après de nombreuses années de pratique méditative, il faut beaucoup de tact et de finesse pour faire comprendre aux autres que vous avez changé. Les personnes avec lesquelles vous vivez peuvent se sentir mal à l'aise, face au manque de réactions égotiques auxquelles elles étaient habituées. Elles essayeront peut-être de vous provoquer, de vous faire réagir. C'est une excellente occasion pour apprendre et vous observer.

Idéologie et inconscience

Les idéologies déforment l'esprit, elles le corrompent.
Et que peut-on faire avec un esprit déformé ?

Le monde ne changera pas grâce à l'invention d'un nouveau concept ou d'une nouvelle utopie, ni même en faisant une révolution de plus, pour que le monde aille mieux, il suffirait simplement que chacun soit **un tout petit peu plus** conscient.

Les rapports de force

À la montagne, la nature a parfois des difficultés à survivre, le milieu n'est pas favorable. Le mélèze, arbre très résistant, est capable de s'agripper à des sols où aucun autre arbre ne pousse. Les pins cembro, dont les aiguilles sont fragiles, se réfugient tout contre eux, pour survivre, à l'abri du froid et de la neige. Curieusement, il y en a parfois deux ou trois qui se disputent la place. Les mousses et les fougères luttent pour défendre leur territoire, et les dryades combattent la pelouse pour ne pas être étouffées. L'ensemble arrive à survivre, s'adapte, et toutes les espèces participent à la stabilité de l'environnement.

Malgré les difficultés, au bout d'un certain temps, la nature trouve un équilibre. Ce n'est pas toujours le cas des êtres humains. Pourquoi ? Beaucoup d'entre nous considèrent la vie comme une lutte, lutte pour arriver, devenir quelqu'un, acquérir un poste plus important que celui d'un collègue qui a pourtant les mêmes compétences...Les rapports sociaux sont presque toujours des rapports de force. Les relations entre personnes sont souvent des relations de domination ou de soumission. Il y a encore en nous le saurien qui agit, provoquant un comportement transmis par l'hérédité.

En étant attentifs à ce phénomène et en observant les dégâts qu'il occasionnent ; agressivité, stress, dépression, désordre...en regardant notre bêtise en face nous pourrions peut-être progresser, mais il faudrait aussi revoir complètement aussi notre façon de vivre.

Une névrose ordinaire

Névrose : affection caractérisée par des troubles affectifs et émotionnels dont le sujet est conscient mais ne peut se débarrasser...
Le petit Robert

Nous avons l'habitude de nous mettre dans des situations délicates voire périlleuses. C'est le cas lorsque nous sommes confrontés au problème de la douleur et du plaisir qu'instinctivement nous cherchons à opposer. Avons-nous un goût particulier pour les situations instables ou critiques ?

Plus nous recherchons le plaisir, plus l'insatisfaction augmente. Et au fur et à mesure que les désagréments s'accroissent, le plaisir se fait de plus en plus tyrannique. Par un phénomène de balancier, une fluctuation entre les deux extrêmes semble inévitable, ce mouvement déséquilibré nous met mal à l'aise, un sentiment d'incertitude et un trouble apparaissent. Nous cherchons une nouvelle drogue encore plus excitante ou nous prenons peur, ou enfin, nous fuyons dans l'imaginaire ou dans les distractions. Tous les symptômes d'une névrose ordinaire sont présents.

Chaque fois qu'en nous se crée une distance entre une chose et l'idée que l'on s'en fait, apparaît le vide. C'est le mouvement entre plaisir, douleur et imagination qui fait naître le trouble. Il faut " entrer " dans le plaisir ou

l'insatisfaction, complètement, c'est-à-dire voir l'affliction comme de l'affliction et la joie comme de la joie et alors un équilibre est possible.

Le besoin de posséder et de séduire

Quelques marches en pierre, bordés de pots de marguerites, conduisent à une petite butte couverte de chèvrefeuille et d'iris mauves. Arrivé en haut, le spectacle est sublime : la mer immobile et le ciel parfaitement bleu paraissent s'unir harmonieusement. Au loin on peut apercevoir deux voiliers qui se croisent difficilement. Un aigle à l'envergure exceptionnelle vole au-dessus de l'eau à la recherche d'une proie facile.

Près du banc de pierres blanches où nous sommes assis, un parfum s'exhale des roses rouges plantées le long du mur. La nature n'a pas besoin qu'on la possède, elle s'offre naturellement.

Il faut se demander pourquoi nous avons autant besoin de posséder, les objets, les personnes, les informations, les idées. Certes, il faut bien un minimum de choses pour vivre, et même peut-être un certain confort mais qu'est-ce qui nous pousse à accumuler ? Il faudrait peut-être y réfléchir.

En amassant le savoir, les possessions, nous avons l'impression d'être importants. À travers elles, nous cherchons l'admiration, le pouvoir. Les possessions nous aident à séduire et à nous affirmer et sans elles, nous n'avons rien à défendre, à justifier, à prouver. Les acquisitions nous renforcent, elle font partie de notre territoire psychique.

Cette psychologie d'accumulation du " matériel " et de " l'affectif " n'est pas seulement le résultat d'une société qui incite à consommer et qui accentue et excite notre désir d'envoûtement ou de séduction, elle correspond à un mécanisme d'auto-protection et au besoin de combler notre désert mental. Le fait que nous nous attachions à nos possessions montre que nous n'existons pas encore, que notre être intérieur est vide.

Sur cette charmante colline il est possible de voir la mer en toute tranquillité. Quelques marches suffisent pour y accéder, et le soir tard, ou tôt le matin, on peut s'y promener sans crainte d'être dérangé. Il n'y a guère que deux ou trois perdrix qui s'y sont égarées. Loin des bruits de la ville, il est agréable d'être assis en silence pour contempler le spectacle et méditer en paix. Une impression de pureté et de calme nous gagne. Ce

calme n'est pas obtenu par l'effort ou la concentration. Ce n'est pas un sentiment d'isolement. Il vient, quand on ne le cherche pas en dehors du désir de séduire et de posséder.

Hasard, liberté et comportement

La vie a-t-elle besoin du hasard ?

Dans ce chapitre, plusieurs choses sont à examiner : le hasard et la loi de causes et d'effets, la liberté dans l'enchaînement des causes, la liberté hors des causes, l'état de conscience sans désirs, la responsabilité.

Qui décide en nous ?

La lumière du matin est idéale pour explorer la région : des collines couvertes de forêts, des plateaux et des vallées verdoyantes pleines de douceur, la lumière délicate a un effet surnaturel sur le paysage. Cette route en lacets qui serpente à travers le bois de chênes, bordé de genets conduit à deux sentiers différents que nous connaissons bien. L'un monte vers une colline, l'autre s'enfonce dans le bois. Au moment de décider lequel des deux chemins emprunter, nous nous demandons : qui choisit en nous ? Qui décide ? Peut-on dire que l'on choisit au hasard ? Ces questions sont fondamentales et ne concernent évidemment pas seulement cette situation simple. Mais dans la vie, nous avons constamment des décisions à prendre et nous devons voir et comprendre celui qui, en nous, est à l'origine du choix ; cette perception est liberté.

L'impression de puissance, le pouvoir de décider, ne sont pas une preuve de liberté car un choix est évidemment la conséquence de nombreuses causes connues ou inconnues. Le choix n'est qu'une liberté relative et même une illusion de liberté. La vraie liberté est un état de conscience sans désir égoïcentrique donc sans préférence. Etre libre, c'est voir la vie telle qu'elle est et suivre ses mouvements, sans lutter contre elle, épouser ses formes (vallons et collines), comprendre, accepter ou refuser mais non pas s'opposer au courant de l'existence.

La conscience qui réalise que choisir n'est qu'une liberté apparente ou plutôt une non-liberté, n'est pas un mouvement du moi, elle est intelligence et connaissance immédiate, parce qu'elle ne se laisse pas influencer par l'activité mentale et voit l'agitation de l'intellect, elle est

l'origine d'une action saine.

Le hasard existe-t-il ?

Si nous jetons un dé parfait (non-truqué) à six faces sur une table et obtenons le deux (ou tout autre valeur de un à six), nous disons que le résultat a été obtenu par hasard car pour nous, il était imprévisible. Mais, si nous connaissions la masse du dé, son volume et la vitesse, la hauteur par rapport à la table, la force etc (tous les paramètres mathématiques nécessaires à l'étude du mouvement) avec laquelle nous l'avons lancé, nous pourrions calculer, à l'aide d'un bon programme d'ordinateur, la trajectoire et le résultat du jet. Alors peut-on encore vraiment parler de hasard ?

Prenons une autre situation : vous vous promenez dans la rue, puis vous entrez dans un grand magasin pour y faire quelques courses, là près du rayon des cédéroms, vous vous trouvez nez à nez avec un ami que vous n'avez pas vu depuis dix ans. Extrêmement surpris, vous trouvez l'évènement tout à fait extraordinaire voire inexplicable. La probabilité d'un tel événement est-elle si faible ? Il faudrait y réfléchir. Mais c'est un autre problème. Car dans ce cas, la situation est tellement complexe que nous sommes forcés de parler encore d'imprévisibilité ou de hasard. Et pourtant, si nous avions connaissance de tous les paramètres (causes ou raisons) et elles sont nombreuses, qui ont rendu la rencontre possible et programmé notre ordinateur pour calculer l'instant de sa réalisation, alors nous aurions pu prévoir l'évènement.

Prenons un troisième exemple. Vous arrivez en retard à la gare et vous ratez votre train. Un peu plus tard, vous apprenez que ce train a déraillé et qu'il y a eu plus de cent morts. Vous trouvez alors que vous avez été très chanceux évidemment ! Là encore, l'impossibilité de prévoir n'est due qu'à notre manque de connaissances, causes du retard, causes du départ à l'heure exacte du train...

Si un événement se produit, c'est qu'il est la conséquence de causes, sinon, il ne se produirait pas ! Ne pas connaître toutes les causes, entraîne l'impossibilité de prévoir les événements complexes. Et lorsque nous parlons de hasard nous exprimons simplement notre incompetence, notre incapacité à prévoir ce qui va arriver. Par contre, la connaissance de toutes

les causes qui sont à l'origine d'un événement permet la prévisibilité et l'anéantissent du processus aléatoire, pour ce genre de situations, le hasard absolu n'existe pas.

Hasard, choix, comportement et responsabilité

Peut-on dire que nous choisissons une voiture, un tableau et a fortiori notre petite amie (ou petit copain) par hasard ? Un ensemble de facteurs, dont certains sont conscients, guide ou dirige notre choix.

Les causes cachées (ou non) constituent un arbre aux multiples branches. Et il nous est impossible apparemment, de connaître toutes ces causes. Soyons donc conscients que par nos actes et nos paroles nous " entrons " dans l'arbre des causes et des effets qui entraînent la réalisation de tous les événements qui se produisent dans notre environnement et peut-être même dans l'univers entier.

Une parole agressive envers quelqu'un peut entraîner chez cette personne une réaction qui va en induire d'autres. Et de proche en proche les causes se transforment en effets qui deviennent à leur tour des causes. Cela n'a rien à voir avec la morale, le processus est mécanique.

Rien n'arrive vraiment par hasard. Par notre comportement, nous sommes responsables d'une série de nouvelles causes et de nouveaux effets. C'est mathématique.

Notez que parfois une cause apparemment insignifiante peut déclencher de grands changements voire une perturbation dans les comportements d'une foule de personnes ou de groupes conditionnés à penser d'une certaine façon. Pensez, par exemples, aux décisions des hommes politiques, aux paroles de chefs religieux ou de personnes dites " responsables " !...

Éthique et responsabilité

Par nos actes et paroles nous sommes tous reliés les un aux autres, formant ensemble la grande famille humaine. Nous " entrons " tous dans l'arbre constitué d'une infinité de branches des causes et des effets où tout ce que nous faisons a des conséquences.

La connaissance de toutes les causes qui nous conditionnent étant impossible, la vraie liberté est donc le **détachement** par rapport à ces causes et l'acceptation consciente de nos limites.

La responsabilité n'a rien à voir avec la morale ou l'éthique, mais elle a un rapport direct avec la conscience – **conscience de faire partie d'un tout**. Tandis que l'égoïsme est exactement l'inverse ; c'est la sensation d'être isolé. C'est le rejet de la famille humaine ; c'est donc l'ignorance de l'arbre des causes et des effets.

Non agir et dualité

Tout le monde tient le beau pour le beau,
c'est en cela que réside sa laideur.

Lao-tseu

Ayant conscience que nous faisons partie d'un tout et que rien ne se produit au hasard, nous pouvons nous demander quelle attitude adopter face à la vie. N'avoir aucune attitude serait une réponse possible mais comment apprécier une telle affirmation ? Dans ce dessein, nous devons comprendre et réaliser, en nous, l'état de conscience sans désir ou de non-agir. Et pour saisir cette façon d'être, non-dualiste, il n'y a pas d'autre méthode que de voir comment l'esprit dualiste crée nos problèmes afin de les éliminer.

Pour nous, la vie est une oscillation continuelle entre les opposés et lorsque nous sommes à une extrémité nous croyons être en accord avec la vie. Nous croyons avoir trouvé « le beau » c'est-à-dire la vérité - en fait, il ne s'agit que d'une excitation. Comme l'exprime Lao-tseu « Tout le monde tient le beau pour le beau, c'est en cela que réside sa laideur. » Tout le monde se laisse piéger par la dualité.

Les comportements excessifs finissent par provoquer des réactions contraires : le racisme entraîne l'anti-racisme, le nationalisme, l'anti-nationalisme, la violence, la non-violence, la recherche excessive de plaisir engendre l'insatisfaction, l'excès de répression, la révolte, le goût excessif du rationnel est suivi de désirs déraisonnables...

En politique, la dualité est reine et montre toute son absurdité. Les partis de gauche s'opposent à ceux de droite et ces derniers font tout pour contrer les premiers. Cette attitude stupide et conflictuelle a des conséquences sociales, elle entretient la mentalité dualiste. Comment peut-on s'en sortir ?

Chaque système d'idée entraîne le développement de son opposé et tout comportement a son contraire. La pensée est enchaînée à la dualité comme le bagnard l'est à ses boulets. Voir cela clairement avec l'intensité suffisante est libérateur. Il faudrait aussi comprendre, comment la pensée elle-même fragmente la vie et combien elle est liée à l'esprit dualiste.

Pensée et dualité

La dualité vient du fait que nous n'adhérons pas complètement à nos pensées et à nos actes. Nous séparons mentalement le penseur de sa pensée et l'acteur de son action, lesquels deviennent même des objets d'étude ! Le sujet devient un objet de lui-même ! Et le penseur analyse sa pensée comme il le ferait de celle d'une autre personne. Ainsi la conscience est-elle partagée en deux, trois, voire une infinité de mini-consciences.

Lorsque nous « fonctionnons » de cette façon tout ce que nous entreprenons ne peut que créer des problèmes, de faux problèmes évidemment. Une partie du mental essaie d'agir sur une autre partie sans se rendre compte qu'elle en est un élément. Ce mécanisme dualiste est créateur d'inconscience, quand il n'est pas créateur de folie.

Mais lorsque l'esprit observe ses divisions et réalise vraiment dans le vif de l'action, toutes les difficultés qu'elles créent, il rejette immédiatement cette façon de penser et d'agir. L'acteur ne se dissocie plus alors de ses actes et le penseur n'est plus séparé de sa pensée.

Il existe un niveau de conscience hors de la pensée dualiste où l'énergie circule seule, sans notre intervention. Ce domaine se situe hors du champ d'action du penseur et du temps. Dans la confiance, l'amour, la lucidité, et le silence conscient, l'esprit est immobile. C'est cet esprit qui perçoit les effets pervers de la dualité.

Quand vous avez découvert qu'il n'y avait plus rien à chercher ni à

accumuler, qu'il était inutile de lutter, de s'opposer, alors vous réalisez ce qu'est le non agir et l'existence vous comble. Vous faites ce qui est nécessaire pour vivre et cela suffit car vous n'êtes plus tiré par les passions qui rendent l'action désordonnée.

Le non agir n'est pas totale inaction, il est l'origine d'une véritable action non-duale qui part du fond de nous, de notre intelligence profonde, hors de tout " hasard ". Il n'a pas la connotation négative que lui donnent habituellement les fanatiques de l'action à tout prix, action souvent irréfléchie, d'ailleurs, et dont les conséquences sont lourdes. Au contraire, le non agir élève l'homme à un niveau de conscience supérieur. Il est la connaissance de la parfaite sagesse.

En donnant la priorité à l'action, au détriment de la méditation, nous mettons la charrue avant les boeufs. Il faut commencer par accueillir et recevoir ce que donne l'existence à profusion, puis agir ; plutôt qu'agir, attendre, puis espérer ; espérer quoi, des jours meilleurs ? un hypothétique paradis ? l'aide des autres ? ou encore que l'on gagnera au tirage du loto ?

Cette forme d'espérance est une fuite ou une consolation. Elle dissimule un désir caché et traîne encore les boulets de la dualité.

Morale et connaissance de soi

La morale, sous produit de la conscience dualiste, est une création de la société et des systèmes religieux pour pallier le déficit de conscience des individus. Même si elle définit des limites utiles, son adhésion sans une profonde compréhension, peut entraîner toutes sortes de réactions conscientes ou inconscientes, aussi bien personnelles que collectives.

Adopter une morale rigide crée autant de désordre en nous que d'ordre apparent à l'extérieur. Cette confusion peut rejaillir, un jour ou l'autre, dans notre environnement. Pascal disait que « la vraie morale se moque de la morale. C'est-à-dire que la morale du jugement se moque de la morale de l'esprit qui est sans règles. »

Les interdits moraux empêchent-ils les violeurs et les criminels de commettre leurs délits ? Inversement, les personnes sages et raisonnables ne respectent-elles pas les autres sans faire appel à une autorité morale

(intérieure) qui les y obligeraient. Ne le font-elles pas naturellement, par leur connaissance du sens de leurs responsabilités ?

Un bon comportement est le résultat d'une éducation saine et correcte dans l'amour et le respect des autres. Il apparaît avec évidence que ceux qui se comportent bien ne le font pas, pour des raisons morales, mais qu'ils agissent consciemment.

Le rejet de la morale n'est pas l'immoralité si elle est remplacée par la connaissance de soi, laquelle est l'objet d'une pratique constante, seule méthode efficace pour se débarrasser de l'ignorance qui est la cause fondamentale de l'action incorrecte.

La vraie morale est la solidité. Elle ressemble à une petite graine de conscience qui germe et qui devient une belle plante. C'est une force intérieure qui entraîne automatiquement le respect des règles sociales élémentaires, indispensables à la vie en société.

L'analyse renforce l'ego et entretient la dualité

L'analyse et l'interprétation du comportement sont peut-être intéressantes pour celui qui a besoin de se rassurer mais jamais suffisantes pour celui qui veut se comprendre. Elles ne peuvent remplacer la connaissance de l'acte à l'instant où il se produit, car la connaissance est immédiate et n'entraîne pas l'action des mémoires psychologiques qui sont perturbatrices.

C'est à l'instant où je perçois telle réflexion ou telle réaction et où je regarde l'effet que cela entraîne sur les autres ou sur moi, qu'il y a connaissance. C'est ainsi que j'apprends à me connaître.

Même si nous passions notre vie entière à nous analyser, cela ne nous débarrasserait pas des attachements qui donnent à notre ego sa force et l'illusion de pouvoir choisir en toute liberté. Il est probable qu'au contraire nous le renforcerions !

Seul l'état de conscience sans intervention de l'acteur virtuel et sans analyse peut effacer l'ego et exprimer une totale liberté. Ce calme est légèreté, il est " au-delà du mental ". Il ne se situe pas dans le cadre d'un

hasard réel ou imaginaire.

Le Savoir, la connaissance et l'effort

La connaissance possède deux spécificités : une rationnelle et culturelle, et une autre, silencieuse et méditative. Bien que ces deux facettes se complètent, elles ne peuvent être simultanées et d'un certain point de vue s'opposent. Un esprit occupé à penser et à raisonner peut-il être créatif et silencieux ?

Cette vieille ferme bordée de platanes, entourée d'herbes sauvages et dont la façade est recouverte de lierre semble abandonnée. Loin derrière les ruines, le contraste est frappant, la vie abonde. Une végétation originale et riche s'est harmonieusement répandue. Il faut dire qu'un chemin d'eau se jette dans une marre entourée d'iris et a favorisé son expansion. Ici, le romarin et le buis apportent une gamme de vert apaisant. Plus loin, sur une terrasse cohabitent curieusement des dahlias aux couleurs vives qui semblent incliner la tête lorsqu'on les regarde et quelques fleurs de pavots fragiles, perdues au milieu d'herbes sauvages. Un mélange de rouge et d'orange éclaire les lieux sans agressivité, ici la sensibilité à la vie et à tout ce qui prend forme peut se développer. Dans le silence et l'évidente beauté, l'accumulation du savoir ne trouble pas la sérénité et la conscience est totalement libre.

Il faudrait conduire les jeunes dans les jardins, dans les forêts, dans les champs, pour qu'ils y apprennent la liberté et pour qu'ils ressentent au fond d'eux toute la beauté et la richesse de la nature. À l'école, au collège et au lycée, les qualités d'observation et d'attention ne sont pas développées. On privilégie l'accumulation des savoirs et le raisonnement et donc on remplit exagérément leur mémoire de mots, de textes et d'idées imaginées par d'autres. On ne favorise pas suffisamment la découverte personnelle et l'observation.

Apprendre à rester calme et attentif face à un spectacle naturel pourrait aussi aider les enfants à développer des qualités autres que celles purement rationnelles et techniques que l'on développe à l'école, par exemple apprendre à maîtriser son stress, à rester calme lors de situations conflictuelles, à aimer la solitude et à trouver du plaisir à se ressourcer.

L'insuffisance du savoir

Il y a un problème avec le savoir (religieux, scientifique, philosophique),

qui ne concerne pas la connaissance. Le savoir se fixe et s'accumule, il n'est pas vivant, ce qui n'est pas le cas de la connaissance qui est un mouvement continu de l'intelligence. La connaissance suit la vie instantanément et avance avec elle. Jamais la connaissance ne s'oppose à l'existence. Le savoir lui, parce qu'il est statique, permet à l'intellect d'élaborer des théories limitées qui très vite induisent des difficultés, telles que, la mécanisation des esprits, l'insensibilisation à l'environnement et au vivant, la négligence de la connaissance de soi, – pourtant fondamentale –, l'attachement à la mémoire... Par son intellectualisation, la vie devient mentale et perd de sa saveur et de sa couleur. Le savoir est juste un peu utile, c'est tout. La connaissance est une remise en question constante du savoir, elle ne crée pas de lien définitif avec lui, ce qui n'est pas le cas de l'intellect qui s'y attache et lui donne une valeur excessive.

