

# **L'ultime Révolution**

**.Jay Ghee**

**Les Sages et la Réalité**

**La méditation-observation**

**Nouvelles pensées & citations pour méditer**

© Copyright 2020 G M Jaumain

Tous droits réservés – 2020

jaumaing@gmail.com

[www.jayghee.co.za](http://www.jayghee.co.za)

Ce livre est disponible auprès de Amazon.fr et Amazon.com  
en version digitale (Kindle) et livre imprimé.

## Lexique

|                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| Introduction                        | 3   |
| Prologue                            | 4   |
| Sages et Éveillés                   | 6   |
| Aphorismes, pensées<br>et Citations | 32  |
| La pensée                           | 62  |
| La connaissance de soi              | 75  |
| Le ‘moi-égo’                        | 80  |
| Qu’est-ce que la mort ?             | 93  |
| Le changement                       | 102 |
| La Méditation                       | 114 |
| La méditation-observation           | 119 |

*Jay Ghee* est une des multiples étoiles filantes dans un ciel couvert de milliards d'étoiles. De passage, elles ne se fixent nulle part et disparaissent sous la Lumière du jour.

La vie, c'est l'obscurité de la nuit dans laquelle chacune des milliards d'étoiles s'efforce de briller davantage que les autres.

La mort, c'est la clarté de la Lumière du jour qui fait disparaître toutes les étoiles, sans laisser aucune trace.

\*\*\*\*

## Introduction

La cause de nombreux conflits et maladies 'modernes' est le stress. Des luttes sans fin foisonnent autour de nous, et en nous. Nous souffrons de pressions extrêmes, d'angoisses, de peurs, d'isolement, d'appréhensions, d'inquiétudes sans fin, et d'anxiété dans un monde incertain où règne une manipulation constante, l'injustice, l'inégalité, l'hypocrisie et le mensonge. Beaucoup se sentent perdus, inutiles, écartés, stressés ou déconcertés.

Nous vivons des antagonismes avec les autres mais aussi en nous-mêmes. La famille, les écoles, les universités ne nous préparent pas à affronter la course folle 'au parvenir,' et à faire face à un mode de vie de plus en plus stressant et conflictuel. Il en résulte une confusion constante, et de nombreux problèmes qui affectent le système immunitaire et la santé.

Il est très difficile, voire impossible, de trouver de l'aide ou des conseils. Nous voulons nous échapper de ces angoisses, et nous agrippons toutes sortes de distractions, ou d'évasions, pour rester sain d'esprit, dans la jungle polluée du modernisme (drogue, sexe, télévision, internet, bars, fêtes, escapades, grande bouffe', abus de médicaments, etc.) Mais lorsque les distractions deviennent lassantes, nous nous retrouvons face à la dépression, à l'angoisse ou la frayeur. Fuir ne résout jamais les conflits, ni ne révèle leurs causes profondes. Nous subissons les effets tout en ignorant, ou niant les causes.

Rares sont ceux qui ne portent pas en eux le poids de souffrances de l'enfance, d'abus ou d'injustices, d'insultes, d'abandon ou de conflits internes

dû au manque de valorisation. Pour de nombreuses personnes, le lourd bagage du passé est source de tourments.

Le fardeau du passé heurte sans cesse ceux qui s'y accrochent. Broyer inlassablement les pensées d'évènements anciens entretient le passé et la souffrance. En réveillant sans cesse le passé on ne punit pas les tortionnaires mais on sustente notre propre souffrance.

Or, le passé est fini, la seule réalité est le 'maintenant'. Passé et futur sont des projections de la mémoire. Pour vivre en harmonie, il faut abandonner le passé aux archives ; il faut tirer un trait sur ce qui est fini en vivant pleinement dans chaque instant présent, et non avec ce-qui-était ou ce-qui-sera !

C'est alors que la Vie peut nous atteindre et nous offrir des bienfaits inimaginables. En gardant toutes les portes de notre 'demeure' fermées sur nous-mêmes, l'Intelligence Créative ne pourra jamais nous rencontrer.

Il en est de même avec tous les conflits du monde. Devez-vous porter le malheur des autres en vous ? Si vous pouvez faire quelque chose pour changer la situation, faites-le ! Si vous ne pouvez pas, alors changez vos perceptions !

On ne peut changer ni le passé, ni le monde, mais on peut se changer soi-même. Lorsqu'on observe régulièrement nos pensées sans les juger, ni les critiquer, les accompagner ou ajouter des commentaires, on découvre comment le mental fut influencé, conditionné depuis l'enfance. Cette observation constante, sans commentaires, permet d'atteindre la connaissance de soi. Sans qu'on en soit conscient, nous projetterons alors des vibrations subtiles autour de nous, des vibrations positives qui ont le pouvoir de modifier notre environnement et de changer le monde.

\*\*\*

## Prologue

Le plus beau de tous les voyages qui nous sont offerts est celui du voyage intérieur, celui qui nous fait découvrir les paysages utopiques du 'moi' et ses exigences. Pour ceux qui sont curieux, ce voyage ouvre les portes de perspectives d'une richesse et profondeurs prodigieuses, celles du non-attachement, de la non-résistance et de l'acceptation de ce-qui-est.

Ceux qui entreprennent ce voyage intérieur avec passion et sérieux, ouvrent leur esprit à l'Intelligence Créatrice, qui n'est autre que le Sage qui sommeille au fond du cœur de chacun.

De l'abandon du 'moi' et de ses turpitudes surgit la Lumière de la perception soudaine dont l'éclat a le pouvoir de transformer, et d'initier la seule vraie révolution : celle de l'Amour.

\*\*\*

Avez-vous vécu un de ces moments prodigieux de paix profonde, un de ces instants inattendus de bien-être qui sont en dehors du temps et qui vous baignent d'une joie indicible ?