Depuis toujours l'homme a exercé son talent et ses capacités d'analyse vers l'extérieur, le ciel, l'univers, les objets qui l'entourent, les êtres vivants et il a brillamment réussi. Pour étudier le monde, essayer de le comprendre, s'y adapter, il a développé un outil efficace mais mécanique, l'intellect. Cependant malgré des progrès technologiques évidents, il n'a pas vraiment évolué, il est resté ambitieux et brutal. Sans doute y a-t-il encore en lui, des éléments du comportement reptilien, parce que le cerveau originel du saurien est encore actif dans son cerveau actuel, dupliqué depuis des millions d'années, génétiquement.

Que l'homme sache cloner des êtres vivants, voyager dans l'espace, fabriquer des véhicules de plus en plus rapides, des ordinateurs aux performances extraordinaires, ne le libère pas de l'ignorance fondamentale, due à son désir de puissance et de domination. Son regard toujours tourné vers le monde objectif ou qu'il croit tel, l'a éloigné de lui-même. Philosophes et psychologues ont bien essayé de mieux le comprendre mais toujours avec des méthodes extérieures. Refusant de voir l'inconsistance du moi, ils l'ont analysé sans pouvoir le rendre plus libre, bien au contraire, ils l'ont renforcé, alimenté, complexifié.

C'est au coeur même de sa pensée que l'homme doit regarder, lieu où la conscience est silencieuse, hors de toute l'agitation intellectuelle, là où le savoir n'est plus utile mais où l'homme peut cueillir les informations sur l'origine de l'accumulation et sur les mécanismes de protection du moi. Nous avons à quelques exceptions près, choisi le plus facile, nous ignorer. Sans doute est-il plus difficile à l'homme de se connaître lui-même que

d'étudier les secrets de l'atome ou les galaxies éloignées.

En forçant les écoliers, les élèves et les étudiants à accumuler des savoirs qu'ils utilisent d'ailleurs peu dans la vie active, non seulement nous n'éveillons pas leur créativité mais nous perpétuons les mêmes erreurs. Des esprits occupés à trop mémoriser perdent toute sensibilité, fraîcheur, goût de la découverte personnelle. La société aurait-elle besoin davantage de robots que d'êtres humains ?

En aucun cas, l'accumulation du savoir ne peut nous libérer. En outre, et cela n'est pas négligeable, la science n'a qu'une vue partielle et limitée de la vie. Imaginez un polyèdre ayant une infinité de faces. Lorsque la science fait une découverte, aussi belle soit-elle, c'est comme si elle ne découvrait qu'une face du polyèdre, qu'un aspect de la vérité, mais elle ne peut pas comprendre de quel objet il s'agit !

Mais il y a plus ! L'évolution de la science et les nombreuses inventions de l'homme posent une infinité de nouveaux problèmes à résoudre. Plus il y a de découvertes, plus il y a de désordre. L'intellect crée la confusion. En dehors des découvertes classiques, nucléaires et chimiques déjà dangereuses, les travaux récents sur les plantes et animaux transgéniques, les biotechnologies et nanotechnologies posent des problèmes éthiques, psychologiques, sociologiques et écologiques nouveaux et d'une grande difficulté. L'intellect, c'est-à-dire l'intelligence sans la sensibilité, augmente mécaniquement et stupidement, dans le monde, l'entropie. Et cela n'est pas enseigné dans les écoles !

Qu'est-ce que connaître ?

Connaître, ce n'est pas connaître :
Voilà l'excellence.

Ne pas connaître, c'est connaître :
Voilà l'erreur.

Lao-tseu

Lorsque le maître du Taoïsme parle de connaissance, fait-il référence au savoir ordinaire, à celui de l'homme de science ou bien encore à la capacité qu'a le sage de contempler le monde et d'en tirer des leçons ?

Pour éclairer la phrase mise en exergue, nous allons temporairement

effectuer une telle différenciation et distinguer trois sortes de connaissances, puis nous verrons ensuite les limites de ce procédé.

Donc, il existe apparemment trois types de connaissances, ou façons d'appréhender le savoir :

-une connaissance banale qui même si elle est empreinte d'un certain bon sens et du sens du concret est toutefois trop approximative, remplie de préjugés, de lieux communs ou encore, d'opinions véhiculées par les médias (informations, émissions récréatives, publicités, commentaires de sondages...) Cette connaissance floue qui a un aspect utilitaire et rassurant est celle de l'homme ordinaire.

-une connaissance scientifique, rigoureuse, logique ou expérimentale, celle du savant, mais qui doit être sans cesse remise en question, élargie et affinée parce que jamais parfaite.

Et enfin,

-une connaissance contemplative, celle du sage ou du mystique, qui est le résultat du silence tranquille, de l'intériorité, du discernement et qui s'attache à développer une conscience éveillée, en éliminant progressivement ce qui l'obscurcit ou ce qui entretient l'ignorance.

À ces trois types de connaissance correspondent au moins trois façons d'ignorer : l'ignorance banale, l'ignorance de l'effort d'objectivité., l'ignorance de l'illusion du moi. Auxquelles s'ajoute la plus problématique et la plus douloureuse, l'ignorance de l'ignorance.

Ainsi, la citation de Lao-Tseu pourrait être interprétée dans sa première partie : " Connaître, ce n'est pas connaître. Voilà l'excellence. ", comme suit : celui qui attache trop d'importance à son savoir (qui s'y identifie), qu'il soit citoyen ordinaire, savant ou sage, se trompe. Non seulement il commet une erreur d'appréciation et de jugement mais aussi, il ignore qu'une seule façon d'apprécier la vie peut suffire pour être heureux et permettre de comprendre toute sa profondeur. Celle-ci a tellement d'aspects différents ! Elle est si subtile, mystérieuse...

La seconde partie " Ne pas connaître, c'est connaître : Voilà l'erreur " complète parfaitement la première assertion, en indiquant que celui qui néglige le savoir scientifique, la connaissance contemplative ou même une certaine connaissance empirique, est aussi dans l'erreur, lui non plus ne peut trouver l'équilibre et le bonheur parce qu'il risque de se laisser porter, par ses désirs ou ses ambitions ou encore de se laisser enfermer dans une

trop grande ignorance dont-il souffrira. Pire, il risque d'ignorer qu'il ignore !

Chacun a sa propre ignorance, celle de l'expert n'est pas la même que celle du béotien. Le premier saura remettre en cause son savoir et douter, le second n'aura pas conscience de ses limites et ne verra pas l'intérêt de progresser.

Le savant n'est pas pour autant à l'abri de toute erreur notamment s'il met une trop grande confiance dans l'efficacité de sa science ou pire encore, s'il applique à des fins destructrices. Il pourra donc aussi manquer de discernement et de générosité.

Le sage, lui aussi, n'est pas infallible, ne risque-t-il pas de s'isoler dans sa contemplation oubliant le monde, et de cette façon, ne montrera-t-il pas son incapacité à établir des relations ?

Alors, quelle est la façon correcte d'appréhender le réel ? Où se trouve l'équilibre suggéré par les deux parties de l'aphorisme du Tao Te King, lesquelles se complètent harmonieusement ?

La vraie connaissance se situe au-delà de toute lecture sensible du monde qui est mouvante et imprécise. Elle est non seulement compréhension des idées qui modèlent le sensible mais aussi leur dépassement par une contemplation qui se situe au-dessus même de l'intelligible, ce qui suppose le passage d'au moins deux étapes : le dépassement de la pensée ordinaire et celui de la logique rigoureuse et scientifique trop limitée.

La connaissance élève la conscience ordinaire jusqu'à un état de lucidité et de sagesse au-delà même des notions de bien, de beau et de justice. La connaissance n'est pas unique, elle est tridimensionnelle : concrète, méthodique, contemplative. Il n'y a aucune opposition entre ces trois points de vue qui au contraire se complètent parfaitement et que la sagesse, en définitive, transcende. C'est ainsi que le texte cité a une signification extrêmement élevée.

Connaître, ce n'est pas connaître :

Voilà l'excellence.

Ne pas connaître, c'est connaître :

Voilà l'erreur.

Éducation et dangers (ou l'ignorance est-elle héréditaire ?)

Prenez un petit être humain dès sa naissance conditionnez-le à votre façon. Faites en un "bon X" ou "bon Y" etc. ("bon" au sens ou vous l'entendez !). Apprenez-lui les paroles, les gestes et rituels de votre tradition, disciplinez-le bien, et vous détruirez ainsi une bonne partie de son intelligence et de sa liberté et cela, pour toute sa vie.

À moins que, suite à une prise de conscience, il ne réalise que tout ce qu'on lui a imposé, est une seconde nature, et qu'il ne comprenne que ces conditionnements suscitent les divisions dans le monde dont on connaît les conséquences et qu'il se mette à réfléchir par lui-même, il risque de mourir avec tout son bagage de préjugés, ses peurs et sa culpabilité, non sans avoir soigneusement transmis à ses enfants, les mêmes idées reçues, les mêmes angoisses que lues siennes Ceux-ci auront appris de la sorte, à ne pas aimer ou à ignorer ceux qui ne sont pas à leur image.

C'est ainsi que se perpétuent les mentalités, de génération en génération et les conflits que nous entretenons, en étant sûrs d'avoir fait notre "devoir"! Il faut croire que l'ignorance est héréditaire.

Cette façon "d'instruire" les enfants est une folie. Une éducation véritable consisterait à leur faire comprendre le sens de l'humanité et non pas à leur formater le cerveau !

Une éducation doit être prodiguée avec beaucoup d'amour et sans idées préconçues, sur le monde, les gens, les principes, les religions... de façon à ce que, le " formatage " des cerveaux, soit réduit au minimum, en limitant le conditionnement, non seulement nous rendons service à l'enfant, mais aussi nous sommes utiles à l'humanité tout entière.

Éducation et études

Que voulez-vous que je lui apprenne ? Il ne m'aime pas.
Socrate

En plus de ce qui lui est indispensable pour vivre, nourriture et soins, un enfant a besoin d'amour et d'éducation, les deux étant d'ailleurs indissociables. Est-ce que l'aimer consiste seulement à l'embrasser, le

serrer dans ses bras lorsqu'il en a besoin ? Répondre à son besoin d'affection est certes essentiel mais ne faut-il pas aussi, montrer qu'on s'intéresse à lui, en l'aidant à découvrir la vie, en participant à ses jeux, en lui racontant (ou lisant) des histoires le soir avant qu'il s'endorme. Et lorsqu'il est plus grand, n'est-il pas très important de bien le suivre dans ses études (ce qui ne signifie pas lui faire son travail), lui donner la possibilité d'avoir des amis, l'aider à s'épanouir. Éduquer c'est aussi prendre le temps d'écouter, de parler sans préjugés et de créer un climat de confiance.

Aimer et éduquer procèdent donc d'une même démarche formative qui demande d'ailleurs de la part des parents et des maîtres non seulement un profond dévouement, de la patience mais aussi des qualités et compétences qu'ils doivent toujours améliorer, car éduquer, c'est aussi se former soi-même. Le comportement de l'enfant, les questions qu'il pose exigent, de la part des parents et des éducateurs, un apprentissage et une adaptation continuel car la complexité des problèmes dont on a pourtant démonté les mécanismes, requiert souvent un travail de réactualisation adaptative.

En aucun cas l'instructeur ne doit s'imposer comme une autorité, s'il le fait, c'est qu'il n'a pas encore résolu tous ses problèmes. Par contre, il devra montrer son aptitude à enseigner par ses connaissances, sa capacité à s'adapter et à s'instruire du comportement des autres. Un bon maître est celui qui sait apprendre et parce qu'il sait apprendre, il sait enseigner. Il gardera toujours une attitude ouverte, il saura être attentif aux besoins des enfants. C'est en montrant l'exemple et en restant calme qu'il enseignera le bon comportement et aura toujours le souci d'encourager ses élèves et de les aider à progresser. Et s'il montre quelques faiblesses, il devra reconnaître ses erreurs, pour que ceux-ci soient capables d'en faire tout autant.

Pour certaines personnes, éduquer, consiste à « bourrer » le crâne des enfants de préjugés moraux, idéologiques et de savoir livresque, tout en reproduisant les mêmes schémas psychologiques que leurs parents ou éducateurs leur ont transmis, attitude qui correspond davantage à un dressage et un endoctrinement qu'à une véritable formation. Avec un tel " traitement ", beaucoup de jeunes se désintéressent des études ou réagissent violemment. Le résultat est catastrophique.

Les études ne peuvent être dissociées de la vie dans sa globalité. Il n'y a

pas un moment où l'on apprend et un autre où l'on se distrait. La vie est une succession d'événements où chaque expérience est une occasion d'étude. En outre, le partitionnement de l'existence en périodes sans lien entre elles n'est qu'une vue erronée de l'esprit dualiste qui fragmente mécaniquement la conscience.

Ainsi, la façon dont on étudie à l'école au collège et au lycée à l'heure actuelle est trop limitée. Il faudrait y apprendre non seulement, la littérature, les sciences, le sport, les arts, mais aussi l'humanisme, le respect des autres et celui de la planète entière, des initiations à toutes les traditions pour permettre leur dépassement.

L'éducation et les études ne devraient pas être l'apanage des seuls enseignants. Parents, psychologues, sociologues, représentants de diverses professions ; ouvriers, médecins, ingénieurs, chefs d'entreprise, etc, devraient aussi y participer.

Dans cette optique, les enseignements ne se limiteraient pas aux seules salles de cours. Des visites dans les hôpitaux, entreprises, usines, sur les chantiers, dans les laboratoires, les casernes de pompiers, les musées, les centres de recherche, universités, terrains d'entraînement des sportifs, les champs... seraient souhaitables. On privilégierait les contacts humains. Des discussions avec les personnels pourraient conduire, ensuite, à des comptes-rendus analysés et corrigés par les professeurs. Il va de soi que des outils puissants comme l'Internet, les médias, les techniques audiovisuelles auraient aussi leur place dans l'apprentissage en classe et à la maison.

Il est impossible d'enseigner valablement sans se faire aimer de ses élèves et sans leur témoigner un grand respect. (La phrase de Socrate « Que voulez-vous que je lui apprenne ? Il ne m'aime pas. », est significative.) Certes, le maître n'a pas besoin d'affection, son détachement l'éloigne naturellement de tout sentimentalisme inutile ou pathologique mais par sa disponibilité et sa capacité d'écoute, il peut faire apprécier la matière qu'il enseigne et se faire aussi respecter.

Apprendre et rester conscient

Il existe différentes façons d'apprendre, mais une seule est complète et libératrice. La première façon consiste à écouter, noter, mémoriser et

essayer ensuite de mettre en pratique. Cette méthode consiste donc à s'approprier un savoir et à l'utiliser. Après un tel apprentissage, nous avons le sentiment d'avoir changé, d'être un peu différent, le savoir modifie notre façon de penser.

La deuxième demande une participation plus active et fait appel à l'expérimentation. Par des essais ou des expériences, nous tentons de comprendre un phénomène ou nous cherchons à nous adapter à des situations nouvelles. Cette méthode qui nous fait progresser en corrigeant nos erreurs, change aussi notre vision des choses, la vie est une succession de telles expériences.

Par ces deux méthodes, l'individu intériorise dans son cerveau autant structurellement que fonctionnellement une partie de la culture développée dans son milieu environnemental. Il est fait du savoir et de l'expérience des autres mais il apprend aussi à rendre opérationnelle cette culture et forge sa propre expérience en la transformant. Si aucune pensée ne lui appartient vraiment, la façon de bâtir la suite de ses idées, bien qu'aussi conditionnée, lui est propre.

La troisième façon dépasse les deux précédentes sans pour autant les négliger. Elle relève de la compétence d'un esprit en éveil qui observe tout et même sa propre confusion et ne cesse jamais d'essayer de la dépasser. Cette façon d'apprendre procède d'une vigilance totale, sans observateur intérieur. Elle dépasse la notion même de savoir et d'expérience. Elle voit clairement leur utilité mais aussi leurs limites.

Dans le premier cas, le savoir joue un rôle fondamental et l'apprentissage est linéaire, selon le schéma : – comprendre-mémoriser-appliquer. Il enrichit l'intellect, transforme le contenu des mémoires mais doit être sans cesse amélioré. Dans le second cas, c'est plutôt le côté expérimental qui prime, l'apprentissage est circulaire, selon le schéma : – observer – expérimenter-comprendre-corriger (adapter) puis réitérer le procédé jusqu'à obtention du résultat souhaité. Et enfin, le troisième englobe les deux précédentes tout en les dépassant, il transcende l'apprentissage lui-même.

C'est seulement le troisième point de vue, qui permet un continuel changement intérieur, une connaissance directe qui libère l'esprit de son contenu et se détache du penseur lui-même et de ses mémoires. Il permet

d'apprendre et de rester conscient en transcendant savoir et méthode. Ce mode de connaissance est du discernement, il ne laisse aucune trace, aucun attachement.

Intuition et connaissance

Dans l'apprentissage et la création, l'intuition joue un rôle important, essayons de mieux comprendre son fonctionnement et la façon dont elle surgit. L'intuition est-elle du domaine des idées ? Fait-elle partie de l'intellect ? Et quel est son rapport avec la connaissance ?

Selon le dictionnaire, le mot intuition, vient du latin « intuitio » qui signifie regarder attentivement et cela est curieux, car pour moi, cette définition pourrait bien convenir à la connaissance, qui est une qualité de l'intelligence éveillée et active. L'intuition n'est pas une façon de connaître inférieure à l'intellect, une sorte de méthode vague, un procédé qui relèverait du tâtonnement ou quelque chose d'obscur. Par son efficacité et ses possibilités créatrices, elle dépasse sans conteste l'intellect qui est beaucoup plus laborieux, mécanique et qui emprunte souvent des voies déjà fréquentées. L'intuition est découverte sans pensée et elle dépasse celle-ci totalement. Elle est du domaine du non mental.

Il est bien souvent impossible d'expliquer une découverte obtenue par l'intuition. Celle-ci est arrivée sans que l'on sache pourquoi ni comment, elle est presque toujours originale, neuve, astucieuse et fait avancer la compréhension des phénomènes. L'intellect ne peut atteindre l'intuition, il perçoit qu'il s'est produit quelque chose, sans pouvoir l'expliquer. Il est plutôt là pour conclure, faire le point de la situation. Il constate.

Beaucoup de savants mathématiciens sont incapables d'expliquer comment ils ont trouvé la démonstration d'un théorème. C'est par la suite qu'ils construisent le cheminement de leurs idées qui permet de comprendre, sans toutefois pouvoir dire ce qui s'est réellement passé dans leur tête au moment de la découverte. Il y a eu un bond inexplicable de l'inconnu vers le connu. L'intuition est un saut créatif.

Dans la vie, nous avons aussi nos découvertes inexpliquées, nos compréhensions instantanées, intuitives. Mais l'intuition et la connaissance restent secrètes car elles touchent toutes les deux à un domaine que la

raison ne peut atteindre et c'est ce qui fait leur intérêt.

Culture, mentalité et connaissance

Y a-il un lien entre la connaissance et la culture ? La culture peut-elle être un piège comme c'est le cas d'une mentalité ? Et dans ce cas comment la dépasser ?

Tandis qu'une culture évolue et sait s'adapter, une mentalité est une prison formée de croyances et d'habitudes d'esprit qui commandent la pensée. Les mentalités perdurent par paresse, intérêt et conformisme, durant des siècles, provoquant des comportements stupides et violents.

Dans la notion même de culture, il y a l'idée de produire, de récolter et aussi celle de croître. En se cultivant, on plante les graines du savoir pour en récolter les fruits. Par suite, la culture facilite la mise en jeu d'une érudition et permet à l'intelligence d'être efficace. Elle s'approche, d'un certain point de vue, de la connaissance et la facilite.

Cependant, la connaissance n'est pas le savoir, qui est, ou peut devenir, une autorité paralysante. La connaissance est immédiate et libératrice. C'est une vision éclairée et instantanée de ce qui se passe, de ce que l'on voit, ressent. Et de ce point de vue, elle n'a rien à voir avec la culture qui s'appuie beaucoup plus sur la mémoire.

Toutes les mentalités sont nuisibles car elles créent des divisions et sont donc à rejeter. La culture organise l'unité d'une personne ou d'un groupe, elle aide à rassembler. Les gens cultivés se reconnaissent et s'apprécient. Ils sont souvent plus tolérants et compréhensifs.

Toutefois, la culture reste dans le champ de l'intellect et son efficacité est relative parce qu'elle ne change pas complètement l'individu, alors que la connaissance est proche de la sagesse et du discernement qui tous deux se situent au-delà de toute culture. La connaissance est l'apprentissage de la vie " en direct ", comme elle fait appel nécessairement à l'attention, elle peut nous changer profondément.

La discipline

Dans ce jardin proche de la plage où tout est bien ordonné, des palmiers gigantesques oscillent doucement au gré du vent, un sentier en pente conduit à une roseraie et à une bamboueraie. Plus loin, une petite pinède précède une mare et une fontaine en cascade. Et tout au fond, un parterre de tulipes et de narcisses conduit à des escaliers discrets qui descendent vers la mer. Le tas de feuilles aux pieds des bambous et quelques grosses pierres sur le sentier que les canards traversent ne donnent pas une impression de désordre. L'air frais, le bruit de l'eau, les parfums, la lumière du soleil couchant ajoutent une impression de calme et de sérénité.

La discipline qui nous fait penser à tort à la morale, la répression, l'autorité, a dans nos esprits une connotation négative. Et à notre époque, au nom de la liberté elle est plutôt rejetée, chacun voulant faire ce qu'il a envie.

La discipline peut-elle être imposée ? Quel est son rapport avec l'effort ? Consiste-t-elle seulement à respecter des règles de conduite auxquelles on se soumet ou que l'on accepte ? On oublie qu'une discipline bien comprise nous apporte de nombreux avantages : l'équilibre, la clarté d'esprit, le pouvoir sur nous-mêmes, et même, parce qu'elle évite le gaspillage d'énergie, elle favorise la détente.

Toute discipline forcée n'est pas une vraie discipline car elle est source de désordre. La vraie discipline est l'amour de l'ordre mais pas son obsession qui serait une maladie. De cet amour découle automatiquement le désir d'organiser sa vie, incluant ainsi une discipline physique (une hygiène de vie) et une discipline psychologique, c'est-à-dire une juste concentration.