Votre regard se porte sur la nature environnante. La pensée s'est tue. Le sens de soi est absent. Soudain, tout semble s'arrêter ; la nature envahit votre être d'une intensité surnaturelle. Vous ne distinguez plus aucune différence entre elle et vous. Le temps et la distance ne sont plus ! La nature n'a plus de consistance ni de profondeur. Elle est dans vos yeux, et vous vous fondez dans son intense beauté. La lumière est indescriptible.

S'agit-il de la perception foudroyante ? Cela n'a duré qu'un dixième de seconde, peut-être moins !

Il est absolument impossible de décrire cette merveilleuse coïncidence. Cet état de Totalité fugitive est une Illumination radieuse, où tout se fond dans une vacuité inexprimable, où tout fait partie de tout. Ce n'est pas un privilège ! Beaucoup l'ont vécu et n'osent en parler puisqu'il est impossible de la décrire !

Si une coïncidence soudaine vous pousse dans les bras du 'néant', souvenez-vous que celui-ci est la source de l'abondance. Abandonnez toute question et toute recherche. Ouvrez la porte de votre cœur pour recevoir cette bénédiction suprême de la Totalité et de l'Amour. Vous découvrirez alors que l'Intelligence Créatrice est l'essence même de notre nature.

L'unique obstacle à la découverte de notre vraie nature est notre insistance à utiliser le passé pour projeter le futur, vouloir ce-qui-devrait être au lieu d'accepter ce-qui-est.

Le merveilleux n'est jamais dans les moments où la pensée projette, souhaite, désire, ambitionne, imagine, espère, mais dans les moments où l'on ne donne plus d'importance à la pensée.\*

\* Sauf bien sûr à la pensée organisatrice et créative.

Dans la quiétude d'être, tout s'accomplit. Dès que le 'je' s'accroche à 'être' (sous la forme de 'je suis') l'accomplissement devient le résultat du désir et du devenir. Dès lors, il y a conflit, car le 'je' et ses ambitions se heurtent sans cesse à ce-qui-est, et cherchent à le transformer selon les schémas de son propre conditionnement.

‘Être’ est la source de la paix et de l’Amour.

‘Vouloir’ est l’origine de l’ambition, l’envie, l’opposition, la division et le conflit !

\*\*\*\*

## LES SAGES

Les sages que nous citons dans les pages qui suivent ont vécu à des époques et des lieux différents. La plupart n’ont eu aucuns contacts avec les autres.

*“Ce en quoi résident tous les êtres vivants, et ce qui réside dans tous les êtres, ce qui donne la grâce à tous, l’Âme Suprême de l’Univers, l’être illimité –  
Je suis Cela. »*

### Upanishad

*« En Réalité, il n’y a pas deux choses »*

Ceci est la traduction de mot Sanscrit « **Advaita**

\*

*« Quand naît l’esprit, mille choses naissent aussi.  
Et quand l’esprit s’éteint, mille choses s’éteignent »*

*« Le Bouddha n’est pas lumineux, ni les êtres obscurs, ...  
Il n’y a ni sagesse, ni bêtise dans la Réalité. »* Bouddha

\*



Les Perles de la Sagesse millénaire

**De Bouddha à Ramana Maharshi  
De Lao Tzu à Krishnamurti**

<><><>

*« La vérité n'a jamais été prêchée par le Bouddha, étant donné que vous devez la réaliser en vous-même. » Mahâyâna Sûtras*

Paisible comme la surface calme des lacs,  
Sur laquelle les nuages se reflètent,  
Le sage n'absorbe rien.  
Lisse comme le ciré du marin  
Que l'embrun arrose,  
Les événements glissent sans y pénétrer.  
Inaltérable comme le courant d'un fleuve,  
Il se répand sans distraction.  
Aucun obstacle ne l'impressionne.  
Impassible comme une statue de marbre,  
Il reçoit lumière ou obscurité  
Sans commenter.  
Immuable comme l'azur

Derrière les nuages qui défilent,  
Il demeure toujours le même.  
Imperturbable, intouchable,  
Il n'est ni différent, ni indifférent,  
Il ne se fige pas dans des opinions,  
Ni dans des croyances.  
Il n'est ni 'pour ni contre'.  
Il est pure présence et pure absence.  
Il EST !

\*

## LAO TSU

571 AC

*« Il n'y a pas de pire calamité que l'insatiabilité, ni de pire malédiction que le désir de posséder. Mais il y aura toujours de l'abondance pour qui se contente du suffisant »*

Lao Tsu vécu au 6ème siècle avant JC. Il fut un des plus grands philosophes et Sages de la Chine Antique. Il est l'auteur du Tao Te Ch'ing, un livre d'une grande profondeur qui a inspiré le Taoïsme.

Lao Tsu professa que la nature est le meilleur enseignant, et que nous pouvons atteindre la sérénité et le bonheur en vivant selon les principes de la nature. Lorsqu'on est en contradiction avec ces principes, les conséquences sont la douleur et la souffrance.

L'homme, en tant que microcosme, et le cosmos en tant que macrocosme doivent s'ajuster continuellement dans la danse du yin et du yang, en s'équilibrant et en se revitalisant l'un l'autre.

La contemplation enseignée par Lao Tsu démontre que la parole est superflue et que l'action (l'exemple) est le meilleur instructeur. C'est ainsi qu'on vide le 'moi' de l'égoïsme et de l'illusion que nous pouvons gouverner le monde.

La non-action (Wu Wei) est une totale relaxation qui ouvre les portes à la force mystérieuse et prodigieuse du Tao. Ce n'est pas un laisser-aller mais c'est éviter de faire ce qui contredit la Voie du Tao. Celui-ci est en permanence actif, et offre ses bienfaits au travers de la création ininterrompue. Nous devons faire confiance à cette force magnanime au lieu d'être en désaccord avec elle.



Lao Tsu conseille de pratiquer la tranquillité et la relaxation afin de bénéficier des dons de la manifestation ininterrompue.

Le Tai Chi Chuan fut développé comme expression physique du Taoïsme. Cet art utilise la souplesse et la douceur en accord avec les conseils de Lao Tsu :

*« Les choses les plus faibles au monde peuvent détruire les plus fortes. L'eau est faible et souple mais rien n'est plus efficace pour attaquer ce qui est solide et fort ! »*

*« Celui qui poursuit l'étude\* augmente chaque jour. Celui qui pratique la Voie diminue chaque jour. En diminuant de plus en plus on arrive au Non-Agir. En n'agissant pas, il n'y a rien qui ne se fasse »*

*\*étude spirituelle*

*« Quand vous parvenez à la non-action, plus rien n'est non réalisé »*

*« Le Tao n'agit jamais avec force, cependant il n'est rien qu'il ne puisse faire »*

*« Le sage enseigne par ses actes, non par ses paroles »*

*« La vie est un départ, et la mort un retour »*

*« Avec la droiture on gouverne un royaume ; avec de la malice on fait la guerre ; mais l'Empire véritable, on le gagne grâce au non-agir »*

*« Plus il y a de règlements ou de prohibitions dans l'Empire, plus le peuple s'appauvrit ; plus le peuple a de moyen de s'enrichir, plus la vie familiale se trouble ; plus le peuple est habile et ingénieux, plus on voit surgir des inventions inutiles ; plus le flot des lois et des règlements monte, plus il y a de malfaiteurs et de bandits »*

\*

## **BODHIDHARMA**

Ce sage est partiellement légendaire et aurait vécu au 6<sup>ème</sup> siècle. Il est considéré comme celui qui introduisit le Bouddhisme en Chine.

*« Les ignorants de ce monde préfèrent chercher les Sages loin d’eux. Ils ne croient pas que la sagesse de leur propre esprit est le Sage. »*

*« Quand tu ne comprends pas, tu dépends de la Réalité. Quand tu comprends, la Réalité dépend de toi. »*

*« Aussi longtemps que vous chercherez le Bouddha ailleurs qu’en vous, vous ne verrez jamais que votre propre esprit est le Bouddha. »*

*« Ceux qui vénèrent ne savent pas, et ceux qui savent ne vénèrent pas. »*

\*

## **HUI NENG**

638-717

– 6ème patriarche du Ch’an

*« Les mots guident vers la vérité, mais la vérité n’est pas dans le mot »*

*« Regarde l’intérieur... Le secret est en toi. »*

*« Dès le commencement aucune chose n’est »*

Lorsque Hui Neng énonça cette phrase on lui demanda :

*« Dire que dès le commencement, il n’y a rien, n’est-ce pas tomber dans la vacuité ? »* Il répondit : *« La vacuité même n’est pas ; où est la chute ? »*

Réponse adéquate pour les nihilistes !

Un autre sage ajouta plus tard *« Dès le début, il n’y a que ce que vous avez construit avec votre mental illusoire ! »*

*« Confus par la pensée, nous expérimentons les dualités dans la vie. Non encombré par les idées, les Éveillés voient la seule Réalité. »*

*« L’entièreté de tous les enseignements de tous les Sages -du passé, présent et futur- demeure dans l’essence de chaque être humain. »*

*« En fin de compte, il n’y a ni accomplissement ni réalisation ; et moins encore en restant assis à méditer. Tant qu’il existe une manière dualiste de regarder les choses, il n’y a pas de libération. »*

*« Au milieu des passions, la nature-de-Bouddha reste non-souillée ; quand vous méditez sur elle, elle n’en devient pas plus pure. Elle ne meurt ni ne naît. Elle demeure la même toujours, inchangée au milieu de tous les changements. Elle ne meurt jamais et ne naît jamais. Le point essentiel est de ne pas juger les choses bonnes ou mauvaises, mais de laisser le mental se mouvoir selon sa nature et remplir ses fonctions inépuisables. »*

Le Dr Suzuki disait que *« Hui-Neng est le champion de l’École Abrupte selon laquelle le mouvement d’éveil est instantané, non pas graduel ; il est discontinu, non pas continu »*

Trois concepts résument l’enseignement du Ch’an de Hui Neng :  
*« J’établis l’absence de pensée (l’Inconscient) comme le Principe, l’absence de Forme comme le Corps, et l’absence de fixité comme la Source »*

**\*L’Inconscient** – Le sage a des pensées mais le fait de n’être nullement accroché à aucune pensée signifie qu’il ‘n’en n’a pas’ !

**\*L’absence de forme** – Le sage existe sous une forme particulière, mais est détaché de cette forme.

**\*La non-fixation** qui est la nature primordiale (le sage ne réside nulle part)

En somme, cela signifie que ‘le mental n’est pas altéré malgré qu’on soit en contact constant avec toutes les provocations de la vie’

\*

**HUI HAI**

788 – 812

Maître du Ch’an, il était connu sous le nom de « Grande Perle » Il enseignait ‘l’éveil instantané’, inspiré par son prédécesseur Hui Neng.

*« La perception qu’il n’y a rien à percevoir – voici le Nirvana ou la délivrance »*

*« La demeure du trésor est en vous. Elle contient tout ce dont vous avez besoin »*

*« L'illumination est un 'moyen' de se débarrasser de la pensée conceptuelle »*

En d'autres mots, l'illumination, est la libération de ce que nous imaginons être. (corps, mental, intellect, âme, égo, moi, penseur, etc)

\*

## **HOUANG-PO**

Maitre Ch'an du 9<sup>ème</sup> siècle

Houang Po disait à ses disciples que ça ne sert à rien de 'chercher' la Réalité, car le simple fait de chercher l'empêche de paraître. Ceci est compréhensible lorsqu'on réalise que chercher provient du désir, et que celui-ci nourrit le 'moi'. Comme tous les autres Sages Éveillés, il mettait aussi en garde contre l'acte de différencier, c'est-à-dire le fait d'entretenir les dualités, donc de s'enraciner dans le monde objectif.