Mais la discipline est aussi énergie, celle qui permet de remonter la pente lorsqu'on s'est trompé, que l'on a glissé. Cette force qui permet de retrouver l'équilibre, d'apprécier l'existence et de se sentir bien. Parce qu'elle est ordre et intelligence, la discipline, accepte même l'imperfection et laisse la possibilité de tirer les leçons de ses erreurs, seule méthode qui permette vraiment de progresser.

L'intelligence et le vide mental

Trente rayons convergent au moyeu mais c'est le vide médian qui fait
marcher le char.

La vie a deux facettes opposées : l'une active, tournée vers le monde, l'autre passive, tournée vers nous : un mode expansif et communicatif, un autre fermé et de repli sur soi. Ces deux modes d'existence semblent naturels et liés au fonctionnement de tout notre organisme et du cerveau en particulier, qui oscille entre des périodes de " sommeil " ou de repos et des périodes de réflexion et d'action, d'où l'existence de deux " formes " d'intelligence qui correspondraient à deux " types " de fonctionnement du cerveau (ou de non fonctionnement) :

-d'une part, une activité intense et une importante concentration, où l'on cherche à optimiser ses performances intellectuelles, à obtenir un rendement immédiat, afin de résoudre un problème, par exemple - activité purement mentale et rationnelle.

-d'autre part, une activité relaxante et d'attention où l'on cherche plutôt la détente, le développement de l'attention sans effort, l'observation consciente et non conceptuelle. Dans ce cas, il n'y a pas d'idée de rendement ni de performance immédiate mais plutôt d'instant présent qui pourrait correspondre à un état de " repos apparent " de notre « machine mentale ».

Il semble, et cela peut paraître curieux pour des êtres agités comme nous le sommes, que les moments de " vide mental " ont (ou devraient avoir) au moins autant d'importance, sinon plus que les autres. Est-ce la signification de la phrase citée ?

« Trente rayons convergent au moyeu mais c'est le vide médian qui fait marcher le char. »

Si le vide, comme le disait Lao-tseu est tellement important, ne faudrait-il pas chercher à favoriser ces instants de silence et de détente mentale afin de permettre une intelligence plus profonde, ayant pour fondement un esprit silencieux ?

À cette question se raccrochent toute une série de questions auxquels nous ne pourrons pas donner de réponses mais qui peuvent nourrir notre réflexion ou notre méditation. L'intelligence est-elle seulement le produit du cerveau ? L'ensemble du corps ne participe-t-il pas à sa genèse? Peut-on limiter l'intelligence à la seule raison ?

C'est en surveillant calmement toute notre agitation mentale qu'apparaît

cette forme d'intelligence silencieuse et créatrice, car il est alors possible de voir et de comprendre le processus qui engendre la pensée.

Essayez de jongler avec les deux : activité et repos. Pendant un moment, soyez logique, parfaitement rationnel, ensuite, ne luttez pas contre votre incohérence. Soyez en conscience, regardez-la tranquillement. Un autre jour, doutez, remettez tout en cause puis le lendemain faites confiance à la vie, appréciez-la, laissez la paix s'installer en vous. Plus tard voyez à quel point vous êtes calculateur, ne trichez pas, laissez ensuite place à l'innocence, jouissez en. Un autre jour, déchargez votre trop plein de stress en vous plongeant dans une bonne partie de rigolade, puis redevenez sérieux.

Lorsque vous avez trop fait travailler votre intellect, partez contempler de beaux tableaux dans un musée ou bien allez dans un jardin regarder les plantes, la nature, ou bien encore, restez en silence, méditez.

L'intellect ne peut pas fonctionner efficacement sans une période de calme ou de contemplation. Et inversement, la qualité de l'attention est d'autant plus grande que l'on a eu une activité différente, juste avant.

Le cerveau est sans doute l'organe le plus complexe et le plus extraordinaire que nous connaissons et nous sommes loin d'en connaître tous les secrets. Par sa puissance et son efficacité, il est un outil qui permet, en relation avec le reste du corps:

- de contrôler le fonctionnement de tout l'organisme, d'assurer sa défense.
- de gérer les mémoires.
- de produire, d'organiser et de coordonner les pensées.
- d'imaginer.
- de participer avec l'ensemble du corps à l'élaboration de la conscience.
- de réunir l'information, de l'apprécier et de choisir une alternative d'action, face aux événements.

C'est au niveau de l'appréciation et du choix face à l'action que le "travail" préparatoire de méditation effectué en silence peut agir et nous aider à être pleinement conscient, et le vide médian peut alors faire marcher le char.

Une intelligence du comportement

Bien souvent, nous imaginons à tort, que nos problèmes sont dus aux autres. C'est parfois le cas. Sartre disait : « L'enfer, c'est les autres » mais bien souvent, c'est nous qui créons notre propre enfer. Rendant responsables les autres de nos difficultés, nous voulons soit qu'ils changent, soit, nous essayons de les transformer. Or la seule personne qui puisse se transformer, elle-même, est nous. Il est impossible de changer les autres.

D'autre part, vivre et agir sans se connaître, sans savoir les raisons et les motivations de ses actes, équivaut à marcher dans la rue les yeux bandés. C'est pourquoi une intelligence en mouvement est nécessaire, une intelligence qui soit capable de suivre à la trace les réactions et errements du moi, causes de notre insatisfaction.

L'intelligence comportementale qui est complètement négligée est la connaissance de notre conduite par nous-mêmes. Il ne s'agit pas d'une étude proprement dite du comportement en référence à une attitude idéale et encore moins d'une comparaison avec celle-ci, mais de l'observation en toute conscience de nos paroles et actes en relation avec les autres, d'une méditation dans l'action.

Tandis que la méditation est la connaissance de ses pensées à l'instant où elles apparaissent, l'intelligence de comportement est la conscience de ses actes, habitudes, intentions, réactions, au moment où ils se produisent. L'une et l'autre nécessitent une parfaite honnêteté et objectivité, la non-intervention de l'ego. Est-ce entièrement possible ? Oui si l'on fait confiance à sa nature, si l'on accepte d'être spontané, c'est-à-dire si l'on rejette ses propres critères (idées toutes faites) et ses jugements hâtifs qui sont des maladies de l'esprit.

Il est aussi très instructif d'écouter ce que les autres disent de nous, leurs remarques agréables ou désagréables, contiennent un fond de vérité. Leurs commentaires constituent donc un apport d'informations non négligeables que l'on peut chercher à vérifier par soi-même. Il faut observer les causes de sa colère, de ses réactions, de ses émotions et de ses habitudes pour que la méditation soit possible.

Sans connaissance de soi par soi-même, il est absolument impossible d'avoir une action correcte. On peut bien être généreux, par exemple, mais cette générosité provenant d'un esprit dualiste sera fautive et donc créera

autant de confusion et division que de bonheur. La vraie générosité est dépourvue d'arrière pensée, même de l'idée de bien faire, elle provient d'une conscience débarrassée de tout désir-attachement, elle est un surplus de dynamisme et de bien être. Un acte vertueux n'a de valeur que s'il est gratuit et immédiat, s'il est effectué avec l'idée de gagner quelque chose en échange (l'approbation de quelqu'un, des mérites ou le paradis...), il s'agit de marchandage spirituel.

Voir ce que l'on est dans l'action vaut mieux qu'interpréter son comportement,- attitude qui entretient l'activité mentale. Certains pensent qu'il est indispensable pour bien se connaître d'analyser ses rêves et d'étudier leur symbolisme mais c'est plutôt, le climat, les sentiments et les émotions ressentis qui révèlent quelque chose de nous et qu'il faut percevoir clairement. Les interprétations sont toujours sujettes à discussion, parce qu'elles lient un comportement à des idées, elles sont dangereuses. L'interprétation psychologique bloque l'action plutôt qu'elle ne la libère parce qu'elle nourrit l'ego.

Introspection et intelligence

Le mot, introspection, signifie façon de regarder à l'intérieur, mais il y a différentes façons de plonger à l'intérieur de soi et d'observer sa conscience, qui ne sont pas toutes équivalentes.

L'introspection du moi banal en relation avec l'intellect se limite, dans le meilleur des cas, à l'observation, à la description, à l'analyse des états d'âme et à la connaissance de la douleur que ceux-ci créent. Elle consiste davantage en un inventaire de symptômes et de commentaires sur ceux-ci plutôt qu'en une conscience réelle et libératrice de ce qui se passe en nous. L'introspection qui s'attache trop à analyser et commenter, qui regarde sans regarder condamne, élimine, sans discernement, n'est pas vraiment conscience de soi.

L'intelligence consciente qui est connaissance et clarté a l'intensité suffisante pour créer l'espace nécessaire afin de permettre à l'attention d'effectuer son travail. Elle voit l'émotion, sa fausse solidité. Elle perçoit l'irritation et son manque de stabilité. Elle voit clairement la pensée et la réaction émotive, les justifications et les commentaires que celles-ci provoquent. L'intelligence consciente qui est vision globale comprend tout

le mouvement du moi, elle réalise sa vacuité, elle élimine même totalement l'introspection qui, par son action même, entretient l'ego et le justifie. L'introspection qui est trop superficielle et capricieuse ne peut pas éliminer les tensions, alors que l'intelligence consciente peut le faire.

Esprit, conscience et vacuité

Le « but » de certaines méditations est de « sentir » le moi banal qui est en nous, de le « voir », de le « toucher du doigt » et toujours, sans effort, sans lutte, sans violence, mais avec une totale énergie.

La toile de fond

Ce n'est pas moi qui perdure,
Mais l'existence.
L'esprit vidé de ses virtualités est
Simple conscience,
Présence lucide.

Sur la scène de la vie,
Les cauchemars se font et se défont,
Les rêves, les émotions,
Et les hallucinations s'envolent.

Seule la flamme de la conscience peut
Brûler nos angoisses
Nos illusions.

L'esprit demeure depuis toujours tranquille
En toile de fond.
Depuis toujours, il attend
Que nous tournions notre regard vers lui.

Installé au coeur de notre moi réel
Une nouvelle vie apparaît...

Le jardin reste attrayant quelle que soit la saison. Cette année, l'hiver a mis tout son talent pour créer de nouvelles formes. La glace est féérique, elle aide les plantes fanées à garder leurs silhouettes et les plumets à tenir debout. Drapés d'un manteau de givre, les arbustes, les buissons et les haies semblent jouer avec la lumière et les ombres pour créer des couleurs en douceur et en finesse. La nature même endormie est belle. Est-ce le profond silence ou le froid qui fait ressurgir du fond de l'âme les sentiments, les émotions cachées ? Est-ce le vent léger qui murmure dans les arbres qui crée en nous cette attention sensible à tout ce qui vit ou change ?

Dans ce lieu magique, l'esprit qui retrouve son calme et sa profondeur peut voir ce qui le tracasse ou l'obsède. Lorsque de l'ombre, remontent des pensées oubliées, le contenu de la conscience apparaît clairement, L'esprit est complexe, il est inutile de le fragmenter davantage. L'intellect créateur de désordre doit rester silencieux, ce sont ses mouvements qu'il faut observer.

La conscience et son contenu

Le monde virtuel qui est en nous, formé de pensées, images mentales, raisonnements, donne une forme (apparente), un contenu à la conscience. Cet univers mental qui provient du milieu dans lequel nous vivons, de nos tendances, de nos capacités cognitives contient nos conceptions personnelles, toutes nos illusions. Il est le rêve quand il se produit, il est l'idée lorsque l'on pense, le sérieux et l'effort d'être sérieux, la distraction et celui qui est distrait. Qui perçoit toute cette fantasmagorie, qui en est conscient ? l'esprit lui-même, débarrassé de tout ce fouillis, c'est-à-dire la conscience pure qui ne s'identifie à rien et qui est.

Le contenu, c'est nous (conscience ordinaire), lorsque nous nous accrochons à nos fantasmes, à nos idées, d'ailleurs en nous y attachant, nous fabriquons l'esclave qui va en dépendre. La conscience impersonnelle vidée de ses émotions et formations mentales diverses est pure vigilance et lucidité. C'est la méditation et non la réflexion trop attachée à la mémoire qui la libère. Pourquoi, la plupart du temps, ne percevons nous pas cette conscience pure ? Cela vient de notre imagination et de la pensée différenciatrice qui créent la multiplicité des

processus mentaux.

L'esprit forme un tout. Si nous nous identifions à une "partie", nous créons automatiquement un problème ou une division. En prêtant par exemple, une attention particulière à un sentiment, en nous y accrochant, en nous laissant emporter par lui (comme le fait un poète par exemple), ou en nous attachant à une idée, un concept (comme le fait un intellectuel accroché à ses opinions), nous privilégions un point particulier de notre conscience, perdant ainsi la possibilité de voir clairement la globalité de la pensée.

Lorsque notre conscience est totalement claire, c'est-à-dire non focalisée sur un point précis, l'harmonie intérieure, la paix tranquille s'installent. Et dans ce cas, il n'y a ni identification à une pensée ni concentration, le penseur disparaît. La conscience sans désir ne crée plus d'attachement, elle devient libre.

Le vide

La conscience est perception du mouvement (énergie) de l'ego et du vide. Les deux ne peuvent exister séparément.

Il y a deux façons de " concevoir " le vide :

- 1) intellectuellement, en comprenant que rien n'existe dans l'absolu, c'est-à-dire que les formes et les phénomènes sont changeants, insaisissables, et objectivement indéfinissables, donc vides.
- 2) par l'attention (la méditation), en percevant les pensées qui se résolvent dans l'esprit. Ainsi l'entité qui pense est à la fois mouvement et vacuité. Par contre, si cette même entité s'accroche à ses pensées, elle devient ego, c'est-à-dire illusion (virtualité).

Toute pensée a l'importance qu'on lui donne. Mais qui lui donne cette importance ?

Lorsqu'on a " mis le nez " dans son monde virtuel, rien n'est plus comme avant. Les monstres qui nous terrorisaient et les divinités qui nous ensorcelaient nous apparaissent comme de simples illusions, des virtualités. Une fois démystifiées, elles tombent dans le vide de l'esprit, elles s'annihilent. L'énergie utilisée pour les fabriquer n'est plus réutilisée. Elle devient discernement, clarté.

De la vacuité des phénomènes conscients

Regardons comment se transforment nos sentiments. Nous sommes calmes puis un petit problème surgit, une simple contrariété et la tranquillité, se transforme subitement en colère. Un jour, nous nous attachons à une chose ou à une personne, puis quelque temps après, nous ne l'apprécions plus. Notre amour s'est transformé en indifférence ou en haine.

En étant attentif à ce qui se passe en nous, c'est-à-dire en étant conscient, nous pouvons voir par exemple que souvent, la joie se transforme en tristesse (ou l'inverse), l'attachement en indifférence, la passion en amertume ou dégoût, l'amour en haine, la jalousie en désir de posséder... Les extrêmes se compensent ou s'attirent. Lorsque l'énergie potentielle du pendule de la vie est maximale, elle est alors commuée en énergie cinétique et il repart en sens inverse.

Observons aussi, comment nos pensées apparaissent, combien elles semblent logiques puis se contredisent. Il arrive que parfois nous affirmions à quelqu'un une chose tandis que nous disons à une autre le contraire. Voyons comment nous évoluons, comment notre pensée se transforme au cours du temps.

En nous rien n'est définitif, l'énergie mentale prend diverses formes. Les phénomènes produits par notre esprit n'ont pas de réalité absolue. Certes, ils existent puisqu'ils nous font souffrir, mais ils n'ont pas de consistance. Impermanents, leur réalité n'est que virtuelle.

Comprendre en le voyant (dans la méditation), que notre esprit est sous l'effet d'une production quasi continue de sentiments, de pensées parfois contradictoires et d'émotions qui le maintiennent sous tension et dans l'illusion, nous apporte un certain détachement face aux phénomènes mentaux et plus de stabilité. C'est une véritable libération.

Lorsque la marionnette perçoit la vacuité de ses pensées, elle meurt. Elle réalise que les fils qui la manipulaient étaient imaginaires. Cette mort est notre liberté.

Conscience et intellect

Le mot conscience vient du latin « conscientia » qui signifie connaissance. Et connaître une chose c'est la saisir sous tous ses aspects. Ainsi, pour appréhender un phénomène, la connaissance met en jeu tous les « moyens » dont elle dispose: cognition, intuition, mémoire, perception, attention, sensibilité...C'est pourquoi ce que la conscience méditative comprend nous change définitivement parce qu'elle voit la totalité des processus. Par contre, ce que l'intellect saisit seul est toujours temporaire et superficiel.

Prenons un exemple simple. Une personne sensée comprendra facilement (en théorie) qu'une bonne entente avec son voisin est nécessaire, mais pour la mise en pratique, il faudra plus que la raison ! Notamment, être capable de ne pas se mettre en colère (mais de discuter avec lui) s'il fait trop de bruit ! C'est une forme d'intelligence comportementale basée sur la compréhension de toute l'activité mentale égocentrique qu'il faut mettre en jeu.

Ne pas être trop affecté par les événements désagréables, savoir tenir compte de ses erreurs et les corriger, savoir se réconcilier avec sa femme (son mari) demande une intelligence fine et profonde que la méditation ou l'amour permettent d'atteindre. Cela nécessite une pratique instantanée du détachement, la dissolution des pensées négatives.

L'intellect a ses domaines d'efficacité, la logique, les sciences, tout ce qui est mécanique et permet l'organisation de la pensée, mais comme il procède par exclusion, il est limité. C'est une chose de comprendre avec l'intellect et tout autre chose de comprendre avec la conscience.

De la conscience ordinaire à la conscience du Tout

Il y a de nombreux niveaux de connaissance allant de la conscience habituelle (celle du moi) à la conscience de l'universel (compréhension et amour des autres, complète connaissance). Pour simplifier, nous pourrions peut-être distinguer quatre niveaux de conscience :

1) la conscience sensible du monde extérieur, monde des formes, des objets, conscience " normale " (au sens mathématique, c'est-à-dire correspondant au plus grand nombre, la plus répandue) ou conscience

ordinaire.

2) la conscience de notre monde intérieur (ce monde virtuel qui est en nous). La connaissance de cette conscience à l'état brut, sans division entre l'observateur et l'observé est obtenue par la méditation, c'est le premier pas vers la connaissance de soi et " du soi ".

3) la conscience non-duale, dénuée de subjectivité, elle est vide et clarté, connaissance du monde des phénomènes. C'est un approfondissement de la conscience précédente. Elle est le résultat aussi de la méditation et de la compréhension. Elle correspond à un détachement vis-à-vis des choses matérielles, des désirs et de l'ego lui-même qui est alors reconnu pour ce qu'il est, une simple illusion.

4) la conscience du Tout, libre de tout ego, cette conscience est sans limites ; elle est pure compassion, sagesse, connaissance, amour. Elle n'est réalisée que par les plus grands maîtres.

Il y a sans aucun doute d'autres niveaux de conscience " inférieurs " à la conscience " normale " bien que celle-ci en soit teintée parfois:

-un monde presque animal plein de violence, de cruauté et de haine (celui de la guerre par exemple).

-un monde de divertissements, perturbé par les émotions comme la jalousie, la convoitise, l'envie.

-un monde où la recherche obsédante du plaisir domine, plein de douleur et de sensations.

-un univers obscur, plein d'ignorance et d'incompréhension.

-un monde d'orgueil et de dédain, de rejet des autres.

-l'univers de la maladie mentale, de la folie...

Fonctionnement des différentes consciences

Bien que le champ de conscience fondamental non dualiste soit pure énergie, sans pollution, c'est par lui que toutes les formations mentales apparaissent. Lorsqu'il se reconnaît (c'est-à-dire lorsque nous le percevons clairement) les autres formes de conscience ne peuvent se déployer. Mais lorsqu'il est voilé, ou plutôt leurré par un phénomène, la conscience expérimentale apparaît. Cette conscience qui pour créer ses propres objets virtuels, imagine la forme et le concept, fabrique l'extérieur et l'intérieur, divise le sujet et l'objet, est une représentation mentale (donc voilée) du monde dans lequel nous vivons. C'est à partir d'elle qu'une deuxième conscience se forme : celle d'un moi.

Cette deuxième conscience, d'ailleurs, met en jeu un autre processus, l'appropriation des phénomènes perçus et analysés par la conscience expérimentale. Même si le penseur apparaît avec la conscience empirique, à ce stade, celui-ci ne s'approprie pas les concepts, les idées, pour les faire siennes. Il agit comme le scientifique qui effectue ses recherches en laissant de côté sa personnalité. Le penseur n'occupe la totalité du champ de conscience que lorsqu'il croit en être le propriétaire. La conscience du moi est un égarement de la conscience empirique, qui décide subitement d'agir à sa guise, s'appropriant l'espace mental, voulant tout contrôler. Et comme elle se leurre elle-même, elle est le siège de toutes les passions : colère, orgueil, folie, jalousie, par contre, lorsque l'esprit méditatif se développe, le champ de conscience pur est souvent reconnu. Les phénomènes mentaux n'ont alors aucune finalité, aucun but, ils surgissent en lui, puis disparaissent instantanément, sans laisser d'empreintes mnésiques ni créer de réactions psychologiques néfastes. L'énergie retourne à l'énergie.

Les Relations et la vie

Le mot relation vient du latin *relatio* qui signifie récit ou narration. C'est donc un terme associé au langage

Il y a celles que l'on provoque, celles que l'on étend ou que l'on cesse, celles que l'on voit ou que l'on croit voir. Elles sont affectives, politiques, amoureuses, intimes discrètes ou secrètes ou encore tout simplement amicales, elles peuvent être mentales ou physiques. Il y a les relations avec la nature ou avec Dieu ou encore avec soi-même. On parle de relations de cause à effet lorsqu'elles sont liées entre elles par une logique de conséquences donc non hasardeuses.

Mais la question qui nous intéresse ici est celle-ci : y a-t-il de vraies relations ? Des relations humaines ?

Et la pensée donc le langage qui est l'essence du mot permet-il d'établir de bonnes relations donc pas des illusions de relations ?

A notre sens pour être relié aux autres véritablement donc à la totalité il nous faut justement quitter le langage et les mots pour atteindre l'âme ou l'esprit lequel est vide de l'idée d'un moi donc des relations mentales accumulées dans nos mémoires conscientes ou non depuis toujours.

Pour être « en relation » il faudrait donc oublier même l'idée de relation.

Les relations d'ego à ego et les images mentales

Les relations humaines sont complexes parce que notre esprit est confus et intéressé. Derrière les images ou pensées que l'esprit compose sont, presque toujours dissimulés des désirs ou des craintes.