Pour Houang Po, la Réalité est la permanence. L'impermanence est ce qui naît et ce qui meurt. Lorsque l'esprit s'attache à l'un des aspects des contraires, on attire la souffrance ('j'aime' – 'je n'aime pas') Le fait de ne plus être ancré sur la pseudo-réalité du jugement de ce-qui-est, libère des tourments.

*« Chacune des milliards de 'créatures' dans l'Univers est l'Absolu »*

*« L'Absolu peut être comparé au mercure qui, lorsque projeté dans toute direction éparpille sa Totalité. Non-projeté, il est complet : l'un contenant l'Absolu et l'Absolu contenant l'un. »*

*« Les imbéciles chassent les situations et non leurs états d'esprit, tandis que les sages chassent leur esprit sans chasser les situations »*

Il disait que tant que la pensée est active, cherche, veut devenir, il y a manifestation du Yin et du Yang, donc alternance bonheur-malheur, bien-mal, etc.... Lorsqu'il n'y a plus de préférences, mais une présence continue ' *Ici et Maintenant*', il y a non-résistance, non-attachement, donc absence de conflit.

On ne peut y parvenir par la volonté ou l'effort, car ceux-ci sont dualistiques, et nourrissent l'égo. Il suffit de savourer l'intensité de chaque moment présent en ne projetant aucun jugement, aucune pensée visant à ce-qui-devrait-être ou à ce-qui-était. Il n'y a rien à faire sinon simplifier sa vie en calmant la pensée par l'observation sans choix.

*« Le Bouddha et tous les êtres vivants ne sont rien d'autre que des expressions de l'Esprit-Un. Il n'y a rien d'autre. Cet Esprit est sans commencement et sans fin, jamais né et indestructible. Il n'a ni couleur, ni forme, n'est ni 'existant ni non-existant', n'est ni vieux ni neuf, ni long ni court, car il transcende toute mesure, limite, nom et comparaison »*

*« Notre vraie nature est en vérité vide de tout atome d'objectivité. Elle est vide, omniprésente, silencieuse, pure, glorieuse, et d'une joie mystérieuse et paisible. »*

*« L'Esprit pur, la Source de toute chose, brille éternellement de sa propre perfection »*

\*

## Le ZEN (Ch'an)

Le mot 'Zen' est la déformation Japonaise du 'Ch'an', considéré en Chine comme pur Bouddhisme.

L'éveil ou l'illumination est la réalisation que notre vraie nature n'a jamais quitté sa Source. Nous sommes depuis toujours sur l'autre rive. Il n'y a pas de fleuve à traverser, donc aucun effort ne peut nous conduire vers ce que nous sommes et avons toujours été. Il n'y a qu'un obstacle : le 'moi-égo' qui s'efforce d'être, devenir et durer ! On prend ce moi illusoire pour réel, et ceci nous fait 'perdre le paradis', et nous entraîne vers le conflit et la souffrance...

Mais qui est ce 'on' ?

Le Ch'an déclare : *"Quand tu as faim, prépare ta nourriture. Quand tu es fatigué, repose-toi. Si tu es illuminé lave ton bol. Si tu ne l'es pas, lave aussi ton bol. »*

En bref, nous cherchons à découvrir des chemins qui n'ont jamais existé. Il n'y a pas d'aboutissement ; nous devons seulement en prendre conscience.

On ne peut comprendre la vie que par le biais de notre propre vie, non au

travers des livres et des enseignements des autres. Suivre c'est être aveugle.  
« *Le but, la finalité de la vie est de s'accomplir en nous* »

Beaucoup pensent avoir une âme dans un corps, mais comme disait aussi Teilhard de Chardin, *"nous sommes les corps d'une même âme."*

Ceux qui sont essentiellement à la recherche du plaisir et de la satisfaction n'ont aucun intérêt pour découvrir leur vraie nature. Le monde des objets et des sens les fascine, et les entraîne sans cesse vers l'alternance des dualités (plaisir / souffrance - désir / regret, etc...)

Il est facile de persuader le 'moi' dès l'enfance qu'il y aurait un autre monde où il n'existe qu'un aspect de dualités, un monde de Lumière, de Joie éternelle, d'amour et de bonheur permanent. Or, la Source ne peut être dans l'alternance des dualités et ne peut être ailleurs que dans la réintégration des complémentarités. Elle n'est donc ni dans l'amour, ni dans la haine, mais dans leur réintégration.

*« Si vous essayez d'atteindre l'état de Bouddha en méditant les jambes croisées, c'est là tuer le Bouddha. Tant que vous vous attachez à cette posture assise, vous ne pouvez atteindre le Mental »* -- Huai-Jang (disciple de Hui-Neng)

*« Tous les maîtres Zen affirment qu'il n'y a aucune illumination là où vous pouvez prétendre l'avoir atteinte. Si vous dites que vous avez atteint quelque chose, c'est la preuve la plus certaine que vous vous êtes égaré »*

« Le non-mental selon la pensée Zen » – Dr Suzuki

Le récit suivant (extrait du Tun-Huang) permet de mieux comprendre le Zen :  
Une personne dit à un sage :

*« J'ai peur de l'enfer...*

*« Où est ce 'je' ? répond le sage. À quoi ressemble-t-il ?*

*« Je ne sais pas...*

*« Si vous ne savez pas où est votre 'Je', qui est-ce qui va en enfer ? Si vous ne savez pas à quoi il ressemble, ce n'est rien d'autre qu'une existence illusoirement conçue. C'est précisément à cause de cette illusion qu'il y a un enfer pour vous ! ... Votre sentiment de peur est votre propre création.... Dès le début, il n'existe pas une seule chose, il n'existe que ce que vous avez construit avec votre propre mental illusoire. »*

En d'autres mots, c'est la discrimination et l'ignorance qui maintiennent les

activités de la pensée, donc le jugement, la comparaison, et l'attachement au monde objectif.