Lorsque nous rencontrons quelqu'un et que nous discutons un moment avec lui, assez rapidement, nous nous faisons une idée de son niveau social et de sa personnalité. Il fait de même et nous avons alors, chacun, une image mentale de l'autre que nous lui "collons". Comme chacun a déjà sur tous les sujets des conclusions en tête, des critères d'appréciation personnels, une communication réelle est irréalisable. Comment deux assemblage remplis de conclusions conditionnées peuvent-ils se comprendre ?

Depuis longtemps nous avons fabriqué des images de nos enfants, de notre femme (ou notre mari), de nos amis... ce sont les images qui communiquent entre elles et pas nous, êtres humains.

Tout ce que nous voyons est perçu à travers le spectre déformant de nos pensées et références personnelles. Nos relations sont formées d'un jeu complexe d'images et de mots. Analyser les images ne sert à rien, il suffit de percevoir clairement leur inutilité pour les laisser tomber. Ce que nous ne faisons jamais car sans elles nous serions désemparés, inexistants, vides.

Établir une réelle compréhension entre nous, demande, une certaine clairvoyance (conscience immédiate) qui dépasse les projections et les idées que l'on se fait des autres. Cette connaissance instantanée permet de voir l'identification aux créations artificielles et imaginaires du moi. Si elle les perçoit vraiment, elle peut les dissoudre immédiatement.

Il faut sortir du monde virtuel dans lequel nous vivons pour voir l'humain dans l'autre et laisser de côté nos conclusions, nous débarrasser du "jeu"

faussement utile des représentations mentales fabriquées pour nous rassurer, où qui nous font exister virtuellement, créant de faux problèmes. Sans innocence et sincérité, aucune communication réelle n'est possible. Dans l'amour véritable, les images s'effacent, mais peut-on encore parler de relation ?

Sur la fausseté des images

Les représentations mentales que nous nous faisons des autres et de nous même ou que nous projetons sur la vie sont des créations imaginaires, des caricatures. L'identification de l'autre ou de la vie à toute une série d'idées prédéterminées ou non prédéterminées est un processus **utilitaire et économique** du cerveau qui nous évite de voir la réalité, la vraie nature des choses.

L'intelligence qui perçoit l'image et le mécanisme d'identification, au moment où il se produit, peut nous libérer de cette erreur. Elle est pure connaissance de ce qui se produit dans le vif de l'action, donc conscience des faits. Pour qu'elle existe, il faut une attention spéciale, à la fois éclairée et sincère mais aussi calme et précise. Ce n'est pas un effort de l'intellect, encore moins un raisonnement, qui ne serait d'aucune utilité dans ce cas mais un petit œil intérieur discret, rapide et vigilant, l'œil de la conscience entraînée à voir sans aucun nuage.

Qu'est-ce qui peut nous troubler parfois ?

Ne courez pas après l'objet de votre orgueil : regardez l'esprit qui
l'appréhende.
Patrul Rinpotché

Le « jeu » imaginaire et symbolique des représentations mentales qui troublent nos relations nous oblige à chercher maladroitement notre bonheur dans l'irréel et dans le temps psychologique qui génère pourtant l'insatisfaction. Et si, par chance, nous avons quelque instant de bien être, c'est que nous n'avons rien fait. Il est arrivé seul lorsque nous n'avons aucun objectif, aucune image en tête, aucun désir à satisfaire.

Qu'est-ce qui la plupart du temps, dans la vie, nous crée des difficultés ? S'agit-il de nos idées préconçues sur notre comportement, des idées que nous nous faisons des autres, de la peur de ne pas réussir ce que nous entreprenons, la crainte de ne pas atteindre le but que nous nous sommes fixé ou de ne pas obtenir ce que nous désirons... ?

Il y a aussi d'autres phénomènes mentaux, comme, trop s'impliquer affectivement dans ce que l'on fait et être déçu, se comparer intellectuellement, socialement aux autres et s'estimer inférieur (ou supérieur), se sentir différent, pas conforme, souffrir de l'esprit de compétition dans notre travail, craindre les jugements... Toutes ces attitudes sont à l'origine de beaucoup de souffrances psychologiques.

En fait, ce qui nous rend malheureux, nous oblige, sans nous en rendre compte, à consommer une quantité considérable d'énergie, et nous nous consumons. Les causes sont toujours les mêmes, ambitions, désirs, jugements, obsession d'avoir toujours plus... Supprimons-les et nos troubles disparaîtront.

Tout penseur qui se projette à travers des objectifs à atteindre ou qui compare psychologiquement ou encore qui s'attache affectivement aux objets, aux personnes, crée une déperdition de son énergie, et fabrique son malaise. La conscience qui est capable d'observer attentivement ces processus de projection dans l'avenir, de comparaison ou d'attachement peut se libérer. Elle se rend compte de leur inconsistance, de leur futilité. Elle est sur la voie du bonheur.

La vie a-t-elle un but ?

La vie n'a pas de but particulier. Elle-même est le but. Vivre est suffisamment riche, beau et intéressant en soi sans qu'il soit nécessaire de fixer un but spécifique à l'existence. Son sens profond est le développement de la conscience. Plus elle est vécue consciemment, plus elle est vivante, et en lui donnant un but, on passe à côté d'elle.

Un esprit sans objectif particulier peut apprécier les bienfaits de l'existence, les petits plaisirs de la vie, les sons, les odeurs, les couleurs, la beauté de la nature, l'inexistence du temps, l'intelligence et l'éveil. Il n'en est pas de même de celui qui court après des objectifs, disperse son

attention et reste prisonnier de la durée. Une vie sans but n'est pas désordonnée et sans intérêt, c'est une vie paisible où l'on gère ses affaires, ses activités tranquillement. Ne pas dépendre d'une idée à réaliser permet, en effet, d'apprécier calmement les charmes et les richesses de l'existence, la communion avec la nature, le silence et même son travail.

Contrairement à ce que l'on croit, se fixer des objectifs n'est pas une forme de liberté. Prisonnière d'un but, occupée par l'idée d'arriver à ses fins et distraite, la conscience ne peut jamais se développer.

Là où la conscience s'épanouit, il y a action correcte et liberté.

Essayons de prendre les choses comme elles viennent

Dans les situations difficiles, problèmes familiaux, maladie, soucis financiers, inquiétude face à l'avenir, pourquoi ne pas s'inspirer de la sagesse stoïcienne dont le sage Epictète est l'un des représentants ? Plus jeune, lors de la lecture de son ouvrage «Le manuel », j'avais été impressionné, par le comportement de ce maître du stoïcisme.

Épictète naquit vers l'an 50 avant JC. Esclave d'un maître cruel, il vivait humblement, en accord avec ses idées. Peu favorisé par la nature car depuis son enfance, il boitait, Epictète vivait seul dans une petite maison, à la merci des voleurs bien que possédant peu de choses, des guenilles, un lit et une lampe d'argile.

Un jour, son maître lui appliqua un supplice à la jambe. Épictète lui dit en souriant : "Tu vas la casser". La jambe se brisa et le sage dit : "Ne t'avais-je pas dit que tu allais la casser ?". Son maître qui se rendait compte qu'Epictète avait de l'esprit et se comportait avec sagesse lui fit suivre les cours d'un philosophe stoïcien connu puis l'affranchit. À son tour Epictète enseigna aux foules et eut un immense succès auprès des jeunes romains.

J'ai extrait de son ouvrage "Le manuel", des phrases qui me paraissent instructives : "Ne demande pas que ce qui arrive, arrive comme tu veux. Mais veille que les choses arrivent comme elles arrivent, et tu seras heureux." "Lorsque nous sommes troublés, chagrinés, ne nous en prenons jamais aux autres, mais à nous-mêmes, c'est-à-dire à nos jugements propres. Accuser les autres de ses malheurs est le fait d'un ignorant ; s'en

prendre à soi-même est d'un homme qui commence à s'instruire ; n'en accuser ni un autre ni soi-même est d'un homme parfaitement instruit". Cette sagesse rejoint par bien des aspects celle du bouddhisme Zen et les autres formes de sagesse.

Sans trop nous laisser affecter par les événements, maladies, échecs... essayons d'éviter de nous en prendre aux autres ou à la fatalité. Se lamenter, se plaindre, ne fait qu'augmenter la souffrance. Épictète ne se résignait pas et lorsqu'il ne pouvait faire autrement, il acceptait les faits. Plutôt que s'opposer au courant de la vie, il nageait dans son sens, en épousait les mouvements et vivait en parfaite adéquation avec elle. La sagesse stoïcienne facilite le détachement, elle nous aide à prendre les événements désagréables de la vie comme il convient, c'est-à-dire avec patience et lucidité.

Non-dépendance, non-attachement

Le lierre meurt où il s'attache.
Dicton

Il y a toutes sortes de "dépendances" qui n'ont pas de conséquences graves dans nos relations et qui même facilitent la vie. Ne sommes-nous pas tous reliés les uns aux autres d'une certaine façon ? Y aurait-il une vie sociale sans aucune solidarité, sans corrélation entre les organisations et les gens ?

S'imaginer que l'on peut vivre indépendamment de tout est un rêve. Peut-on demeurer, sans aucune dépendance, physique, morale ou psychologique ? Même si l'on choisit de s'isoler à la campagne ou sur une île déserte, loin de l'agitation des bruyantes citées, on aura besoin d'un logement, même modeste, de quoi se nourrir, s'occuper et à un moment donné de soins et aussi d'attention.

Un petit enfant dépend entièrement de ses parents et de son entourage. Nous sommes attachés aux gens qui vivent avec nous, parents, amis, petits-enfants, aux objets qui nous sont familiers et souvent nécessaires... Mais il y a plus, sans mes lunettes, je suis incapable de lire ou d'écrire, sans mon traitement de texte, je ne peux taper ce texte et le corriger. Je dépends même de la chaise sur laquelle je suis assis.

Bref, nous dépendons de tellement de choses qu'il est impossible et illusoire de vouloir les énumérer : horaires des trains, montre, coup de téléphone, programme, patron, plombier, éditeur, climat, décisions politiques ... C'est en nous que l'attachement doit être examiné avec soin. Il y a des sentiments comme l'affection, l'amitié et l'amour qui ne doivent pas devenir des attachements, sans quoi ils perdraient toute leur valeur, plus grave, dans certains cas, ils deviendraient même une aliénation. Nous devons en prendre soin comme de quelque chose de précieux, de délicat, de subtil.

Vivre sans aucune dépendance est impossible. Par contre, apprendre à voir et ressentir les effets négatifs à travers nos sentiments, de l'attachement qui est une dépendance psychologique, est une tâche concevable qui peut nous aider à mieux vivre, car ce ne sont pas nos liens qui nous font souffrir, ils ont leur raison d'être, mais bien plutôt l'agrippement que nous leur concédons.

La méditation nous aide à repérer les attachements et les soucis qu'ils nous créent, ce qui a pour effet de nous en libérer, car le fait de les voir clairement et calmement est une thérapie.

Le mental et l'harmonie

Installés dans nos villes bétonnées, enfumées et bruyantes, nous avons perdu le sens des valeurs, le respect de la vie et de la nature. L'esprit préoccupé par nos tracasseries quotidiennes et mécanisé par nos tâches répétitives, tout nous semble inerte, sans âme. Les arbres, les plantes, l'eau, l'air, la terre, le plus minuscule des insectes n'ont plus de valeur à nos yeux.

Ressentir la beauté et la saveur des choses est aisée lorsque l'on se promène dans la forêt ou lorsqu'on est assis en silence au bord d'un lac. C'est presque impossible lorsqu'on est enfermé dans sa voiture au milieu des embouteillages, ou chez soi devant son poste de télévision. L'homme détruit la nature de façon systématique parce qu'il n'a plus de contact réel avec elle et ne l'apprécie plus.

Comment un esprit rempli de conclusions, mécanisé par sa pensée peut-il aimer tout ce qui vit et respire ? Son âme s'assèche, il perd toute

sensibilité.

J'ai assisté l'autre jour, à des expériences qui m'ont laissé dans l'expectative. Des spécialistes américains apprenaient à des singes bonobos, à reconnaître des symboles représentant des objets de leur environnement. C'était parfaitement étonnant de voir comment ces animaux intelligents, qui sont, d'ailleurs, les plus proches parents de l'homme, génétiquement réussissaient des exercices difficiles.

Faits étonnants, certains d'entre eux avaient compris le sens de plus de mille mots ou signes ! Ils saisissaient même le sens de phrases comme : "va chercher des pommes de terre, et plonge-les dans l'eau..." Ces "animaux" exécutaient des tâches de ce type et apprenaient habilement l'usage d'outils perfectionnés.

Comment ne pas être touché par leur regard qui laissait transparaître une certaine tristesse, un malaise ? Est-ce pour se consoler qu'ils réclamaient sans cesse des bonbons, des gâteries à leurs " maîtres " ou du coca-cola ? Le seul désir de ces singes était de retourner dans la forêt pour y vivre à leur façon. Les scientifiques qui s'en occupaient leur accordaient généreusement, de temps en temps, une promenade dans les bois, attachés à une laisse.

Un peu partout dans monde, il existe des laboratoires où l'on apprend à des chimpanzés, des oiseaux et à d'autres animaux cobayes à compter, à reconnaître des symboles, à effectuer des tâches simples, souvent répétitives. Des dauphins sont utilisés parfois pour faire des exercices militaires.

Pourquoi vouloir apprendre l'homme, à l'animal ? Pourquoi chercher à lui fabriquer un mental ou un intellect dont il n'a pas besoin ? Les animaux communiquent entre eux efficacement. Grâce à leur intelligence pratique, ils s'adaptent facilement à leur environnement, se comprennent et ont des rapports harmonieux avec la nature, ce dont l'homme est incapable ! Dans leur environnement familier, ils vivent selon leur nature sauvage et sont heureux. Contaminés par les humains calculateurs et maladroits, ils deviennent dociles, sans caractère ou anxieux et agressifs, un peu comme nous.

Notre intellect surchargé nous rend aveugle à la beauté de la nature et nous

empêche de l'aimer. Tout ce qui vit a une grande valeur : la petite pousse verte, l'oisillon qui gazouille blotti contre sa mère, l'écureuil craintif qui fuit lorsqu'on l'approche, les poissons des rivières polluées, malades ou morts d'intoxication... Tous les animaux méritent notre attention et notre respect.

Méditation, liberté et compréhension

La méditation est le petit espace de liberté qui apparaît un jour lorsqu'on a oublié de penser ou de désirer.

Si cela arrive, alors, il faut saisir sa chance et l'aider à s'étendre, à gagner en qualité et en profondeur pour qu'elle devienne la source vive d'une nouvelle existence.

Dans cette région riche en nuances, les jardins se succèdent en une grande diversité. Répartis en terrasses, ils s'étalent sur plusieurs centaines de mètres. À dominante orange, jaune ou verte, ils réalisent un parcours féerique. Les uns sont couverts de tulipes rouges et de dahlias, les autres de géraniums ou de pivoines. Sur une petite butte protégée du vent ont été plantés des rosiers rouge vif ou safran. Un sentier bien entretenu rend possible une visite enchantée. Ici, le calme a rendez-vous avec la beauté.

Lorsqu'on se promène dans un lieu aussi agréable la contemplation fleurit d'elle-même, la beauté des arbres et la variété des couleurs calment l'esprit qui, dans d'autres lieux, aurait tendance à vagabonder. Qu'est-ce méditer ? Et comment méditer ? La contemplation est-elle si difficile ? Ou bien, est-il tout simplement plus facile de se laisser emporter par ses rêves ?

L'art de dépasser la "mécanique" mentale par l'attention silencieuse est la méditation, mais, paradoxalement, pour transcender ce qui est mécanique, routinier, stupide – lorsqu'on n'a pas été touché par la grâce divine – il est parfois utile d'utiliser une méthode qu'il faut reproduire régulièrement, jusqu'à ce que le moi banal s'évanouisse. Il est alors possible d'ouvrir les yeux vers une conscience éclairée, et l'on peut laisser tomber la méthode.

Ouvrez votre coeur à votre espace intérieur infini

Essayez de pratiquer cet " exercice " préparatoire à la méditation.

- 1) Asseyez-vous (dans un endroit tranquille) le dos droit et fermez les yeux.
- 2) Soyez conscients de votre espace intérieur. Imaginez le, infini.

Si l'espace est infini, le temps l'est aussi (ou n'existe pas !), et partout où vous allez (intérieurement), vous êtes au centre. Cependant, dès qu'apparaît la moindre sensation, la plus subtile image, ou pire, la plus grossière émotion, vous perdez votre équilibre. Vous êtes désorienté. Soyez-en conscient. C'est ce qui se passe sans arrêt (ou presque) dans la vie.

3) Respirez tranquillement en restant concentré. Écoutez, votre souffle.

Remarque :

Ne prenez pas trop au sérieux ce genre d'exercice, faites-en un jeu. Mais pratiquez régulièrement. C'est simplement un " truc " pour essayer de vous faire sortir de l'emprise de vos attachements.

La démarche vers l'éveil est progressive, mais y a un moment où tout retour en arrière est impossible la vie change alors complètement. Cela ne signifie pas que vous soyez parfait! Quelques instants de lucidité, c'est déjà énorme car ce sont les premiers pas qui comptent !

Une simple vibration

Un vieil étang
Une grenouille plonge
Le bruit de l'eau.
Bashô. .

(Bashô : poète japonais 1644-1694)

Un son, une tonalité, une simple vibration ont, pour le poète, plus de valeur qu'un mot. Trois phrases suffisent, comme dans le poème de Bashô, pour atteindre la profondeur de l'être et créer un état de conscience silencieux. Imaginons la scène suivante :

Un poète japonais reçoit un ami, moine Zen.

Tous les deux sont assis au bord de l'étang, près d'un jardin couvert de mousse.

Le moine rompt le silence.

(C'est dans le silence que la communication entre deux êtres éveillés est la plus intense, les mots troublent la qualité de la relation.)

" Quelle était l'essence de toute chose avant l'apparition de la mousse sur la terre ? " dit le moine.

Le poète ne répondit pas.

Un son se mit à vibrer près de l'eau, sans troubler la sérénité des deux amis.

C'était une grenouille qui venait de sauter dans l'étang.

Ni le moine ni le poète ne bougèrent.

"Le bruit dans un étang que fait une grenouille", dit le poète.

"Le bruit dans un étang que fait une grenouille, c'est merveilleux ! Merci", dit le moine, satisfait.

Un son est plus près de la vérité qu'un mot.

Entraînez-vous à rester silencieux le plus longtemps possible. Plus vous le ferez, plus vous apprécierez le silence.

Au-delà du penseur

L'homme, subissant le pouvoir suggestif des mots, voue un culte à sa pensée. Agenouillé devant un concept, une idée, esclave des symboles, Dieu, nation, religion, politique, ambition, pouvoir, il montre toute sa misère.

Pour n'être plus totalement soumis au "penseur", l'homme doit comprendre au moins quatre choses essentielles :

-que la pensée ne peut se libérer elle-même, cela est totalement impossible, il doit aller à sa source.

-que pour se comprendre et se connaître, il est nécessaire d'observer « le penseur » calmement sans intervenir.

-qu'il doit voir désirs et peurs provoquant le processus d'idéation pour apprendre à mieux les gérer.

-qu'il doit voir dans l'action, le pouvoir suggestif des mots et s'en détacher.

Lorsque ces quatre conditions sont remplies, la quête de la liberté est possible.

Observez-vous dans l'action, avec un esprit neutre, sans intervenir sur vos pensées. Le fait de voir vos pensées et vos sentiments, sans les trier ni vous

y accrocher a pour effet de repousser le “penseur” à un autre niveau et cela est tout à fait curieux. (Celui-ci n’occupe plus la place de dictateur, de maître absolu.) Apprenez à vous détendre, à lâcher prise.

Le penseur est l’ensemble de ses pensées, mais nous ne sommes pas que “penseurs”. Quand il y a amour, liberté, conscience, faute de motivation, le “penseur”, disparaît.

Sagesse et questionnement.

Il y a une différence fondamentale entre un sage et un savant : le savant peut répondre à certaines de nos questions, le sage ne répond à aucune, il nous aide à trouver la réponse en nous.

En répondant aux questions que la nature lui pose, l’intellect remplit parfaitement son rôle. L’ennui, c’est que la vie n’arrête pas de nous interroger. Quand nous avons trouvé une réponse à un problème, surgit alors une infinité de questions nouvelles.

Dans la méditation, l’entité qui interroge s’efface, puis meurt.
Qui (en nous) perçoit la futilité du questionnement ?

Le silence conscient n’a pas besoin de l’entité qui s’interroge. Il se suffit à lui-même.

Haïku et méditation

La foule,
L’œil,
Subitement le silence !

(Haïku : Poème japonais très court)

Assis, les jambes pendantes et le dos bien droit, fermez les yeux ou regardez un mur puis concentrez-vous sur ce qui se passe dans votre tête, repérez les images, les pensées qui défilent, prenez conscience de la *foule* qui est en vous. Ouvrez *l’œil* et détendez vous. Ne censurez rien, un regard neutre suffit. N’attendez rien, ne faites rien, accueillez le silence et laissez-le agir.

Pendant la méditation, il faut accueillir tout ce qui émerge de la conscience, pensées, désirs, rêves mais ne pas s'y accrocher. La méditation ne nécessite aucun savoir particulier, aucun diplôme. Il serait vain d'imaginer qu'en accumulant les informations livresques, nous pourrions nous libérer plus rapidement. Au contraire, ce serait projeter en elles un espoir illusoire qui augmenterait la lourdeur des chaînes qui nous entravent.

Bien que se mettre en retrait soit nécessaire, méditer n'est pas un processus d'isolement. Entrer en soi, pour mieux aller vers les autres, est un phénomène résultant de la pratique méditative, souvent constaté, et la qualité de la nouvelle relation est différente.

Lorsque la méditation a fait son travail, une nouvelle énergie apparaît car les énergies dépensées (souvent inutilement) sous forme intellectuelle, tension nerveuse, concentration excessive disparaissent.

Contrairement à notre démarche habituelle, la méditation est sans but précis. C'est une découverte qui se produit lorsque tout a été rejeté. Dans l'état méditatif, il n'y a plus personne pour éliminer quoique se soit, l'ego n'est pas.

En méditant, l'homme retrouve son innocence mais ne se fragilise pas. Au contraire, il trouve une nouvelle confiance en lui. C'est un état silencieux qui s'installe seul. On ne peut pas le provoquer. Il apparaît lorsque toutes les sources de l'agitation mentale s'apaisent. La méditation est un silence éveillé.

La méditation est un cadeau que la nature nous fait lorsque nous sommes disposés à l'accueillir. C'est comme recevoir un ami que l'on aime, ouvrir les bras à ses enfants et les embrasser. C'est un petit espace de liberté qui ne demande qu'à grandir.

Méditer ou penser, il faut choisir !

Dans le jardin, les roses et les pivoines ouvrent généreusement leur cœur en toute innocence. La lumière subtile du soir, les effluves et le murmure de l'eau apportent un complément de paix au silence qui y règne. Le long du mur en pierres taillées, sont alignées des plantes médicinales : sauge,

sarriette, reine des près, orties. Près de la petite mare, les pivoines et les dahlias s'habillent de tous les tons, blancs, roses, violets. Dans ce lieu magique, tout concourt à l'éveil des sens : chute d'eau, parfums subtils, couleurs et prépare naturellement l'esprit à la relaxation.

Entrer à l'intérieur de notre monde virtuel sans accepter d'y voyager, c'est méditer. Penser, c'est partir dans cet univers sans maîtriser ni la vitesse, ni la direction des véhicules qui nous emportent, vaisseaux-désirs, vaisseaux-soucis, vaisseaux-rêves, vaisseaux-regrets...Celui qui navigue ne sait pas qu'il voyage. Il n'en a pas la moindre idée car il est aussi le voyage.

Voir le guignol qui joue la comédie n'est que le début de la méditation. Il faut reconnaître aussi tous ses jeux de scène, ses costumes, la manière dont il parle, s'agite...jusqu'à ce qu'il se décompose, qu'il disparaisse complètement et cela sans effort.

Méditer, c'est non seulement voir ses pensées et réactions, donc être attentif et conscient à tout, mais c'est aussi, agir en étant présent dans chaque geste, chaque parole.

Ainsi, on peut méditer n'importe où, en marchant tranquillement, au travail lorsqu'on est bien attentif à ce que l'on fait, en dansant ou chantant lorsqu'on ne se met pas en avant, en faisant les courses, la vaisselle, la cuisine, en bricolant...

On ne médite pas

-lorsqu'on pense trop, car les pensées nous poussent à réagir inconsciemment et c'est seulement après l'action que l'on réalise ce qu'on a fait, il est alors trop tard.

-lorsqu'on rêve ou fuit dans l'imaginaire.

-lorsqu'on bavarde ou cherche à tout expliquer, justifier.

-lorsqu'on cherche à séduire.

-lorsqu'on laisse les désirs nous diriger, lorsqu'on perd la maîtrise de soi.

-lorsqu'on n'est pas conscient.

La méditation n'est pas un processus intellectuel.

Lorsqu'on médite, il n'y a pas d'effort à fournir avec l'idée d'atteindre un but comme le nirvana ou autre chose semblable. Il n'y a rien à rechercher.

La méditation est un non agir et il ne faut surtout pas se forcer à ne pas penser !

Comment Bouddha a-t-il enseigné la méditation ?

Nous avons besoin, pour vivre à l'intérieur de notre monde, de nous distraire sans cesse; la pensée est une de nos occupations, la recherche d'images, le bavardage, l'action, les études excessives, l'agitation, la fuite dans les défoulements, en sont d'autres. Il faut trouver un truc, une astuce pour échapper, à cet univers virtuel. Bouddha a mis au point une méthode simple et efficace qui nous aide, en nous obligeant temporairement à nous concentrer sur notre respiration, à oublier notre soif insatiable de jeux, de rêves. Dans peu d'ouvrages, on trouve le texte complet et original que j'ai découvert sur le net.

" Celui qui désire obtenir la Voie doit s'asseoir dans un milieu désert et fermé. Tandis qu'il expire et aspire, il observe ce mouvement respiratoire : il sait s'il est court ou long. Il observe, sans s'y attacher, les formes qui apparaissent et il est pleinement conscient. Que l'air soit retenu ou non, il observe et de toutes les formes qui apparaissent, il en est pleinement conscient : il les observe une à une et c'est ainsi qu'il médite. Quelles que soient les formes qui apparaissent, il les considère extérieurement, il les considère intérieurement. En les observant et méditant ainsi, il éprouve de la joie. S'il lui arrive d'avoir une pensée étrangère, il ne doit pas s'y attarder. C'est une perle rare en ce monde que d'avoir un coeur sans désir et de suivre la Voie correcte ; par conséquent, si, en son coeur, il y a de nouveau le moindre mouvement de désir, il doit l'arrêter avec soin et tout de suite revenir à la pratique. Quand il procède ainsi avec son esprit, il ressemble à un homme qui possède un miroir souillé où l'on ne peut voir aucune image ; en le frottant, il lui enlève sa crasse et aussitôt il peut voir des images. Celui qui a écarté la convoitise, la haine et la sottise, ressemble à un miroir frotté. Alors, avec attention, il médite : " Sous le ciel, il n'y a rien qui soit stable, rien qui ne dure à jamais. " (Bouddha)

Tout au long de cette pratique, beaucoup de choses inconscientes ou plutôt oubliées vont réapparaître, regardez-les sans vous y accrocher. Continuez à suivre attentivement le rythme de votre respiration. Plus tard vous aurez le temps de réfléchir à tout cela. L'important est de vous détendre complètement, jusqu'à qu'il arrive un moment où la respiration devienne douce, presque imperceptible.

Si vous prolongez cette pratique plusieurs heures, vous risquez d'être

confronté à quelques difficultés :
-sensation de découragement, d'ennui.
-réaction nerveuses, agitation.

N'y attachez pas d'importance, continuez votre pratique si vous le souhaitez. Il est bien clair qu'au début, vous aurez de la peine à être attentif. Ne vous tracassez pas. Il ne s'agit pas de battre des records.

À pratiquer le plus souvent et le plus longtemps possible !

Les questions qui préparent la méditation

Voici certaines questions qui peuvent préparer et nourrir notre méditation.

- Qu'est-ce que la conscience au repos ?
- Qui est conscient du mouvement de l'esprit et surtout de son immobilité ?
- D'où proviennent les pensées, sentiments, émotions ? Ou demeurent-ils ? Où s'en vont-ils ?

Il est utile aussi de percevoir clairement les différentes formes de pensées qui apparaissent :

- Pensée – observation.
- Pensée – émotion.
- Pensée – sentiment.
- Pensée - réaction conditionnement.
- Pensée – réflexion.

Auxquelles il faut ajouter les combinaisons de ces cinq possibilités.

Étant donné la vie que nous menons, il est rare que notre esprit soit totalement vide et tranquille mais lorsque l'esprit se calme un peu et que l'on pense moins, il peut rester au niveau de notre conscience, seulement une image ou une émotion, ou un sentiment. C'est un moment où il convient de ne rien faire, ne pas intervenir, juste observer. Nous pouvons constater (qui constate ?) rapidement que l'image ou l'émotion, disparaissent. Où s'en vont-elles ? Quelle est leur nature ?

La conscience est par nature vide, pureté et simple lucidité.

C'est aussi la capacité de connaître, de comprendre, de ressentir et de créer. En apparence, elle n'a rien à voir avec le pantin qui s'agite, et pourtant, il en fait partie.

Transformer l'énergie

Alchimie : transformation des matières viles et corrompues en or pur.

La méditation est l'art de transformer l'énergie mentale. Habituellement, nous opposons la violence à la violence, la force brutale à une force de même nature, un mot à un autre mot. Cette " méthode " irréfléchie qui n'a qu'une apparente efficacité, finit toujours par nous nuire car " l'équilibre " qu'elle crée ne dure pas.

Il existe un autre comportement qui consiste à ne pas bloquer l'énergie mais à la transformer, comme dans la pratique de certains arts martiaux, au judo ou en aikido par exemple, où l'on apprend à utiliser la force de l'adversaire pour le projeter sur le tatami.

Cet art de transformer l'énergie qui se caractérise par l'utilisation subtile du mouvement et du vide et non pas de la force directe et brutale, est une non action ou non effort. Ce n'est pas que le pratiquant reste inerte, inactif, il est parfaitement vigilant, prêt à saisir l'occasion d'agir intelligemment.

Cette science subtile, basée sur la qualité de l'observation peut avoir d'autres applications, notamment contrôler un esprit perturbé par une émotion conflictuelle quand l'énergie mentale risque de se bloquer. Supposons que nous soyons en colère et que celle-ci risque de nuire à autrui, il serait maladroit et même dangereux de vouloir trop lutter contre soi et de rester sans réaction. L'énergie doit s'écouler. C'est une occasion pour voir ce qui se passe en nous, d'être vigilant.

L'attention que nous portons au mouvement énergétique qui est en nous crée un vide dans notre esprit (comme le vide spatial créé devant l'adversaire, qui lorsqu'il est associé au mouvement provoque la chute). C'est dans ce vide que se dissipent les pensées d'agressivité, les mots mais l'énergie ne se perd pas, elle réapparaît sous une autre forme. C'est ainsi que la haine, la jalousie peuvent, même, être commuées en compassion. Cette science délicate requiert, comme pour les sportifs qui pratiquent les arts martiaux précédemment cités, un long entraînement. C'est l'art du non-attachement à ses désirs, à ses idées, à soi même.

La méditation qui est un non agir a le pouvoir de transformer l'énergie. Elle n'oppose pas une force à une autre force, elle ne construit ni barrage, ni blocage. Lorsqu'elle perçoit le mouvement de la pensée, elle crée le vide nécessaire à cette transformation. Grâce à elle, la haine ou l'indifférence peuvent devenir amour, la jalousie et l'attachement se transforment en ouverture d'esprit, l'impatience en tranquillité, un " contrôle " intelligent se produit naturellement.

Sciences et méditation

La science se développe dans tous les sens, dans toutes les directions. Elle désoriente et ses conséquences sont parfois tragiques. La méditation n'a qu'un seul sens, qu'une seule direction. Elle oriente vers nous, vers la conscience. Elle est toujours bénéfique.

Comme une plante médicinale, la méditation agit en douceur et en profondeur. Ce n'est pas un médicament de synthèse dont l'action est brutale, avec parfois des contre-indications et des effets toxiques.

Comme le tilleul, l'aubépine et le coquelicot, elle est calmante et apaisante (elle calme, l'agitation, les bavardages, les soucis, la ratiocination).

Comme la sauge, l'anis vert ou le romarin, elle a des vertus stimulantes (elle combat le découragement, la lassitude, les idées noires)

Comme la bourrache, le chiendent et la reine des près, elle favorise l'élimination (des pensées inutiles et bloquées)

Comme le frêne et la gentiane, elle peut calmer la fièvre (de la colère, de l'agressivité)

La méditation a bien d'autres vertus thérapeutiques qu'il faut découvrir.

La méditation est ici en permanence

La méditation n'est comparable à rien parce qu'elle n'est reliée à rien. Dans la vie comme dans la nature, tout est lié. Un phénomène naturel, par exemple, a forcément des causes et ne peut exister seul. Une idée est liée à d'autres idées et ne peut donc exister seule ; un groupe est fonction de son environnement et entre en interaction avec d'autres groupes ; un individu est attaché à d'autres phénomènes et dépend de nombreux autres individus.

La méditation est le seul « phénomène » qui réalise une coupure avec tout le reste, parce qu'elle est ici et a toujours été ici. Elle est non action, non mouvement, non durée, non pensé, non lien.

Attitude et méditation

Dans la méditation, il n'y a aucun rôle à jouer aucune attitude à adopter. En méditant, vous n'êtes plus le chef d'entreprise, l'ouvrier, le technicien ; vous laissez de côté votre rôle de mère ou de père, de femme ou de mari ... Vous ne cherchez pas à paraître intelligent, sûr de vous ; vous ne luttez pas contre vous même ; vous n'avez pas à séduire ou à dominer ; vous ne défendez aucune idée ou théorie et vous ne vous accrochez à rien.

La lune s'est cachée derrière la colline. Le jour commence à se lever dans un calme indicible. Les arbres et toute la végétation reprennent lentement leur respiration. Subitement le roucoulement d'une colombe rompt le silence. Au loin, la mer fait quelques rides. Dans le ciel, un nuage est immobile. Ici, face à ce spectacle naturel, le temps qui est association de concepts et mouvement des idées ne peut exister, et lorsque le sentiment de durée n'est pas présent, la méditation l'est.

Méditation et esprit

En méditant plusieurs phénomènes apparaissent : il y a le calme, il y a le mouvement (des pensées). Il y a, en arrière plan, l'attention soutenue par la vigilance qui voit les trains de pensées et ne les modifie pas et la conscience qui les laisse passer. Mais tous ces phénomènes, silence, agitation, attention, vigilance et reconnaissance des mouvements, procèdent d'une même nature, celle de l'esprit.

Les Conditions d'une vie plus sereine

Afin de ne plus souffrir de l'action discrète mais pernicieuse de notre ego, il suffit de le voir dans l'action ou dans la méditation et de s'en détacher, sans effort.

L'art du détachement est une nouvelle façon d'être.

Notre propension à préférer la complexité à la simplicité nous conduit à négliger l'évidence, mais en négligeant l'évidence, nous passons à côté d'une vérité profonde. En voici une, par exemple : tout ce que l'on entreprend en ignorant les causes ne peut qu'induire des difficultés (cela va de soi !) et vivre sans vouloir se connaître, sans essayer de comprendre comment l'on fonctionne, équivaut à accepter d'être dominé par sa propre ignorance, le passé, l'ombre de l'inconscient. C'est encore une évidence.

Apprenez à mieux vous connaître

Afin d'y voir un peu plus clair en nous, les psychologues conseillent, parfois, l'excellente pratique suivante. Noter, dans un carnet, nos soucis, rêves, conflits, joies, peines... Cela permet, entre autres, de percevoir nos pensées récurrentes et les sentiments sur lesquels nous nous fixons. C'est un moyen d'évacuer le stress et d'éviter de faire retomber notre énervement sur les autres. Il y a un risque, celui de s'attacher à ses petites écritures. Alors, faites-le, sans vous prendre trop au sérieux, sans que ce soit une obligation, un peu en dilettante.

Il est vrai que, d'un certain point de vue, toutes nos pensées nous appartiennent, mais d'un autre côté, nous ne nous y attachons pas, elles se dissolvent rapidement sans laisser d'empreintes et elles ne nous appartiennent plus. Même si certaines reviennent inlassablement à l'assaut, elles sont reconnues et examinées. Pour les déraciner, il n'est pas indispensable d'en analyser tous les aspects. Il suffit de les prendre pour ce qu'elles sont, de petites quantités d'énergie. Ne laissons pas trop notre ordinateur mental (le cerveau) prendre notre place. Notre vrai " moi " est neutre, clarté et connaissance.

Acceptez vos sentiments, ne les rejetez pas !

Une erreur consisterait à rejeter ses sentiments, à les passer au crible de critères moraux, idéologiques ou autres. Acceptez tout ce qui se passe en vous. Si vous êtes amer, acceptez votre amertume, ne la rejetez pas ! Si vous êtes troublé, prenez le temps de bien ressentir votre trouble, apprenez à « l'apprécier » et à le comprendre. Le refouler serait la meilleure façon pour qu'il devienne un problème. Si vous n'êtes pas patient, ne luttez pas contre votre impatience ; transformez-la.

En acceptant vos sentiments, non seulement vous vous en débarrasserez mais aussi vous apprendrez à mieux vous connaître et petit à petit vous subirez une métamorphose. Si la nature a prévu que vous ressentiez tel trouble à tel instant, telle joie à telle occasion, il faut lui faire confiance. Elle sait très bien ce qu'elle fait, laissez-la agir en profondeur.

Vivez au présent

Y a-t-il un mot plus irréel que le mot "avenir" ? Ce petit espace mental que l'on comble de nos projets et de nos rêves est un univers de sensations et de craintes totalement imaginaire. L'avenir est virtuel. Une pensée à laquelle nous nous identifions, part du connu vers l'inexploré, nous fait sortir du présent pour nous projeter dans le temps psychologique et nous empêche d'exister dans l'instant présent. Ce qu'on appelle avenir est, en fait, un mouvement d'images mentales et de pensées, associées à des sensations.

Exister virtuellement peut donner du plaisir, certes, mais ne permet jamais de vivre sans insatisfaction et sans tension. Par contre, vivre l'intensité de l'instant présent donne de la profondeur à l'existence car l'activité mentale disparaît. Plongée dans l'immédiateté, la pensée ne projette plus rien. Elle s'arrête. Et l'être virtuel laisse la place à la conscience. Pourquoi projeter son bonheur dans l'avenir ? Pourquoi ne pas choisir d'être heureux dès maintenant ?

C'est ici et maintenant (hic et nunc) que nous pouvons être heureux... Si nous projetons notre bonheur dans l'avenir, nous le serons jamais.

Voilà ce que nous disons et pensons parfois. J'achèterai une belle maison, j'aurai un magnifique jardin, je planterai des fleurs... C'est très bien, mais la maison ne sera peut-être pas réalisée assez rapidement, la construction ne sera peut-être pas parfaite ! Une fois installé bien tranquillement chez

vous, qui peut dire, si vous n'aurez pas des problèmes avec l'entourage ? Car partout où vous irez, il y aura des problèmes : un voisin qui aimera la musique, et qui branchera sa sono tous les jours jusqu'à deux heures du matin ; un autre qui laissera toute la journée aboyer son chien ! Et puis, c'est peut-être amusant au début d'entretenir le jardin, mais, comme tous les ans, il faut ramasser les feuilles, arracher les mauvaises herbes, bêcher, tailler les arbres et planter, cela peut finir par vous déplaire. Les plus belles choses peuvent devenir laides ou désagréables, les plus beaux projets, des tortures. Tout dépend de votre état d'esprit. C'est celui-ci qu'il faut changer, sans quoi ce sera toujours l'enfer.

Décidons d'être heureux chez nous dès maintenant, même si notre appartement ou notre mari (ou notre femme) ne sont pas exactement comme nous le souhaitons. La vraie cause de notre insatisfaction est nous-même. C'est la première chose à comprendre. Ensuite, si nous désirons vraiment changer d'appartement ou de mari (ou de femme), et c'est notre droit le plus strict, prenons le temps de bien réfléchir. Il faut avoir du plaisir à tout préparer maintenant, au calme, détendu, sans excitation.

Notre attention, la qualité de notre esprit comptent plus que notre projet et l'harmonie qui est en nous est plus importante que notre désir car cette profondeur peut s'installer durablement et changer notre vie. Si nous trouvons cette sagesse, nous n'aurons pas besoin d'idéaliser notre avenir.

Ayez conscience de ce que vous ressentez, maintenant

L'important est de percevoir maintenant (à cet instant), sans que cela devienne une obsession, mais tranquillement, ce que vous ressentez. Quelle sensation avez-vous actuellement, quel sentiment ? Sur quoi se porte votre attention ?

Est-ce un bruit ? Une musique ? Une pensée ? Votre respiration ? Un désir ? De quoi êtes-vous conscient à l'instant ? Vous sentez-vous calme ou au contraire tendu ? Observez toutes les tensions qu'il y a en vous.

Vous êtes l'ensemble de vos sentiments, de vos émotions. Votre imaginaire, c'est vous. Pour vivre heureux, détendu, vous devez être totalement présent dans vos actions, ne pas penser à autre chose.

Aimez-vous comme vous êtes

Vous-vous trouvez imparfait physiquement ou intellectuellement... Votre nez n'a pas la forme que vous souhaitez, votre QI n'est pas assez élevé, votre méditation ne porte pas ses fruits, quelque chose ne "tourne pas rond" en vous... les choses ont l'importance qu'on leur donne. Commencez par vous accepter tel que vous êtes, puis cherchez à développer vos qualités intérieures ; bonté, éveil, calme et sérénité. Ces qualités ont le pouvoir de vous transformer en profondeur. Et cela se verra sur votre visage et dans votre comportement. On s'apercevra que vous avez changé. En apprenant à mieux vous apprécier, vous aurez envie de transmettre aux autres votre nouvelle énergie.

Ne copiez pas les comportements

Cherchez à être vous-même. N'essayez pas d'imiter qui que soit. Choisissez de vivre selon votre nature. Puis soyez conscient de tout ce qui se passe, sans vous attacher.

Refuser toute attitude idéale

La quête de l'éveil commence par l'acceptation de ce que l'on est et sa perception. Ce n'est pas la " solution " préconisée par les systèmes de pensée habituels qui la plupart du temps nous conseillent de lutter contre nos désirs, afin d'atteindre une attitude idéale, processus psychologique qui a pour effet de nous diviser en deux : d'une part, l'entité pensante et d'autre part, l'objectif de perfection qui devient une partie de cette abstraction, ego considéré comme médiocre et ego idéalisé.

Cette " méthode " qui conduit le plus souvent au refoulement, au mensonge et à l'hypocrisie et qui crée une division de la personnalité, fait apparaître plus de problèmes qu'elle n'en résout. C'est en pratiquant ainsi que certains saints sont morts avec un ego hypertrophié ou malade. En outre, le moi a son intelligence, sa façon d'exister et c'est tout son système de défense qu'il faut comprendre. Lutter pour l'améliorer, c'est lui accorder l'importance qu'il ne mérite pas.

Regardez votre désordre en face

Voir notre confusion clairement c'est faire preuve de discernement, tandis que l'organiser tant bien que mal, c'est faire preuve d'ignorance. Le désordre, même structuré, n'est jamais qu'une source de confusion supplémentaire. Ne bouleversons donc pas notre façon d'agir mais, par contre, soyons attentifs à tout ce que nous faisons. Nous progresserons au fur et à mesure que nous apprendrons, à mieux nous connaître.

Si la société entretient en nous, une certaine hypocrisie soyons-en conscient, si la colère monte, regardons-la en face. Si des désirs obscurs voire pervers apparaissent, reconnaissons-les, ne les fuyons pas. Si lorsque nous sommes flattés nous nous laissons emporter par l'orgueil, soyons-en conscient. C'est cela " voir les choses telles qu'elles sont " sans les condamner.

La connaissance des actes et pensées, même les plus médiocres, a sa propre efficacité. Être face à soi-même est le début de la lucidité. C'est, grâce à cette conscience immédiate de ce qui est que les monstres et les démons qui sont en nous peuvent être détruit totalement, un par un. Soyons simplement spectateurs de ce que nous sommes, non pas pour stagner et nous complaire dans nos erreurs mais parce que voir et être conscient est la bonne attitude. C'est le seul traitement vraiment efficace contre la maladie de l'ego.

Vous tombez souvent amoureux et vous vous séparez. Votre colère vous fait faire des bêtises. Vous êtes souvent victime de vos contradictions et vous pensez que vous êtes ridicule. Vous voulez tout posséder et cela vous rend malade...Regardez tout cela et comprenez les ennuis que ce type de comportement occasionne. C'est l'expérience de votre souffrance qui peut vous ouvrir les yeux et provoquer le désir de changer de vie. Lutter contre soi ou subir ses désirs est une erreur. Voir, ressentir et comprendre sont les seuls remèdes.