\*

## **DOGEN**

1200- 1253

*« Si tu ne peux pas trouver la vérité où tu te trouves, tu ne la trouveras jamais »*

*« La Vérité ultime est l'unicité de toute chose »*

*« Nous devons être profondément conscients de l'impermanence du monde »*

*« Je vis en laissant les choses se manifester »*

*« Cherche le Bouddha en dehors de ton propre esprit, et Bouddha devient le diable »*

\*

## **SHEN HUI**

670 - 762

Maitre Ch'an du 8<sup>ème</sup> siècle, Shen Hui fut le 7<sup>ème</sup> patriarche.

Le 'non-esprit' et la 'non-action' sont le thème central du Ch'an de Shen Hui. Il a insisté sur la 'double négation' alors que les autres pointaient l'attention sur : *'la réalité n'est ni (ceci) ni (cela)'*.

Ce que Shen Hui voulait dire par 'double négation', c'est que la Réalité est l'absence du concept de la présence mais aussi l'absence du concept de l'absence.

*« Diriger l'esprit avec le vouloir, adhérer aux concepts de vacuité et pureté, chercher à réaliser l'éveil et le Nirvana, ne sont qu'illusions ! C'est seulement en évitant le vouloir que l'esprit se libère des objets. Un esprit non conscient des objets est vide et tranquille »*

Shen Hui ajoutait que cela ne signifie pas qu'il faut vider l'esprit de tout objet !

*« Au lieu de suivre un chemin, il faut quitter le chemin. Au lieu de chercher la Voie, il faut réaliser qu'il n'y a pas de voie. Penser qu'il faut parvenir ou obtenir sont les illusions primordiales ! »*

\*

## **RUMI**

1207 - 1273

Jalal al-Din Muhammaduddin Rumi est le plus célèbre poète du Soufisme mystique Perse.

*« La blessure est l'endroit où la Lumière entre en vous »*

*« Les douleurs que vous sentez sont des messagers. Écoutez-les ! »*

*« Arrêtez d'agir avec petitesse. Vous êtes l'Univers en mouvement extatique »*

*« Hier, j'étais malin et je voulais changer le monde. À présent, je suis sage et je me change moi-même »*

\*

## **NAGARJUNA**

150 - 250

Ce philosophe aurait vécu entre le 1<sup>er</sup> et le 3<sup>ème</sup> siècle. Il enseigna le Mahayana de la tradition Zen. Il enseignait qu'il ne peut y avoir aucune philosophie qui puisse expliquer l'ultime vérité. Il insistait que la philosophie mène vers l'illusion. Il répudia toute spéculation métaphysique concernant l'Ultime Réalité.

Il n'enseigna rien de particulier mais s'efforça d'expliquer l'enseignement du Bouddha.

\*

## **PADMA SAMBHAVA**

Padma Sambhava était un sage Indien du 8<sup>ème</sup> siècle, connu aussi sous le nom de Gourou Rimpoche. Il introduisit le Bouddhisme Tantrique au Tibet.



*“Il ne faut pas être un philosophe ; il suffit de vouloir découvrir ce que vous êtes.”*

*“L’état d’éveil de l’esprit n’est ni masculin, ni féminin.”*

*“Tous les phénomènes de samsara et de nirvana sont dans votre esprit.”*

\*

## **SRI NISARGADATTA MAHARAJ**

1897 – 1981

Ce sage était commerçant à Bombay avant d’enseigner le non-dualisme. Il est contemporain de J Krishnamurti et de Wei Wu Wei.

*“Nous sommes les créateurs et les créatures de tous les autres. Nous sommes la cause et portons le fardeau de chacun.”*

*« C’est lorsque vous n’exigez rien ni du monde, ni de Dieu, lorsque vous ne désirez rien, ne cherchez rien, n’attendez rien, que l’État Suprême viendra vers vous, non invité et non-attendu. »*

*« Un esprit tranquille est tout ce qu’il vous faut. Tout le reste prendra la place qu’il faut lorsque l’esprit est calme. Tel que le soleil qui rend le monde actif dès qu’il se lève, la conscience de soi change l’esprit. Dans cet état calme et harmonieux de conscience de soi, les énergies internes s’éveillent, et produisent des miracles sans effort de votre part. »*

*« Produire et disséminer des concepts est simple. Abandonner tous concepts est difficile et rare. »*

*« Il ne faut rien pratiquer. Connais-toi et sois toi-même. Pour être toi-même, arrête de t’imaginer être ceci ou cela. Il suffit d’être. Permet à ta vraie nature d’émerger. Ne dérange pas ton esprit par la recherche. »*

*« La conscience en toi et la conscience en moi, apparemment distinctes, n’en est qu’une à la recherche l’unité, et ceci est l’Amour. »*

\*

## RAMANA MAHARSHI

1896- 1950

Ce sage vécut au début du 20ème siècle à Tiruvannamalai en Inde, auprès de la montagne 'sacrée' Arunachala. Ses disciples le nommèrent "Bhagavan"

Selon sa servante, Bhagavan transmettait son enseignement dans le silence. Ceux qui pouvaient recevoir son enseignement en silence n'avaient ni besoin de lui parler, ni de recevoir ses instructions.