Rejetez toute autorité morale

En aucun cas, nous ne devons accepter l'autorité morale de qui que ce soit : ni religieuse, ni sociale, ni psychologique. Nous ne devons accepter d'être dirigé que par notre conscience. Entendons nous bien ! Nous ne suggérons pas l'idée qu'il faille rejeter l'ordre social et ne respecter

personne. Nous voulons préciser simplement que notre vigilance doit être suffisamment aiguisé afin de détecter rapidement ceux qui nous disent quoi penser et comment penser.

Mais il existe une forme plus subtile encore et plus perverse d'autorité dont il faut apprendre à se méfier, celle des mythes, des archétypes, des symboles, des pensées conditionnées. Celle-là est plus difficile à éliminer. Il ne suffit pas de la trouver inutile ni même de voir ses effets négatifs. Nous devons voir clairement, en nous, sa fausseté, pour l'éliminer définitivement.

Remerciez l'existence

En vous levant, tous les matins, vous devriez dire merci à la vie. Faites en sorte que ce soit toujours votre attitude, soyez reconnaissant. Ainsi, plein de gratitude, vous pourrez profiter au mieux des petits choses qui apportent le bonheur, le sourire d'un enfant, les paroles d'un ami, la couleur bleue du ciel... Et cela vous aidera aussi à récolter, chaque jour, votre moisson de graines de conscience, indispensables pour progresser car cette attitude efface le moi banal. La vie est intéressante si elle gagne en profondeur. La pire des choses serait de mourir en n'ayant rien fait pour améliorer la lucidité autour de nous.

Acceptez l'ordre énergétique naturel

En n'étant jamais là où il le faut, quand il le faut, vous vous créez des tensions, des blocages. Lorsque vous prenez le thé, vous pensez à autre chose. Lorsque vous mangez, vous réfléchissez à votre travail. Et lorsque vous travaillez, vous rêvez de distractions. Pour compenser votre stress, vous mangez trop (ou pas assez). Vous ne vous sentez jamais à l'aise.

Laissez-vous porter par la vie. Ne lutez pas toujours contre elle. Si vous êtes conscient que vos luttes et excès sont des oppositions à l'énergie et que c'est votre pensée même qui empêche l'écoulement de celle-ci en vous, vous êtes prêt à vous détendre et à accepter l'ordre naturel des choses. Le battement du coeur de l'univers peut faire échos en vous.

L'énergie est en tout. Elle circule dans notre sang, elle bat dans notre

coeur. Elle est matière, intelligence, vie. Pour elle, il n'y a ni extérieur ni intérieur, il n'y a aucune division. Elle est dans tout et ne se perd jamais. Les plantes, les animaux et l'univers obéissent aux lois de l'énergie. Ils coulent avec elles et ne s'y opposent jamais. L'homme est le seul dans la nature à faire barrage à sa propre énergie et en souffre.

Buvez à la source

Vous pouvez très bien vivre comme tout le monde, amasser de l'argent, des possessions, du savoir mais vous êtes bien conscient qu'il faudra les laisser un jour. En faisant cela, vous ressemblez à une personne qui partirait pour traverser un désert avec son compte en banque, ses costumes et cravates, ses gadgets, et sa bibliothèque mais qui oublierait l'essentiel, l'eau ! Il existe une source unique à tout. À son contact, c'est le silence et l'ordre. Dès qu'on s'en éloigne, c'est la cacophonie, le désordre.

Partagez !

L'homme est le seul être vivant capable, même si c'est rare, de donner gratuitement, sans arrière-pensée, sans but précis, sans rien attendre en retour. Les animaux, les insectes peuvent dans certains cas, se soutenir, s'entre-aider, mais ils cherchent instinctivement à assurer la survie du groupe. Le besoin d'être heureux a plusieurs et d'échanger est propre à l'humain.

Plus qu'un simple désir de communiquer ou d'échanger, le partage est un surplus de bien être ; il est la preuve d'un bon équilibre mental. Partage et don n'ont pas la même valeur. Le premier est un acte intégral, le second qui crée une division entre celui qui donne et celui qui reçoit est une action incomplète.

Le partage crée l'amitié et l'entretient ; il est gratuit, tandis que le don est une réponse partielle et dualiste qui peut créer des difficultés. Donner participe d'avantage de la déculpabilisation et du besoin de se rassurer que du bien être public. Ce geste est faux et c'est sa fausseté qu'il faut comprendre. Le fait de donner " infériorise " la personne qui reçoit, elle la réduit à la dépendance et ne respecte pas sa dignité.

En partageant notre énergie, notre temps, nos connaissances, un sourire, un savoir-faire, notre silence, nous collaborons à l'équilibre social et favorisons l'unité, et tout le monde y gagne, tandis qu'en faisant des dons, pour avoir le beau rôle ou pour des raisons idéologiques, nous entretenons le déséquilibre, et tout le monde y perd.

Mettons en commun notre science, nos idées, nos talents, notre calme, nos jeux et nos plaisirs. N'oublions pas non plus de partager le travail !

Entrez dans vos rêves

Dans la dernière phase du sommeil, lorsque celui-ci devient plus léger, il est possible avec un peu d'entraînement d'entrer dans ses rêves et de voir ce qui s'y passe. Par cette méthode inhabituelle, nous pouvons ressentir de vieilles peurs vécues, des préoccupations récurrentes, des désirs ou des problèmes non résolus mais aussi des phénomènes mentaux extraordinaires.

Sans chercher à les analyser, juste en regardant leur contenu et en observant les impressions que nous ressentons, nous pouvons découvrir et mieux comprendre certains blocs de notre personnalité. Tant qu'il reste, en nous, des points obscurs, il n'est pas possible de vivre en toute tranquillité et en parfaite lucidité.

Comment peut-on " entrer dans un rêve " ? en s'en persuadant le soir avant de s'endormir, en y pensant, ça marche, et plus on médite plus il est facile de le faire.

Trouvez un équilibre

Le développement excessif de l'intellect crée des individus incomplets et déformés et par bien des côtés, stupides ! L'intelligence pratique n'est pas inférieure à d'autres formes d'intelligences plus abstraites.

L'important est de trouver un bon équilibre.

-si vous êtes trop intellectuel, apprenez aussi à utiliser votre intelligence pratique, faites de temps en temps, un peu de bricolage, du sport, de la peinture, du dessin... laissez tomber un peu les livres, les discussions philosophiques, les réunions, les conférences, tournez le dos à vos

préoccupations mentales, partez en voyage, sans plan, sans guide, à l'aventure. Puis découvrez le non agir.

-si au contraire, vous avez une activité manuelle, prenez le temps de lire un roman, une revue, le journal ou apprenez à utiliser un ordinateur. Utilisez un traitement de texte par exemple, pour écrire quelque chose, vos mémoires, vos pensées... trouvez une activité intellectuelle qui vous plaît. Le bonheur s'invente tous les jours...

La créativité n'est pas l'apanage des sciences de haut niveau ni des lettres, elle peut s'exercer dans tous les secteurs. Fabriquer des meubles, faire de la décoration demande beaucoup de finesse, d'habileté, un sens aigu des formes et de leur harmonie, le sens du beau, une bonne vision dans l'espace.

Écoutez et communiquez

Nous savons bien que lorsque nous rencontrons quelqu'un, la communication s'effectue de manière subtile - un regard, un sourire, une façon de serrer la main établissent un climat. La manière d'être, l'attitude, l'atmosphère, comptent autant que les paroles prononcées. Est-ce qu'une émotion comme la joie, la tristesse ou la pitié a besoin de longs discours ?

Lorsque l'atmosphère est sincère et l'attention affinée, la qualité de la communication est délicate. Les mots ne peuvent pas toujours traduire correctement ce que l'on ressent car ils sont des éléments de nos mondes virtuels personnels.

Aujourd'hui les moyens de communication sont performants : Internet, téléphone mobile, télécopieur... et facilitent les rapports humains. Il est plaisant de pouvoir entrer en contact en temps réel avec des amis éloignés que l'on n'a pas revu depuis longtemps, mais, cela suffit-il, pour établir une véritable relation ? Ne sommes-nous pas, de toute façon, limités par les mots qui se prêtent, d'ailleurs, à toutes sortes d'interprétations ?

Communiquer véritablement demande l'effacement de soi, ce n'est pas possible dans le cadre des relations superficielles qui laissent toujours entrevoir quelque chose de nous, un trait de personnalité, un besoin de dominer ou de paraître.

Communiquer, c'est beaucoup plus qu'échanger des informations ou partager des idées, c'est établir un climat de confiance et d'objectivité intelligente.

Riez, riez, mais oubliez l'histoire !

Le rire est un excellent moyen de se relaxer parce qu'il permet aux endorphines (sorte de morphine naturelle qui se trouve dans l'organisme) de se libérer. Certains médecins l'utilisent pour soigner les malades légèrement dépressifs. Rire au moins dix minutes par jour est une source de bien être.

Lisez une bonne blague, puis oubliez l'histoire, car ce n'est pas l'histoire qui importe, mais le rire. Riez le plus longtemps possible, laissez vous aller complètement ! Pratiquez le rire comme thérapie en cas de conflit, après une dispute par exemple.

Le rire a la faculté de nous débarrasser temporairement de notre moi banal, c'est pour cela qu'il est magique. Il peut même être utilisé par un maître zen pour faire comprendre certains concepts...

L'histoire Zen suivante (trouvée sur un site Internet) est riche en enseignement, et celle-ci est le contre-exemple qui confirme la règle, il ne faut pas l'oublier !

Le maître d'un monastère lointain utilisait une méthode originale : il enseignait par le rire. Tant et si bien que sa notoriété se répandit rapidement dans les provinces alentour, elle grossit et l'on parla de lui dans la capitale. Certains maîtres en éprouvèrent une secrète jalousie. On s'empressa de dépêcher des moines pour éprouver sa méthode.

Au terme d'une longue marche dans la montagne, les moines furent accueillis, par une brève et classique leçon sur le vide. Comme de coutume, ils furent invités ensuite à prendre le thé avec le maître ; un disciple servit le thé et chacun voulut porter le bol à ses lèvres mais le contenu s'échappa brusquement sur la table, pour y couler en minces filets "Ce n'est pas possible" protestèrent les moines, pendant que le maître et son assistant riaient de bon cœur.

Un trou au fond de la tasse avait été pratiqué. La nappe l'obstruait, mais dès qu'on levait la tasse le liquide s'en échappait.

« L'esprit est une tasse sans cesse vide » dit le maître. À quoi sert de remplir le vide ? Le vide reste le vide. Videz-vous ici, comme ces tasses de thé !", déclara-t-il.

Les moines demandèrent congé pour la nuit. Le lendemain, un semblable sermon sur le vide fut prononcé puis le maître invita de nouveau à prendre le thé. Les moines s'installèrent précautionneusement, et avant de porter la main à leur tasse, ils s'inclinèrent pour s'assurer que le fond n'était pas percé.

Ils le scrutèrent bien. Une fois rassurés, ils voulurent prendre leur bol, mais ceux-ci restaient immobiles, malgré leurs efforts répétés, le maître et son assistant de rire à pleines dents devant leur entêtement. Les tasses étaient collées à la table.

"Il ne faut pas rester attaché aux choses, conclut rapidement le maître".

Bien souvent notre rire n'est qu'une compensation à notre façon de vivre, une réaction qui ne dure qu'un court instant. La société dans laquelle nous vivons nous contraint, la plupart du temps, au sérieux. Le rire est un soulagement bénéfique, mais temporaire, une soupe de sécurité.

Un vrai rire fait vibrer tout le corps et libère le mental. C'est un soulagement, une libération.

Prenez conscience que tout change !

Dans le jardin, il n'y a pas un jour où ne poussent de nouvelles plantes, ne s'ouvrent de nouvelles fleurs. Il faut en prendre soin, ramasser les feuilles des arbres et les aiguilles des pins qui sont tombées, arroser les rosiers et les dahlias régulièrement et les mauvaises herbes qui s'étalent rapidement doivent être arrachées. C'est le cas des belles de nuit qui ont peut-être leur charme, mais qui envahissent tout., dès qu'il pleut trop, elles prennent toute la place, les verveines et les lantanas en, souffrent. Il faut beaucoup bêcher pour extraire du sol, leurs racines.

D'un jour à l'autre, le jardin change de couleur, de forme, et les parfums diffèrent. Le mimosa fleurit en hiver, les arbres de Judée à la fin du printemps et les lauriers en été. Les jardins sont à l'image de la vie, ils illustrent bien, son impermanence, ses difficultés mais aussi sa richesse.

Découvrez l'art de la décoration

Prenez le temps de décorer votre appartement, arrangez-le à votre façon. Essayez d'utiliser au mieux l'espace et la lumière. L'espace vide a autant d'importance que le contenu (et peut-être plus !) tandis que la lumière apporte clarté et chaleur indispensable à votre bien-être.

Faites en sorte que vous sentiez bien chez vous, tranquille, heureux d'y vivre. Ne négligez pas votre confort. Il n'est pas nécessaire de trop dépenser, vous pouvez acheter de vieux meubles et les rénover, ou même en peindre des neufs à votre idée. Procurez-vous un peu d'argile et amusez-vous à fabriquer quelques objets : un petit vase, un bol... puis peignez les. Peu importe s'ils ne sont pas parfaits et si leur forme n'est pas régulière. Ils seront uniques.

Exercez votre créativité en fabriquant des bouquets. Allez cueillir des fleurs dans les champs et faites-en un gros bouquet, c'est magnifique ! Ou bien procurez-vous quelques jonquilles, trois ou quatre iris mauves, deux giroflées et deux branches d'amandier, le résultat en vaut la peine. Le bonheur est pratique... mais ne vous attachez pas aux choses. Alors changez souvent les couleurs, les objets, les vases, les meubles, la décoration... si vous vous sentez moins bien chez vous, alors réarrangez tout.

Les formes et les couleurs ont une influence considérable sur notre état d'esprit et notre comportement, soyons en conscients.

Faites tout avec plaisir

Un de mes amis philosophes aime travailler dans le jardin de sa copropriété. Il était en train, l'autre jour, de ramasser les aiguilles de pins, lorsque quelqu'un est venu lui parler. Quand souffle le mistral une couche épaisse recouvre la terre et le gravier et c'est inesthétique. Certaines personnes trouvent que c'est une corvée de remplir des sacs d'aiguilles et de les porter à la décharge, et sont étonnés qu'on le fasse bénévolement. Peut-être imaginent-ils qu'il y a une motivation ou un intérêt caché?

- « Pourquoi faites-vous cela ? ». Lui demanda-t-on.

- « Pourquoi voulez-vous qu'il y ait une raison ? Et qui veut en vous, qu'il y en ait une ? »

- « Avez-vous pensé que l'on pouvait faire quelque chose sans but précis et être heureux de le faire ? Être bien concentré dans ce que l'on fait, présent entièrement dans l'action produit une grande satisfaction. Ce sentiment me suffit. »

Nous avons un mental trop compliqué qui cherche des explications et des justifications à tout. C'est l'origine de beaucoup de soucis inutiles. Le jardinier bénévole choisit d'être heureux. Faites-le vous aussi !

Comment vous détendre, vous relaxer totalement et en faire profiter les autres ?

Voici une " méthode " basée sur l'idée simple que donner nous apporte plus de liberté. Contrairement à ce que l'on pense habituellement la générosité ne nous prive de rien, bien au contraire, elle nous enrichit et nous permet d'évoluer.

1) Allongez-vous sur le sol et détendez jambes, bras, têtes, muscles du dos et tout le corps. Essayez d'éliminer toute tension physique.

2) Visualisez une personne que vous aimez, mère, grand-mère, un enfant, votre petite amie (petit ami)... ou un beau paysage que vous connaissez. Il ne s'agit pas de pleurnicher sur son sort, ni de faire du sentimentalisme ! Surtout pas ! Ne retenez que l'amour.

3) Restez tranquilles sans bouger en gardant en vous ce sentiment d'amour et de tendresse le plus longtemps possible, mais en restant neutre et lucide.

4) Levez-vous, puis vaquez à vos occupations en gardant une impression de paix. Transmettez-la à votre entourage. Rendez l'amour qu'on vous a donné.

La méthode "cool" - Ou comment calmer sa colère

Ne poursuivez pas l'objet de votre haine,
Regardez votre esprit en colère :
La colère en naissant se libère, claire et vide,
Et cette claire vacuité n'est autre que la sagesse...
Patrul Rinpotché

Bien qu'il existe des phénomènes annonciateurs ; malaises, énervements, fatigue accumulée... la colère est souvent difficile à contrôler. Certaines personnes, dont on dit qu'elles ont un tempérament colérique en souffrent tout autant que les membres de leur entourage. Et comme il arrive à tout le monde de se laisser aller à de telles réactions, il n'est peut-être pas inutile d'essayer une "méthode" qui pourrait nous aider.

Notons tout de même que certaines colères peuvent être parfaitement justifiées, par exemple : contre la misère, la bêtise, l'injustice, la méchanceté...

Voici, ce que nous pouvons essayer lorsque nous sommes prêt à nous mettre en colère, suite à une frustration, un excès d'orgueil, la jalousie, ...

1) Répondre rapidement sans violence mais avec énergie, en précisant simplement ses idées. Par exemple : " Je trouve que vous êtes injuste, ou que vous vous trompez, pour telle et telle raison...". Ces quelques mots peuvent faire baisser la tension qui est trop forte.

2) Faire des respirations abdominales, tout en continuant ses activités ou en s'isolant, si on le peut, et se suggérer d'être calme et détendu.

3) Si possible, pratiquer des mouvements de gymnastique, faire un tour se changer les idées, ou aller courir...

3) Quelque temps après, lorsque le calme est revenu, il faut bien réfléchir au problème et essayer de résoudre le conflit, trouver un compromis, se réconcilier, reconnaître ses erreurs, sans quoi, la réaction colérique laisserait des traces très négatives.

Il est toujours bénéfique de chercher à se réconcilier et à rétablir un bon climat d'entente après une dispute, notamment, avec les enfants. Il serait trop négatif de ne pas venir les embrasser, les câliner, lorsque la colère a créé une division. Sans quoi, il resterait des empreintes douloureuses.

Vivre en paix

Pour vivre en paix, il ne suffit pas de demander aux autres, voisins, collègues, personnes dites " responsables ", hommes politiques, de se calmer et de se taire. De toute façon, ils ne vous écouteront pas, mais bien de trouver le calme en vous, de façon à ce que la comédie, le bruit extérieur ne vous atteignent plus.

En cherchant bien, vous trouverez au fond de vous, un espace, un domaine où vous pourrez trouver le repos, loin du vacarme et de l'agitation extérieure. D'ailleurs le fond de votre conscience est aussi le fond de tout. Et c'est pourquoi, deux personnes qui méditent n'ont pas besoin de beaucoup parler pour se comprendre, installées au fond de leur être, elles sont en parfaite communion.

Comment " sentir " l'immobilité de l'esprit ?

À la recherche de distractions ou occupé à la capture d'informations et d'images, l'esprit ne semble jamais immobile. Peut-il exister sans mouvement ? Peut-il être immobile ? N'est-il pas le mouvement lui-même ?

La seule chose à faire est de ne rien faire, pour que monte à la conscience claire toute l'obscurité qui est en nous. Ne rien faire signifie être totalement calme, totalement vivant et attentif, totalement présent.

Vers une nouvelle psychologie

La façon dont se forment la conscience empirique et la personnalité, la manière dont elles fonctionnent et comment ensemble, elles permettent un type de comportement, caractérisent la psychologie d'un individu.

Le plus important n'est pas l'analyse psychologique du moi qui crée des attachements inutiles mais plutôt la perception (ou vue) par la conscience elle-même, de la façon dont elle appréhende les phénomènes et réalise instantanément avec ses propres moyens, leur vacuité.

L'évolution psychologique

La pratique de la méditation sur le long terme entraîne de telles transformations que le pratiquant motivé et tenace devient un nouvel individu caractérisé par un comportement nouveau et une autre façon d'être. Dans la mesure où il est de plus en plus conscient, il convient alors de parler d'une évolution psychologique.

Par le sérieux et la profondeur de sa réflexion et de son silence, celui qui pratique, pénètre souvent au cœur de sa conscience non dualiste et peut s'y ressourcer. Cela modifie, fondamentalement, son nouvel état d'esprit. Face aux problèmes que la vie lui pose, il trouve des réponses simples, pratiques, et reste à l'écart de l'agitation qu'il observe autour de lui. Est-ce à dire qu'il ne retombe jamais dans les pièges de ses mémoires et habitudes ? Sans doute pas ! Cependant, étant de plus en plus vigilant, il acquiert progressivement un calme réel, une certaine détente.

Comme il n'est pas attaché à l'idée d'atteindre un but particulier, sa pensée est plus fluide, c'est-à-dire sans fixité. (Cette fixité est, d'ailleurs, un mécanisme de genèse du moi). Parce qu'il n'est pas limité dans ses idées, il a une grande souplesse d'action, et personne ne peut l'obliger à faire ce à quoi il ne tient pas. Sa capacité d'adaptation est réelle, il ne s'oppose pas à la vie mais, par contre, il peut faire barrière à tout ce qui l'entrave.

Détaché du matériel, du temps, et même des idées, mais sachant les utiliser si nécessaire, il ne s'accroche pas, à ses pensées, son savoir, ses possessions. L'esprit libre, il n'est pas obsédé par une idéologie ni limité par ses paquetages mentaux. Comme il sait qu'il n'y a rien à attendre de l'existence, il est patient. Conscient de n'être rien (en tant qu'ego), il ne se sent ni inférieur ni supérieur et ne compare plus rien de psychologique.

La psychologie du détachement

La science psychologique occidentale attache une importance fondamentale au moi et lorsque celui-ci doute ou souffre, elle cherche à le restructurer afin de l'adapter au milieu, pourtant souvent considéré, comme la cause de ses difficultés. Elle affirme qu'il est une entité réelle et isolée qui ne peut guère évoluer au cours du temps. À partir d'un certain âge, selon elle, la personnalité est définitivement formée, les grandes lignes du comportement sont tracées pour la vie entière.

Il existe une autre façon d'envisager l'ego, peut être, plus souple, plus créatrice qui consiste à le voir comme un rêve ou comme un film, une succession d'images dont on peut se détacher parce qu'on l'observe et que l'on n'y croit plus, ce qui est d'ailleurs, une façon non négligeable de résoudre les problèmes qu'il se crée. Si le moi est irréel, les difficultés qu'il s'invente sont alors tout aussi imaginaires.

La psychologie du détachement ne s'oppose pas à celle du « tout ego », le moi banal a son rôle à jouer dans l'évolution de l'homme. Elle découle de la pleine compréhension des mécanismes d'organisation et d'entretien du moi. Comme tout rêve, l'ego est utile ; sans illusion, il n'y a pas de réalité, sans difficulté, pas de dépassement, sans affection, il n'y a pas de santé. L'ego est une anomalie salutaire. Comment pourrait-on transcender quelque chose qui n'existe pas ? Il faut souffrir l'ego, réaliser ses limites, voir ses faiblesses, comprendre sa vacuité Par un long cheminement, l'homme se réalise. En devenant conscient, il devient humain.

Toutes les sciences psychologiques étudient les différentes phases qui permettent à la conscience de reconnaître une forme, qu'elle soit matérielle, vivante ou mentale, et comment elle réagit à la perception de cet objet. La première étape est la sensation, vient ensuite l'identification et l'interprétation par l'outil mental et rationnel, enfin résulte la réaction (égotique ou autre), mais l'analyse de ces quatre phases, bien qu'importante pour le spécialiste, n'est qu'une étude extérieure à la conscience et non pas une perception immédiate de la réalité par celle-ci. Seule la connaissance de ces quatre phases dans l'action ou par la méditation et l'observation des représentations mentales qui en résultent ont un effet libérateur, parce que l'ego est alors perçu comme une illusion.

Rapport entre conscience et détachement

Les trois consciences, conscience empirique, conscience de soi et conscience non dualiste ont la possibilité de réflexivité et peuvent se reconnaître elles-mêmes. Lorsque, selon les circonstances, nous reconnaissons la conscience qui opère en nous et les formations mentales qui apparaissent et lorsque, instantanément, celles-ci se dissolvent, nous sommes arrivés au stade où l'identification totale à un moi est devenue impossible. Notre psychologie est alors profondément différente de celle d'une personne, qui considère encore les objets mentaux émergeant dans son champ de conscience comme lui appartenant, et s'y accroche totalement

Cette nouvelle psychologie ne concerne pas seulement le détachement vis à vis des passions et des rêves mais est aussi une libération des mécanismes mentaux plus complexe, la pensée vérificatrice, la fixation et la saisie des objets, l'appropriation, la comparaison, l'égarement dans la forme et les concepts ... tout ce qui crée l'illusion des deux consciences, la conscience empiriques, et la conscience d'un soi.

Les effets de la méditation

La méditation sur le détachement a trois aspects fondamentaux :

- elle opère comme une loupe, c'est la loupe de la conscience.
- elle ralentit le temps mental.
- elle « décolle » de la conscience le penseur, lui-même, qui occupe habituellement toute la place et veut tout contrôler.

La méditation a un effet calmant sur le cerveau et modifie la philosophie de l'individu qui la pratique. Il sait, alors, qu'il n'est pas seulement une « machine » à penser.

La psychologie des sages

Pour le sage, le monde est événementiel, changeant, furtif, c'est pourquoi, il ne s'attache pas. Puisqu'il a rejeté tout critère, pour lui, tout arrive normalement, parce que cela arrive. Le bien est le bien, le mal est le mal, sans plus et les choses sont telles qu'elles sont, des apparences, juste cela. Comme le sage n'est pas seulement contemplatif (encore moins végétatif),

il réagit parfois, sans se complaire dans sa réaction. Lorsqu'il voit la violence et sa cruauté, par exemple, il la dénonce. Si quelque chose lui semble absurde ou stupide, il le dit puis s'occupe d'autre chose. Le sage est détaché, mais jamais indifférent.

Les Conséquences de la pensée dualiste

La dualité crée le sujet et l'objet et la pensée définit l'objet par la fonction qu'il remplit, sa forme et les éléments qui le composent.

Parce qu'elle déteste l'immobilité, la nature est secrète et magique. Rien en elle ne se fixe durablement. Son charme est l'inexistence de la permanence, l'inexistence de la fixité. Tout est mobilité, transformation, échange d'énergie. Seule une pensée peut se figer et créer un objet, inventer un concept, enfermer un phénomène, une chose dans l'irréalité des mots.

Les mots, les objets n'ont pas d'existence en soi. Ils ne vivent que dans notre tête, qui les capture, les solidifie, leur donne un sens, une vie. Les objets n'existent réellement que par l'imagination de l'homme qui momentanément va définir leur fonction, leur utilité et même leur trouver une forme.

Existence et causes

Bien souvent, nous identifions un objet ou un phénomène à la configuration qu'il prend à un moment donné de son « existence » et nous le caractérisons par certains critères qui nous semblent corrects et adéquats pour lui donner une identité ou une réalité mais au moment où nos sens et nos appareils le perçoivent, nous oublions l'importance des raisons ou conditions, qui l'ont fait apparaître. Les causes ne sont pas moins importantes que nos concepts et nos définitions.

Ainsi, avant de naître, un processus est potentiellement là, dans ses causes. Il « existe » avant d'exister.

-Avant de prendre forme, il est (sous une autre conformation).

-Au moment (si l'on peut dire !) où il prend forme, il est (surtout à nos yeux !).

-Après qu'il a pris forme, il est la cause d'un autre phénomène qui prend forme à son tour. Il est toujours.

Un phénomène ne devient « une chose » à nos yeux qu'au moment où nous l'associons à une forme et à un nom, ce qui est évidemment une illusion.

En fixant quelque chose dans l'existence, c'est-à-dire en l'identifiant à une configuration, une structure, un mot, nous commettons une erreur. Il est plus que sa forme et il n'est pas sa forme.

La fonction « crée » l'objet

Des exemples simples peuvent nous aider à comprendre l'aspect subjectif du monde objectif et sa relative réalité.

Si vous enlevez une roue à une voiture, vous obtiendrez quelque chose qui n'est plus vraiment un véhicule puisqu'il ne peut plus remplir sa fonction. L'objet « voiture » est défini par l'usage qu'on en fait et par l'ensemble des éléments (moteur, roues, châssis...) qui le constituent.

Considérons maintenant un autre objet familier, une chaise, par exemple.

-C'est **nous** (en tant qu'intellect) qui l'associons à un mot, son nom, et cela est bien utile.

-C'est **nous** qui définissons sa fonction. Un animal n'en ferait pas le même usage. Un singe pourrait l'utiliser pour attraper quelque chose, une fourmi y serait perdue comme nous dans un désert...

-C'est **nous**, qui la décomposons mentalement en éléments distincts (pieds, siège, dossier...)

Bref, c'est bien notre esprit qui la fait exister en tant que chaise. Il y a bien quelque chose de physiquement vrai qui porte ce nom mais c'est nous qui la définissons par sa fonction.

Il en est ainsi de tous les " objets " de l'univers qui sont plutôt des phénomènes changeants, des transformations énergétiques, des processus que des objets. Par notre perception et nos projections mentales, nous les chosifions.

Les plantes et les animaux sont des phénomènes vivants. L'homme est un processus conscient qui peut s'éveiller en transcendant la conscience ordinaire qui est pure subjectivité.

Relatif et absolu

Examinons la notion d'objet sous un autre angle. Selon le point de vue matérialiste et réductionniste, l'univers est un ensemble d'objets ayant

chacun une existence bien définie et ayant des caractéristiques qui leur sont propres, une forme, une structure, une masse et des limites. Ce point de vue utile pour établir les lois de la nature n'est qu'une approximation. Il néglige le fait que tout agit sur tout.

La science a besoin d'isoler les phénomènes pour mieux les étudier et du coup ne tient pas compte des interactions avec le reste des autres processus. Il n'est pas question de critiquer la science, de mettre en doute sa validité qui est évidente, mais d'examiner s'il n'y a pas un point de vue plus global.

Peut-on parler d'objet ou de chose pour un atome alors que son noyau ou ses électrons sont facilement interchangeables lors de collisions qui ont lieu sans arrêt d'ailleurs, à l'intérieur des molécules et de la matière ? Peut-on encore parler d'objet pour la matière elle-même qui n'est en vérité qu'un tourbillonnement d'énergie ? Enfin peut-on parler d'objets pour des constituants élémentaires qui apparaissent tantôt comme des corpuscules, tantôt comme des ondes ? Le concept même de particule élémentaire a-t-il un sens en soi ?

Pour des raisons pratiques, on attribue aux objets des propriétés intrinsèques qui semblent les définir alors que celles-ci dépendent de l'observateur et des instruments de mesure. Est-il significatif de dire qu'un objet est lourd ou léger alors que cette notion est subjective ? Peut-on parler de couleur alors que celle-ci est le résultat d'une interaction de l'objet avec la lumière ? Peut-on parler de masse alors que celle-ci est variable et dépend du référentiel choisi pour la mesurer ? La notion même de poids est indéfinie. Il n'est pas le même sur la lune que sur la terre.

Ainsi toutes les caractéristiques d'un objet ne sont que les propriétés des interactions de cet objet avec tout ce qui l'entoure et même avec toutes les particules de l'univers.

Bien avant que nos savants aient pressenti qu'un objet n'était en fait que le résultat de toutes les interactions (influences) avec tous les autres objets, Bouddha, il y a environ 2500 ans, l'avait exprimé à l'aide des concepts " d'interdépendance " et " d'impermanence ". Il avait d'ailleurs généralisé ces notions à toutes choses, la pensée, les actes, les relations.

L'univers, (nous en faisons partie), ressemble plutôt à une succession

d'événements ou de phénomènes se reproduisant régulièrement (de façon cyclique) en résonance avec tous les autres phénomènes qui apparaissent et se transforment indéfiniment.

Cela ne signifie pas pour autant que le monde qui nous entoure et l'univers lui-même dans son intégralité n'ont aucune importance. Il nous faut bien en tenir compte. Il y a donc deux points de vue :

- Une vérité relative où l'on admet (c'est une bonne approximation) que les choses, les objets, existent et sont définis par certains critères, ce qui permet de les étudier.
- Une vérité absolue, celle de la non-existence des formes, celle des phénomènes et du changement, qui permet une vue globale.

L'objectivité absolue n'existe pas

Il n'y a pas que la notion d'objet qui pose un problème. Il y a aussi, la relation mentale qui se produit entre le sujet et l'objet et qui provoque une coupure imaginaire.

Dans toute expérience, qu'elle soit scientifique ou relationnelle, il ne peut y avoir parfaite objectivité. Prenons l'exemple d'une expérimentation simple : la prise d'une photographie.

Comme dans toute " expérience ", il y a un protocole à respecter et la qualité de la photo va dépendre de nombreux paramètres qu'il serait fastidieux d'énumérer. Citons cependant, la qualité de l'appareil lui-même, le réglage de celui-ci, la position, une lumière suffisante, la compétence du photographe, le choix du sujet à photographier, le développement de la pellicule, bref l'optimisation de " tout le dispositif expérimental ". Un nombre considérable de facteurs, connus ou inconnus, d'ailleurs, interviennent dans la réalisation d'une photographie, comme dans la réalisation de n'importe quelle expérience. Le résultat est-il un fait réellement scientifique ? Ici, l'expérimentateur fait entièrement partie (corps et esprit) de l'expérience, il est un élément du dispositif. Peut-on raisonnablement dissocier le sujet de l'objet, l'expérimentateur de l'expérience ?

Il semble bien qu'une telle division n'existe jamais. Et même si

l'expérience est conduite avec rigueur, le résultat est interprété, analysé par des êtres humains qui vont y projeter leur pensée, laquelle dépend pour beaucoup de leurs mémoires. L'objectivité absolue est impossible.

La vie de tous les jours est le fait d'expériences continuelles, relations, échanges, discussions, affrontements... où il est évident que les personnes s'impliquent complètement (physiquement et psychiquement). Les rapports entre personnes sont presque toujours subjectifs. Ils s'effectuent entre des mondes virtuels distincts.

Il y a plus... Même s'il se trouve seul, face à un magnifique spectacle naturel, comme un coucher de soleil à la montagne ou au bord de mer, l'observateur, c'est-à-dire nous, fait partie intégrante de l'observation. Ses sens perçoivent l'image puis l'interprète (en tant que mental, c'est-à-dire intellect et ego). Dans cette phase, le mental crée une séparation, en polluant l'expérience par des images et impressions conditionnées. C'est ainsi que se produit une division artificielle entre l'expérimentateur et l'objet de l'expérience.

Il existe une qualité de l'esprit qui permet l'observation sans l'intervention du mental. Dans ce cas, la dualité, sujet-objet, disparaît totalement. Cet état d'esprit apparaît seul, sans effort mais peut-on encore parler d'expérience ? Alors, l'attention est libérée du moi banal, celle-ci est tellement intense et vivante que l'observateur n'existe plus. Une telle attention, sans témoins, n'est polluée par rien.

Sujets et objets sont des fabrications du mental.

Nous venons de voir que l'expérimentateur et l'expérience formaient un tout. Il est logique maintenant d'approfondir la question dualiste : sujet et objet sont-ils des réalités distinctes ? Et pourquoi créons-nous une telle coupure ?

1) Le penseur et les objets de sa pensée

Le penseur n'est pas différent de sa pensée et celui qui fait de sa pensée un objet d'étude est encore le penseur. Essayons de comprendre ce qui se passe dans un rêve : le rêveur est-il différent de son rêve ? Les éléments du rêve ne sont-ils pas, déjà, le rêveur ?

Ne connaissant pas la vraie nature du monde virtuel, nous distinguons le

rêveur (nous) et le rêve (son contenu : c'est-à-dire les images des lieux visualisés, les couleurs, les sons, les personnages, les objets, les sentiments et impressions, les émotions...). En fait, le rêveur fait partie du rêve. Il est un phénomène mental, comme le rêve lui-même. **Il est le rêve.** Cette dualité rêve rêveur est fautive.

Plus généralement, l'activité mentale est-elle différente du sujet qui pense ? Un comédien est-il différent de son jeu, un poète de sa création et un philosophe de sa philosophie ? Il est clair qu'une telle division n'est qu'une illusion.

2) Le penseur et les objets du monde phénoménal

L'univers est un ensemble de processus en évolutions, son existence ne peut être mise en doute. Par contre, la classification et la caractérisation des « objets » de cet univers, sont des phénomènes purement mentaux.

En créant des concepts et des théories, l'homme croit sortir de son intellect, il imagine définir des objets, des « êtres » qui ont une existence en soi, mais ils restent enfermés dans sa mémoire et sa raison et demeurent des « outils » de celles-ci. Les choses que nous nommons et définissons sont des " objets " de l'esprit. Ils ont le sens et l'utilité que nous leur donnons. Du plus petit atome à la plus vaste galaxie, tout est phénomène. En réalité, il n'existe que des processus en transformation continue. L'objectivation du monde est un processus mental. C'est le sujet qui crée l'objet.

De fausses oppositions

Alors qu'en orient, grâce à des méthodes d'introspection, les relations entre matière et esprit étaient connues depuis des millénaires, l'occident est resté pendant longtemps sous l'influence de courants de pensées obnubilés par l'idée que le corps et la psyché étaient deux choses différentes sans lien entre elles. Les découvertes récentes de la médecine psychosomatique ont mis un point final à cette absurdité.

Tout le monde maintenant s'accorde à dire que notre façon de penser (et donc d'agir) a des conséquences sur le fonctionnement de notre organisme et sur notre environnement et Inversement, que les transformations physiques, les maladies, les comportements et le monde où nous vivons modifient notre psyché. Matière et esprit sont deux pôles complémentaires d'une énergie secrète.

Dans le même registre, on oppose aussi, souvent, culture et nature alors qu'il existe une interaction constante entre elles. Les savants disent que l'histoire génétique de l'homme ne relève pas uniquement de l'évolution biologique des espèces mais aussi de l'histoire socioculturelle de l'humanité. Le biologique modifie l'environnement culturel et le social crée le biologique. Ainsi, culture et nature sont-elles en interrelation.

Les divisions : matière et esprit, nature et intelligence, environnement et culture sont factices et relèvent d'une mentalité dualiste. Une même énergie apparaît sous une infinité de formes : matière, mouvement, vie, pensée, conscience. Que ce soit une planète, une particule ou une galaxie, un animal ou une fleur, une théorie, ou un outil, tout a la " marque " de l'esprit. L'intelligence consciente interpénètre la nature sous toutes ses formes et n'existe que par elle.

L'esprit côtoie l'univers qui a, lui-même, ses lois et sa cohérence. Une même conscience-énergie anime et coordonne les phénomènes et ces mêmes phénomènes participent à la réalité de cette conscience

Conclusion.

L'étude des phénomènes physiques par l'outil logique de la pensée à travers des exemples simples s'avère très utile. Elle prépare l'esprit à la compréhension de leur nature vide et corrobore les résultats obtenus dans la méditation lorsque la conscience réalise intimement la vraie nature des représentations mentales.

En observant les phénomènes physiques et ceux de l'esprit, on peut se persuader de la réalité de la vacuité de tous les processus et réaliser comment l'esprit appréhende le monde, c'est-à-dire, comment celui-ci perçoit d'une part, l'existence des formes et leurs apparences et d'autre part, leur vacuité.

La vacuité (ou énergie) est l'essence de toute chose. Lorsque l'énergie prend forme, elle devient matière et vie, en devenant subtile, elle évolue vers la conscience.

Religion, vie et mort

La vraie religion est un apprentissage de la liberté intérieure, c'est l'amour de la lucidité, et lorsqu'il y a liberté, l'énergie libérée, devient générosité.

Dans cette région ensoleillée, la nature est originale, colorée de vert et de rouge et la végétation, extraordinairement riche, apporte généreusement sa contribution au charme du lieu. Au loin, on peut distinguer quelques collines couvertes de vignes. Ici, dans ce jardin rempli de fleurs mauves et rouges, tout est beauté et amour. Le silence parle et efface toutes les pensées idéologiques, religieuses ou politiques qui ne sont que de purs délires ; il est notre seule liberté. Sans le bruit de l'intellect qui perturbe l'attention, le silence agit en profondeur. Il nous purifie, efface nos illusions, nos consolations dérisoires.

Il existe une vraie recherche spirituelle qui est une démarche personnelle et intime à l'intérieur de soi, un voyage « passionnant » mais non sentimental, au cœur de la conscience humaine. Cette recherche ne peut ni être organisée ni conduite par une autorité pseudo religieuse qui chercherait à asseoir son pouvoir temporaire en se réfugiant derrière un concept divin et une moralité conventionnelle stérile et paralysante.

Religion et spiritualité

Le développement de l'esprit religieux est trop important pour être confié à des institutions ! Celles-ci ont, hélas, provoqué ou permis trop de querelles et de conflits. Elles ont condamné, par ignorance, de vrais savants, d'authentiques poètes et de véritables sages et ainsi, se sont condamnées elles-mêmes. On juge un arbre à la qualité de ses fruits !

En transformant notre besoin d'absolu en une quête personnelle plutôt qu'en nous réfugiant dans un système consolateur et enivrant, nous faisons de cette quête une recherche résolue et courageuse qui devient alors une vraie démarche spirituelle. Et nous n'avons alors plus besoin d'organisation, de préceptes, de rituels et de dogmes.

Les grandes institutions religieuses considèrent qu'elles sont les

dépositaires uniques du message des maîtres spirituels qui en sont à l'origine. Leur légitimité n'est justifiable ni par le nombre de leurs adeptes, ni par leur puissance financière, ni même par leur longévité. Si elles n'ont retenu du message initial que le plus utile et le moins profond, c'est pour pouvoir utiliser au mieux, un système psychologique bien connu (basé sur la punition et la récompense) qui détruit esprit critique et lucidité. Il leur est facile alors de manipuler les foules d'adeptes ainsi conditionnés et qui restent leur vie entière, immatures. C'est ainsi qu'elles conservent leurs intérêts et leur pouvoir. Le fidèle pourra toute sa vie s'agenouiller devant les images et les concepts que l'esprit a créés, et trouver un apaisement temporaire sans réaliser qu'il prie sur sa propre misère.

Les systèmes religieux organisés se sont érigés en autorités à la fois rassurantes et culpabilisantes. La méthode est efficace. D'ailleurs nombreux sont les fidèles abusés qui assistent au show médiatique de chefs dont ils sont dépendants psychologiquement. Ceux-ci disent "Je vous donne ma paix " sur un ton compatissant et rassurant, mais la paix, chacun devrait la trouver lui-même ! C'est son affaire, car aucun gourou ne peut la lui donner...

Tandis que la religion correspond à notre besoin de nous rassembler, de nous rassurer face à l'incertitude de la vie, à dissiper l'inquiétude de la mort, et aussi à l'élaboration de règle de vie sociale et morale, la spiritualité, elle, est une démarche personnelle qui vise à comprendre notre esprit et à le maîtriser complètement. Sans liberté intérieure, c'est-à-dire sans connaissance de soi, il n'est pas possible d'aimer véritablement.

La recherche spirituelle n'est pas une souscription à une assurance vie pour après la mort ni une pratique pour orienter ou déjouer quelques influences maléfiques. Elle procède à une investigation complète des causes de notre souffrance par l'observation rigoureuse, voire scientifique, de nos émotions perturbatrices et des mécanismes d'isolement et d'attachement du moi.

Croyances, traditions et sentiments

Sur le terrain en pente se trouve un vieux château abandonné. L'accès aux ruines est difficile mais il en vaut la peine car, tout en haut, le spectacle est sublime. Derrière les murs, on peut découvrir une source d'eau claire et un

petit bassin entouré de platanes centenaires et de cyprès. Un peu plus loin, un plan d'eau alimenté par la résurgence apporte une fraîcheur bénéfique à cette époque de l'année où le soleil est violent. Autour de l'eau, fleurissent des camélias, des iris bleus et des lauriers rouges. Il y a des lieux extraordinaires comme celui-ci où le temps n'a pas d'impact, ni même de sens. Aucun mot ne peut salir l'esprit, aucune image mentale ne peut troubler la beauté, ni croyance, ni consolation. Lorsque la conscience est liberté, aucun attachement religieux ou sentimental ne peut avoir de prise. L'amour véritable n'est pas une croyance.

Pouvons-nous, nous attacher, à une idée à laquelle nous ne croyons pas ? Il est clair que c'est impossible. Prenons quelques exemples, si nous n'adhérons pas au communisme ou bien si nous ne croyons pas à la théorie de la réincarnation, ces mots n'auront pas grande importance pour nous et si jamais quelqu'un contestait, devant nous, l'un ou l'autre de ces systèmes, nous n'aurions sans doute pas de réaction, mais dans le cas contraire, nous pourrions nous emporter et défendre énergiquement notre point de vue. Parce qu'une croyance est beaucoup plus qu'une simple adhésion intellectuelle à un système philosophique, c'est aussi une question affective, voire sentimentale, associée à des peurs et des espoirs. Ainsi nous est-il difficile de nous libérer des certitudes qui nous ont été imposées pendant notre enfance. Entre croyance et vérité (expérience vécue), il y a tout l'écart que l'on peut observer et ressentir entre, l'accoutumance à une drogue et le bien être naturel (ou la félicité) produit par la méditation.