*"En poursuivant sans cesse, en vous-même, la quête 'Qui suis-je ?' vous découvrirez votre vraie nature "*

*« Ce qui ne doit pas arriver n'arrivera pas, même si vous essayez de toutes vos forces. Ce qui doit arriver arrivera, même si vous faites l'impossible pour l'éviter. La meilleure approche est donc de demeurer dans le silence »*

*« IL n'y a ni création ni destruction, ni destinée ni libre choix, ni chemin ni accomplissement. Ceci est l'ultime vérité. »*

*« La pensée est la source de l'égo. Elle crée le corps et le monde. »*

*« Nous devons jouer notre rôle sur la scène de la vie, mais nous ne devons pas nous identifier avec ce rôle. »*

*« Le passé, le futur, ainsi que le présent, sont imagination, car la notion de temps est purement mentale. L'espace est également mental. Dès lors, naissance et réincarnation qui prennent place dans le temps et l'espace ne peuvent être autre qu'imagination »*

*« Celui qui pense être l'acteur est aussi celui qui souffre »*

*« N'imaginez pas que vous êtes en charge de vos actions. Pensez que c'est le 'courant sous-jacent' qui produit les actions. Identifiez-vous avec ce 'courant' »*

*« La puissance qui vous a créé a aussi créé le monde. Si Dieu a créé le monde, c'est son affaire de le gérer et non votre responsabilité »*

*« Hier était le présent quand vous l'avez expérimenté, et demain sera aussi le*

*présent quand vous l'expérimenterez. Dès lors, toute expérience prend place dans le présent et, au-delà de l'expérience rien n'existe »*

*« Il devrait être clair à présent qu'il n'y a ni réelle naissance ni réelle mort. C'est l'esprit qui crée et maintient l'illusion de réalité de ce processus, jusqu'à ce qu'il soit détruit par la réalisation de Soi' »*

*« La Réalité est simplement la perte de l'égo. Détruisez-le en cherchant son identité. Comme il n'en n'a pas, il disparaîtra, et la Réalité brillera de sa propre Lumière. Ceci est la 'méthode' directe alors que toutes les autres sont pratiquées seulement en sauvegardant l'égo ! »*

*« Pourquoi devrions-nous méditer ? Étant le 'Soi', nous ne cessons jamais d'être réalisé »*

*« Le monde est votre pensée. Les pensées sont vos projections. Le 'je' (moi) est créé en premier puis le monde.... Le mystère de la création du monde est résolu lorsqu'on découvre le processus de la création du 'je' »*

\*

## **J. KRISHNAMURTI**

1895 - 1986

Ce sage d'origine Indienne vécut au siècle dernier. Il naquit et mourut les mêmes années que Wei Wu Wei, soit à l'époque charnière entre l'ère du Poisson et l'ère du Verseau. Le parcours de sa vie fut exceptionnel, et ses enseignements extrêmement variés et riches.

La fondation Krishnamurti publie de nombreux livres et vidéos de ses 'entretiens' et de ses écrits. Ses livres ont été traduits dans de nombreuses langues.

J Krishnamurti refusa d'être un 'maitre' ou un 'gourou', et ne voulait pas de disciples. Son objectif était de libérer l'être humain de l'ignorance qui le garde prisonnier de lui-même, et nourrit sans cesse les conflits. Pour Krishnamurti, *'ceux qui disent savoir ne savent pas'*. Il commença son enseignement en se libérant des structures de « l'ordre de l'étoile » qui le voulait pour maitre. Sa décision de se libérer de toute structure ayant un objectif spirituel, ou de s'établir en autorité se résume en quelques mots :

*« La vérité est un chemin sans chemin. Il n'y a aucun chemin qui mène à la Vérité ! »*

Il insista sans cesse sur une mise en question continuelle, et aborda la psychologie d'une façon singulière et unique. J. Krishnamurti a souvent questionné la pensée. Il demandait si la pensée est un outil qui nous est donné pour régler les problèmes du penseur ? Si c'est le cas, disait-il, alors il y a une dualité conflictuelle 'pensée-penseur'. Comment le penseur peut-il agir sur ce qui l'a créé ?

*« Penser est la réponse de la mémoire emmagasinée dans le cerveau en tant que connaissance. Celle-ci provient de l'expérience. La connaissance dont on se souvient projette la pensée. Si vous n'avez ni expérience, ni connaissance, ni mémoire, vous ne pouvez pas penser.*

*« La pensée est toujours limitée car la connaissance est toujours limitée et incomplète. L'action basée sur la pensée est dès lors toujours incomplète. »*

La connaissance de soi fut également un thème majeur dans ses débats et ses écrits.

*« Si l'on ne se comprend pas soi-même, l'on n'a aucune base pour penser : ce que l'on pense n'est pas vrai ! »*

*« On ne finit jamais par se connaître soi-même car la vie génère des provocations sans cesse neuves »*

Il aborda aussi la méditation d'une manière totalement différente de la majorité des traditions d'Extrême-Orient. Il disait que la concentration sur un support rend l'esprit mécanique et limité. Pour lui, la vraie méditation est l'observation constante et silencieuse de la pensée et des activités du 'moi'.

*« Ce que, communément, on appelle méditation n'est que la construction d'une résistance, la concentration exclusive sur une idée de votre choix. Si vous êtes en état d'observation, sans chercher à dominer ou à justifier, aucune autre pensée n'interviendra. Ce n'est que lorsqu'on condamne, compare ou conforme que d'autres pensées font irruption »*

Il questionna la relation entre la religion et la vie quotidienne, mais demanda aussi s'il est possible de découvrir s'il y a 'quelque chose' au-delà du temps et de l'espace, 'quelque chose' de sacré qui ne soit pas créé par la pensée. En

d'autres mots, étant le dépositaire du 'connu', le mental peut-il accéder à l'Inconnu ?