Conditionner des jeunes à des systèmes philosophiques, des théories idéologiques, des mentalités religieuses, les sensibiliser à certains concepts mystiques alors qu'ils sont encore innocents, est à mon sens une véritable faute contre l'humanité. Que peuvent faire ces enfants pour se libérer ? Comprendre l'attachement affectif associé à la croyance et voir la fausseté de la structure mentale qui a été fabriquée de toutes pièces n'est pas simple !

Élevons nos enfants dans la douceur et la compréhension et laissons-leur la possibilité d'apprendre la vie, quitte à ce qu'ils commettent même, quelques erreurs. C'est à nous d'être vigilants, et d'intervenir pour les guider, en cas de difficultés, sans autorité excessive mais sans laxisme. Les vérités qu'un enfant découvre par lui-même ont mille fois plus de valeur à ses yeux, que celles qu'il trouverait dans n'importe quel système

philosophique qu'on lui aurait imposé ; même si celui-ci contient quelques idées utiles. Un enfant élevé avec amour saura naturellement trouver sa voie, plus tard, lorsqu'il aura acquis un peu de maturité.

La recherche de la spiritualité est une oeuvre personnelle qui nécessite un travail sur soi. Les écrits et les textes religieux, les vrais maîtres, peuvent nous être utiles, mais c'est seulement, notre parcours en solitaire, face à notre conscience, qui nous libérera de notre fardeau mental. Les croyances sont des distractions au sens où elles occupent le terrain mental et empêche la conscience d'être parfaitement libre et lucide.

Y a t il eut un début à tout ?

Tout est fécond, sauf le bon sens.
Renan.

Lorsque la science découvre et explique un nouveau phénomène, c'est un succès. Elle fait son travail correctement. Mais lorsqu'elle prétend découvrir la vérité et l'affirme, alors c'est un échec. L'homme de science devrait toujours avoir le courage d'affronter les questions innocentes ou naïves des enfants, les questions de cette nature portent, en elles-mêmes, la saveur de la vérité.

Un ami demanda un jour naïvement à un savant, ce qui s'était passé avant le Big Bang. Il lui a été répondu que sa question n'avait pas de sens. Pourquoi ? "Parce que l'on ne peut pas dire avant". La théorie du Big Bang en effet, ne contient pas encore l'hypothèse qu'il y a eu quelque chose avant l'instant zéro, origine de l'univers. C'est pourquoi sa question était stupide aux yeux du savant. Mais depuis quelque temps, certains scientifiques ont imaginé d'autres théories, remettant en cause l'existence d'un unique Big Bang.

L'histoire a déjà montré que les scientifiques se sont trompés ! Il paraît que l'image de l'atome que l'on nous a appris à l'école n'est pas vraiment exacte ! Les électrons ne tourneraient pas autour du noyau comme cela avait été expliqué (et Dieu sait si nos maîtres ont insisté !). Il ne se passe pas quelques mois sans que l'on ne découvre une nouvelle particule dite « élémentaire » ou un phénomène nouveau qui pourrait remettre tout en cause.

À la fin du XIX^e siècle, les savants considéraient que la physique était terminée et qu'il n'y avait plus rien à découvrir, et c'est au XX^e siècle qu'il y eut les plus grandes découvertes !

Pourquoi y aurait-il eu un commencement ? Tout se transforme sans cesse, sans exister réellement. Peut-être y a-t-il eu plusieurs univers, une infinité de créations ! Qui peut le dire ? Pourquoi s'accroche-t-on toujours aux modèles existants ? Et quand allons nous dépasser nos idées préconçues ?

La théorie du Big Bang fait bien l'affaire des adeptes inconditionnels d'un Dieu personnel, omnipotent et créateur du monde.
J'ai pensé à l'histoire suivante.

Un jour, Monsieur l'Abbé vient dans la classe de CM2 de Mademoiselle Martin pour la leçon de catéchisme. Très soucieux de bien informer les enfants, il commence la lecture d'un texte important de la Bible :

- Au commencement il y avait le Verbe... Mais il est interrompu brusquement par le petit Paul (qui n'était pas un saint !) assis au fond de la classe, et qui lui dit,
- Mais la maîtresse a dit que le verbe était au milieu de la phrase !

Le Verbe se trouve peut-être au milieu, au centre de toute chose, et le Verbe est aussi en nous. Peut-être continue-t-il à créer ?

La politique et les politiciens

La politique, art de gérer la cité dans la Grèce ancienne, est devenue, depuis, l'art de réaliser les ambitions des politiciens et les aspirations idéologiques des partis. En soi, dotée d'une fonction louable et utile au peuple et au pays mais trop souvent détournée de ses buts, la politique ne s'est jamais intéressée à la conscience sauf pour la manipuler.

Pour d'Alembert : « La politique est l'art de tromper les hommes » ; Paul Valéry affirme que « La politique est la volonté de conquête et de conservation du pouvoir » Et le célèbre comédien Coluche disait que : "Le plus dur pour les hommes politiques, c'est d'avoir la mémoire qu'il faut, pour se souvenir de ce qu'il ne faut pas dire." Enfin un homme politique de notre époque a dit : « Les promesses des hommes politiques n'engagent que ceux qui les reçoivent ».

Un homme (ou une femme) politique peut être plus dangereux qu'un simple délinquant qui s'est laissé entraîner dans la faute par plus égaré que lui. Bien que non-excusable, ce type de comportement, qui justifie une juste sanction (par exemple, un travail d'intérêt général) ne peut faire du tort qu'à quelques personnes, tandis que celui du politicien peut conduire tout un pays dans l'erreur !

Il ne faudrait confier le pouvoir qu'à des personnes raisonnables qui connaîtraient non seulement les règles de la société et la façon de gérer une cité ou un pays mais aussi l'histoire de l'homme et de la planète. Ces personnes sages, conscientes de la globalité des problèmes du monde et de leur interdépendance, sauraient déjouer les pièges de l'esprit dualiste, elles ne seraient plus obsédées par leurs désirs névrotiques du pouvoir.

La mort

Dans le jardin, chaque saison est l'occasion d'un renouvellement, d'une profonde mutation. Au printemps, les plus belles fleurs s'épanouissent ; tulipes, lys, jonquilles, pivoines, iris...En été, c'est au tour des roses multicolores, des lauriers, des géraniums ... Puis l'automne nous offre ses feuillages colorés ; c'est la saison où l'on plante les pensées qui résistent bien aux rigueurs hivernales. L'hiver n'est pas triste, blanchi par la neige, il est lumineux.

Pourquoi n'accepte-t-on pas l'ordre naturel des choses et le changement qui l'accompagne toujours ? Lorsqu'une fleur meurt, une autre apparaît ; rien ne dure indéfiniment et c'est bien ainsi. Autour d'un vieux pin prêt à mourir, surgissent du sol une multitude de pousses qui vont le remplacer. La nature se renouvelle seule, en douceur, sans problème et avec générosité.

La mort physique est un fait, s'y opposer est le meilleur moyen de souffrir. Il n'y a pas d'autre façon de vivre que d'accepter la mort et d'en comprendre la nécessité. C'est l'essence même de la vie et sa profondeur.

Lorsque le temps psychologique (notion intuitive de durée) qui est attachement à notre pensée et conscience de son mouvement se contracte, c'est-à-dire, lorsque nous sommes conscients d'échapper, de plus en plus,

à la vie, nous commençons à appréhender la mort.

La peur de la mort est une pensée qui apparaît lorsque nous n'avons plus rien à quoi nous accrocher, car pour nous, vivre, c'est vivre dans nos pensées et dans leur mouvement. - nous sommes ce mouvement. - c'est expérimenter de nouveaux rêves et tester sans arrêt de nouvelles sensations.

Le mouvement de la pensée est le temps intérieur. Se libérer de l'idée de la mort, c'est dépasser le processus qui génère les pensées et donc se libérer du temps psychologique. Lorsque la conscience est détachée de toute pensée, le temps n'existe pas et la peur non plus.

La méditation offre cette possibilité car elle crée en nous plus d'espace et de conscience. Et créant plus d'espace, elle diminue le temps. Il y a ici une vérité qu'il faut approfondir. Plus le mental se vide, moins le temps psychologique existe. Le temps est mouvement de pensées, rien d'autre. Et l'espace-temps mental se vide lorsque nous réalisons la futilité et l'inutilité de nos inclinations, la futilité de l'attachement aux expériences.

Il y a deux sortes de vides, l'un provient de la peur de perdre ses attachements, il crée la peur de mourir, l'autre est conscience de leur inutilité et connaissance de ce qui est, il ne crée aucune peur.

À l'origine, ce jardin clos de murs, était le potager d'un monastère austère et silencieux. Vingt ans après, les jardiniers ont beaucoup planté. Arbres, fleurs se sont développés considérablement. Un des secteurs bordé de buis contient des dizaines de pots de roses anciennes, rouges ou blanches. Une terrasse, plantée de sauges et de santolines, offre un espace de liberté et de repos. Le reste du jardin est entouré d'ifs de hauteurs variées et au centre poussent iris blancs, romarin et lavandes. Dans le fond, des fougères et de l'érable, émane une lumière rassurante. Les couleurs, tout en douceur, apaisantes favorisent le silence et la sérénité. Il faut rester plusieurs heures pour apprécier la délicatesse des couleurs et en tirer profit. La transformation intérieure s'effectue dans le calme et la beauté. Le bruit, l'agitation, les fumées des villes ne sont que des facteurs de troubles et de dégradation. Et pour comprendre la mort, il faut un silence exceptionnel.

Malgré la corrosion du temps et les transformations que nous subissons, nous nous accrochons toujours à l'idée d'un moi solide et permanent. D'une part, nous réalisons que nous vieillissons et d'autre part, nous

rêvons de durer indéfiniment. Ce divorce est la cause de l'angoisse de la mort.

La peur de mourir est la crainte de perdre ce à quoi nous nous attachons physiquement et psychologiquement et ce à quoi nous nous identifions depuis notre naissance (corps et mental), tout ce qui nous fait durer et nous donne l'illusion d'être quelqu'un d'invariable, de permanent.

Nous sommes (en tant qu'ego), nos possessions et attachements, attachements aux biens, aux parents, aux amis, à nos idées, à notre religion (ou non religion), à nos amours, à nos rêves, à notre pensée... Toute notre vie, nous nous accrochons à un mirage. Les illusions retournent aux illusions, c'est-à-dire nulle part.

Pour celui qui n'a cessé d'accumuler : argent, sensations, personnes ou qui s'est accroché à ses idées, il est beaucoup plus difficile de tout laisser derrière lui que pour celui qui s'est contenté de l'essentiel, tout en cherchant à éliminer progressivement ses attachements ; ce dernier sait qu'il n'est rien, il n'a pas peur, l'autre l'ignore et en souffre.

La compréhension de la vacuité des phénomènes physiques ou mentaux libère définitivement de la peur.

Les quatre grandes phases du détachement

Lorsque la conscience ordinaire (normale) n'est pas trop dérangée par des problèmes particuliers qui l'obsèdent, la pratique de l'attention exacte et de la juste concentration, peuvent progressivement faire leurs effets. C'est alors que les qualités qui existent en nous à l'état potentiel peuvent se réaliser pleinement.

Quelles sont les quatre étapes qui conduisent vers l'éveil de la conscience ?

Premier détachement

Le premier détachement se situe au niveau intellectuel, c'est une constatation. Nous réalisons que quelque chose ne va pas dans notre vie, un doute s'installe et nous prenons conscience de la gêne que crée la

frivolité de notre comportement. Nous cherchons alors autre chose, une signification à notre vie, plus de profondeur à notre existence. Cependant, si le doute se poursuit, il y a un risque, celui de trouver la vie absurde. Il serait trop bête d'en rester là.

Nous l'avons vu, l'ego est incapable de trouver un sens à sa vie. Il peut tout au plus percevoir ses projections mais n'en sort pas, alors il fuit dans l'imaginaire, le bavardage, le conformisme (ou son contraire), dans les théories ou le rêve. Pour éclaircir la situation, nous devons « sortir » du champ de compétence de l'intellect.

Deuxième détachement

La méditation nous fait émerger de la conscience ordinaire, c'est la raison pour laquelle elle crée les conditions du deuxième détachement.

Comme nous l'avons vu, à ce stade, il est possible de percevoir les choses à l'état brut, sans commentateur - le beau est perçu comme le beau et le laid comme le laid. Lorsque nous sommes vexés, nous voyons la vexation clairement, sans y ajouter quoi que ce soit ; lorsque nous sommes énervés, nous voyons l'énervement, sans intervenir. C'est ainsi que l'on apprend à se connaître.

À ce niveau, l'individu réalise que ses attachements lui causent davantage d'ennuis que de plaisirs et que la recherche de sensations, d'expériences engendrent en définitive plutôt de l'insatisfaction. Il ne se prend plus au sérieux et devient insensible aux flatteries, aux jugements superficiels ; ses ambitions personnelles ne l'obsèdent plus, sa pensée devient moins futile, moins gadgétisée, moins solidifiée. Tout en gardant le goût des relations, il recherche souvent le silence.

Troisième détachement

La méditation poursuivant son travail, la vacuité des pensées est ressentie et réalisée. L'ego est perçu pour ce qu'il est – un rêve – car tous ses rôles sont déjoués. Les choses sont juste ce qu'elles sont, sans plus, on parle de phénomènes et non d'objets. À ce niveau, l'individu a dépassé complètement la conscience ordinaire, même s'il l'utilise parfois.

Quatrième détachement

L'ego est rejeté, la conscience est universelle. Seuls quelques maîtres y sont parvenus (?).

Vingt conseils pour vivre en harmonie

- 1) Considérez la vie comme un cadeau (un don de Dieu, de l'Univers...) et ne l'oubliez jamais. La vie est une chance pour apprendre.
- 2) Dans la vie, privilégiez le pragmatisme par rapport aux théories. Qu'y a-t-il de plus concret que la vie ?
- 3) Ayez, en général, une attitude détendue, sympathique, souriante. Vous vous sentirez mieux et serez plus apprécié par votre entourage. Au début, considérez cela comme un jeu, puis quand vous verrez les effets bénéfiques, faites en votre philosophie.
- 4) Pratiquez le détachement, mais pas l'indifférence. (L'indifférence est sans aucun doute une source de souffrance)
- 5) Acceptez d'être imparfait, de vous tromper, mais essayez de tenir compte de vos erreurs. (Seule méthode pour progresser)
- 6) Choisissez le juste milieu, ni trop sérieux, ni trop décontracté, l'un comme l'autre est exagéré mais riez de vos soucis, de vos erreurs. Ne considérez pas la vie comme un problème à résoudre.
- 7) À l'agressivité, répondez par le calme. Cela est la vraie force. (En plus vous aurez la paix, en principe !)
- 8) Ne vous mêlez pas des affaires des autres et ne permettez pas aux autres, non plus, de se mêler des vôtres. Comment ? En le précisant clairement.
- 9) Ne jugez pas et n'acceptez pas que l'on vous juge. Comment ? En ne prêtant pas attention aux réflexions superficielles mais par contre, en répondant aux mensonges et calomnies.

- 10) Évitez les commérages, bavardages inutiles, gardez votre énergie.
- 11) Dites ce que vous avez sur le coeur mais ne faites pas supporter vos problèmes aux autres.
- 12) Ayez une bonne hygiène de vie.(Évitez les excès, ne buvez pas d'alcool, ne fumez pas, ne vous droguez pas, alimentez vous correctement, dormez suffisamment, pratiquez un sport...)
- 13) Choisissez la simplicité, dans les paroles, les relations, cela facilite la vie. (Le snobisme est parfaitement inutile)
- 14) Sachez que les autres ne sont pas comme vous et peuvent penser différemment, donc soyez compréhensifs et tenez-en compte. En tout cas, ne cherchez pas à les changer ni à les convertir.
- 15) Respectez la nature et si vous le pouvez, tous les êtres vivants.
- 16) Considérez toute épreuve, échec, maladie, comme moyen d'apprendre et de progresser.
- 17) Choisissez l'indépendance (notamment vis-à-vis de tout système conditionnant). La liberté est ce qu'il y a de plus précieux.
- 18) Faites tout le plus lucidement possible, mais ne vous tracassez pas si vous perdez parfois votre vigilance.
- 19) Vivez le moins possible dans le passé. Ne vous projetez pas trop dans l'avenir. Vivez le plus possible l'instant présent. Comment ? En étant bien concentré et détendu dans tout ce que vous faites.
- 20) Si vous choisissez d'avoir des enfants (ou si vous en avez) n'oubliez pas, qu'eux, ne vous ont pas choisi ! Alors faites en sorte qu'ils vous aiment. Comment ? en les aimant et en créant en eux le moins possible d'attachement.

Pour conclure ce paragraphe, voici ce qu'a dit le maître tibétain Tilopa :
« Ne pense pas, n' imagine pas, n' analyse pas. Ne médite pas. Demeure dans l'état naturel. »

Une non-conclusion

Il faut distinguer (mais ne pas opposer) relatif et absolu. Dans le monde relatif, le bien et le mal existent et sont antagonistes. Il en est de même du beau et du laid. Toute chose a son contraire. Et comme on attache de l'importance aux différences, que l'on compare, que l'on juge, le monde du relatif, est l'univers des divisions et de la souffrance.

Dans l'absolue, la dualité n'existe pas.

Vivre correctement, c'est l'art de se faufiler entre les extrêmes, en gardant l'esprit tranquille. À un certain niveau de conscience, médiocre et parfait sont perçus tels qu'ils sont. À ce stade, tout est observé, reconnu et compris sans créer d'attachements. Les choses sont ce qu'elles sont, sans plus. Il correspond à l'esprit méditatif, autrement dit, l'esprit de celui qui ne sait pas et qui apprend.

À aucun moment du chemin, on peut dire que l'on est arrivé, que l'on a atteint le but, parce qu'il n'y a pas de but et personne qui arrive à quoi que ce soit. Tout est là devant nos yeux. La conscience ne voyage pas sans nous.

Nul ne se déplace véritablement. Le sot emmène sa sottise partout où il va, l'angoissé traîne sa peur avec lui, l'intellectuel emporte son savoir et le politicien son désir de pouvoir. Notre conscience est toujours là où l'on est. La liberté non plus n'est pas hors de nous.

Que signifie pour nous être lucides ? C'est voir les phénomènes physiques ou mentaux sans projeter de pensée particulière, c'est aussi, voir la pensée qui recouvre la conscience et la reconnaître lorsqu'elle se forme. Chaque pensée a la valeur qu'on lui donne et n'exprime qu'une image de la réalité. Il faut bien en tenir compte, mais sans s'y attacher.

En soi un objet (physique ou mental) n'a pas de propriété qui lui soit

propre, son existence est fonction de tous les phénomènes. Il a le sens qu'on lui attribue et sa fonction dépend de nous. On peut dire qu'il est vacuité.

L'inconscience qui est l'attachement aux mots, donc à tout ce qu'ils représentent ou cachent (peur, plaisir, dualité) est exactement l'inverse de la réalité, car les mots ne sont jamais la vérité.

Comprendre cela intellectuellement ne suffit pas, bien que ce soit nécessaire. Il faut aussi le réaliser dans une pratique vigilante, qui génère une vie consciente et constamment nouvelle, donc, belle et intéressante.

Après propos

L'homme est dirigé par sa conscience. Il n'y a pas d'acte correct sans lucidité sans amour et sans connaissance de soi.

Cet ouvrage a donné quelques éléments de réflexion. Sans doute est-il incomplet, mais chacun ne doit-il pas écrire son propre livre et suivre seul sa route sur le sentier de l'éveil ? Personne, en effet, ne peut la parcourir à notre place. Une chose est certaine, la liberté existe, elle est cachée quelque part en nous. Il est de notre intérêt à tous de la rechercher.

Pendant toute notre vie, nous avons le choix. Nous pouvons vivre en esclaves, dans l'inconscience, en nous créant des problèmes imaginaires, mais nous pouvons aussi choisir d'être libre et heureux. C'est à nous de décider.

La mer est aujourd'hui recouverte d'écume et les vagues qui s'écrasent sur les rochers éclairés par le soleil lui donne une couleur argentée. Quelques oiseaux effrayés s'agitent en poussant de grands cris. L'air marin apporte enfin à la ville une fraîcheur agréable. D'énormes nuages gris s'approchent faisant craindre un orage violent. L'esprit méditatif apporte une paix profonde et indéfinissable.

Table des matières.

INTRODUCTION

LES OBSTACLES À LA LUCIDITÉ

QU'EST-CE QUE CRÉER SA VIE ?

L'INNOCENCE EST LA BASE D'UNE INTELLIGENCE SENSIBLE

LES DIFFÉRENTES FACETTES DE LA VIE

LES BASES ET LES MÉTHODES

LA LIBERTÉ ET LA FRIVOLITÉ DU MOI BANAL

LES QUALITÉS D'UNE CONSCIENCE PAISIBLE

LES TROUBLES ET PHÉNOMÈNES DE LA CONSCIENCE

HASARD, LIBERTÉ ET COMPORTEMENT

LE SAVOIR, LA CONNAISSANCE ET L'EFFORT

ESPRIT, CONSCIENCE ET VACUITÉ

LES RELATIONS ET LA VIE

MÉDITATION, LIBERTÉ ET COMPRÉHENSION

LES CONDITIONS D'UNE VIE PLUS SEREINE

VERS UNE NOUVELLE PSYCHOLOGIE

LES CONSÉQUENCES DE LA PENSÉE DUALISTE

RELIGION, VIE ET MORT

VINGT CONSEILS POUR VIVRE EN HARMONIE

UNE NON-CONCLUSION

APRÈS PROPOS

Table des Matières

Introduction	4
Les Obstacles à la lucidité	9
Qu'est-ce que créer sa vie ?	18
L'Innocence est la base d'une intelligence sensible	24
Les Différentes facettes de la vie	31
Les Bases et les méthodes	37
La Liberté et la frivolité du moi banal	45
Les Qualités d'une conscience paisible	55
Les Troubles et phénomènes de la conscience	72
Hasard, liberté et comportement	93
Le Savoir, la connaissance et l'effort	102
Esprit, conscience et vacuité	120
Les Relations et la vie	128
Méditation, liberté et compréhension	137
Les Conditions d'une vie plus sereine	149
Vers une nouvelle psychologie	165
Les Conséquences de la pensée dualiste	170
Religion, vie et mort	178
Vingt conseils pour vivre en harmonie	189
Une non-conclusion	191
Après propos	193