*« C'est par la connaissance de soi, et non par la foi en des symboles présentés par autrui que l'homme parvient à la réalité éternelle en laquelle son être à sa source »*

Pour Krishnamurti, toute pratique nourrit le jeu des dualités. Ce jeu maintient le mental dans l'objectif, le matériel, les désirs, la recherche du plaisir, alors que l'Unicité, la Source est absence de dualités.

\*

## **WEI WU WEI**

1895 - 1986

'Wei Wu Wei' sont des symboles Taoïstes signifiant « Vivre sans volition » ...soit vivre sans l'emprise des désirs...ou vivre selon un fonctionnement vital spontané, inéluctable et impersonnel, ce qui est la 'non-action' de Lao Tsu.

Wei Wu Wei est le nom de plume d'un aristocrate Irlandais (Terence Gray) qui a étudié les philosophies Orientales, et qui vécut quelque temps auprès de Ramana Maharshi, en Inde. Il a écrit 8 livres d'une grande profondeur, mais très difficiles 'à digérer'... Il confirmait qu'il ne faut faire aucun effort pour 'obtenir' l'éveil. Il paraît lorsqu'on lui permet de se réaliser. Une de ses métaphores est « qu'on doit nettoyer la piste d'atterrissage, mais qu'on ne peut pas forcer un avion à atterrir »

D'autre part, Wei Wu Wei a longuement questionné les concepts du temps et de l'espace. Il écrivait que le monde objectif est la projection de concepts de notre esprit. Nous conceptualisons en mots tout ce qui nous entoure, puis nous prenons ces concepts comme la réalité.

*« L'enseignement de tous les grands Maîtres est simplement de nous permettre de comprendre que le fait 'd'objectiver'\* est ce qui nous empêche de percevoir notre vraie nature »*

\*créer des objets en nommant, conceptualiser...

*« Il nous sera toujours impossible de savoir ce que nous sommes, car nous ne sommes pas quelque chose d'objectif qui pourrait être connu. »*

*« Le passé est mémoire. Le futur est une supposition. Le 'présent' est passé avant qu'on puisse l'appréhender. Le seul 'présent' est en fait la 'présence', et doit être, nécessairement ce que nous sommes. Une telle présence est inévitablement, hors du temps, et doit être l'intemporalité. »*

*« Vivre est une illusion spatiale. Mourir est une illusion temporelle »*

*« Nous sommes ce qui subsiste quand l'objectivisation est absente »*

*« D'ici à ici, il ne peut y avoir de chemin »*

Cette citation rappelle les paroles de Ramana Maharshi sur son lit de mort lorsqu'il entendit ses disciples se lamenter.

- Pourquoi pleurent-ils ? Demanda-t-il.
- Parce que vous allez nous quitter !
- Mais où donc pensent-ils que je puisse aller !? Répondit le sage.



\*

\*\*

\*\*\*

*" Nous ne sommes pas des êtres humains vivant une expérience spirituelle,  
nous sommes des êtres spirituels vivant une expérience humaine"*

P Teillard de Chardin

Ce qui semble difficile à comprendre dans les 'enseignements' de tous les Sages, c'est que « *lorsqu'on perçoit que la matière est illusion\*, il n'y a ni objet ni sujet, ni création, ni destruction, ni temps, ni espace. Dès lors, il n'y a plus de support pour l'activité mentale, plus de pensée* »

\*Confirmé par la physique quantique

Bouddha et Bodhidharma ont chacun déclaré qu'avec l'éveil ils n'ont rien atteint, ni rien trouvé.

Pour nous tous, la matière et l'énergie sont des choses tangibles dont nos sens ne peuvent dénier la 'réalité' ! Mais ce sont en fait nos sens qui nous font croire que le monde dans lequel nous vivons, et toutes les formes de vie sont solides et 'réelles'.

N'est-ce pas extraordinaire que la physique quantique est parvenue à la même conclusion ? Mais elle s'est arrêtée là ! Entre la physique et la métaphysique il y a un mur que la science refuse de franchir.

*« Les implications philosophiques de la Science Quantique sont que toutes les choses dans notre univers (incluant nous-mêmes) qui paraissent exister indépendamment, font en réalité partie d'un 'système organique contenant tout. »* G Zukav – Dancing Wu Li Masters

++++

Ne soyez pas impressionnés par les sages, les gourous, les prêtres ou les autorités. Ne suivez pas la voie de ceux qui prétendent connaître ! Impressionnez les plutôt en suivant votre propre voie, en vivant votre propre vie. Suivre, c'est être esclave et renier votre propre identité et potentiel. Ne soyez pas la copie d'un autre. Soyez l'original, l'inédit, le grandiose.

Il n'y a ni grand ni petit. Il n'y a que ceux qui sont libres, et ceux qui ne sont pas conscients de leurs chaînes !

La Vie offre l'abondance à ceux qui acceptent de n'être 'personne', de n'être ni attaché, ni dépendant de possessions, de titres, de célébrité, ou de diplômes.

L'humanité se fourvoie en estimant que seuls ceux qui réussissent, qui possèdent, ou dirigent sont des exemples à suivre. Or, seuls ceux qui ne sont 'personne' sont libres. Sans attachement à quiconque, ou à quoi que ce soit, ils baignent dans le Tout, en appréciant chaque moment, alors que les autres courent après les chimères du temps, sont préoccupés par le devenir, et sont esclaves de systèmes et de valeurs aléatoires.

On ne choisit librement que lorsqu'on est libéré de toute influence passée, de tout conditionnement. La première condition de la liberté est la prise de

conscience que nous sommes entièrement influencé par le passé. Lorsqu'on ne choisit plus selon les apprentissages, lectures, les expériences vécues, les paroles des autres, ou les traditions, il n'y a plus de comparaison mais un contact direct, neuf, frais avec chaque mouvement créatif de la Vie.

Cette liberté n'est pas une chose à acquérir afin de comprendre mais une chose à comprendre afin de ne plus souffrir les conflits entretenus par les pensées. Mais cette liberté ne provient d'aucun effort, ni d'aucune méthode.

Libre du passé psychologique, des dogmes, croyances et traditions ainsi que des manipulations de notre propre pensée, il devient possible de percevoir la compréhension ultime.

\*

Au début, je n'étais **rien**.  
Absolument rien !  
Même pas une chose !  
Et puis, je me suis mis  
À accumuler des choses,  
Beaucoup de choses,  
Tellement de choses  
Que je me suis pris pour quelque chose !  
Et ça a grandi tellement,  
Qu'un jour j'ai nommé  
Toutes ces choses « moi »  
Et à présent, ce « moi »  
A peur de n'être plus grand chose.  
Alors, il a inventé le ciel,  
Les dieux et l'éternité,  
Afin de devenir quelque chose !  
Mais je sais pourtant  
Qu'il n'y a rien derrière ces choses,  
Qu'elles retourneront d'où elles viennent,  
Et que « moi » qui s'accroche aux choses  
N'a jamais été rien d'autre  
Que « rien » !  
Que suis-je alors sinon le rêveur de toutes ces choses ?

\*

Tout comme la Vie s'exprime au travers de la vague qui éclate sur les rochers, le ruisseau qui gazouille, la feuille qui tremble sous le vent, l'étoile qui scintille et l'oiseau qui chante, elle s'exprime à travers nous par nos multiples talents,



nos faiblesses, et les évènements qui nous conditionnent.

Chantons avec la vie, ne mugissons pas contre elle.  
Dansons avec la vie, ne résistons pas ses élans.  
Écoutons-la chanter ou murmurer,  
Laissons-la nous guider vers des chemins inconnus.  
Car c'est en désirant ce qui devrait-être  
Qu'on se heurte contre ses provocations,  
Et tombons en déséquilibre contre son mouvement.  
C'est en geignant contre la vie au lieu d'accepter ce-qui-est  
Que nous souffrons...



\*\*\*\*\*

### **La relation entre les Sages et la science**

Au début du 20<sup>ème</sup> siècle, certains scientifiques prodigieux ont questionné la nature de la matière et de l'énergie, puis développèrent les théories de la physique quantique et de la relativité.

La science quantique est parvenue à la conclusion que l'Univers tel que nous le percevons serait une illusion ! Selon elle, nos sens et notre mémoire nous font croire que le monde de la matière est réel. Nous voyons une table et nous la touchons. Elle est un objet réel pour nos sens et pour notre cerveau qui les interprète. Il en est de même pour les sons, les odeurs, les sensations, etc....

Nos sens perçoivent, notre cerveau interprète, puis la pensée conclut.

Mais pour la science quantique, cette conclusion serait une illusion !

Les Sages Éveillés ont de tout temps mis en garde contre l'interprétation de la Réalité basée sur les sens. L'un après l'autre, depuis des siècles, ces Sages qui vécurent au cours d'époques différentes, ont enseigné que la Réalité se dissimule derrière le jeu des dualités (du Yin-Yang) ainsi qu'au-delà du temps et de l'espace. Elle serait leur Source !

En d'autres mots, le « réel » est la réintégration de chaque aspect opposé des

dualités dans son contraire. Par exemple, la réintégration du *bon* dans le *mauvais*, du *jour* dans la *nuite*, du *long* dans le *court*, etc... La réintégration conduit au 'vide' (qui n'est pas une chose mais un concept !)

La Vacuité-Source est '*le non-attachement*' disait un Sage. Elle est dans des dimensions que nous ne pouvons ni imaginer, ni atteindre. Pour les sages, 'elle' est le *Rêveur-Source* de tout ce qui est manifesté dans l'Univers.

Le plus grand obstacle à cette réintégration (et à la découverte de notre 'vraie' nature) est la conceptualisation effectuée sans cesse par notre cerveau. Nous créons constamment des concepts. Tout ce que nous nommons sont des concepts. Par exemple, le mot 'chaise' est un concept. Il n'est pas la chose ou l'objet. Les mots sont cependant nécessaires et utiles pour communiquer.

Lorsque le cerveau conceptualise (en nommant, décrivant, jugeant, estimant, etc...) il crée la pseudo-réalité du monde perçu par nos sens. Et nous tombons alors dans ce piège qui permet à 'la comédie de la vie' de se dérouler en plaisir et souffrance, joie et peine, malheur et bonheur...

De plus, la prodigieuse sophistication du cerveau renforce continuellement la croyance que l'irréel est ce que nous croyons être réel. La pensée, qui est construite sur base du langage et de la mémoire, donc du passé, du connu, ou de ce qui est fini, développe des stratagèmes sophistiqués dans le but de durer, en créant le temps psychologique (j'étais, Je suis, je serais) Elle est construite sur les cendres du passé mais, afin de 'durer' dans un futur qu'elle s'efforce d'imaginer, elle nourrit l'attachement, les habitudes, et crée un grand nombre de fragments. Nous sommes convaincus que ces fragments sont réels car ils renforcent nos désirs de continuité et d'extension dans une après vie. On trouve parmi ces fragments le moi, l'égo', l'observateur, le contrôleur, l'âme, le Soi supérieur, la conscience, etc...

Tous ces fragments sont habilement développés pour nous empêcher de découvrir que le 'moi' est une illusion ! De plus, ils obscurcissent notre vraie nature. Les séductions imaginées par la pensée nous aveuglent constamment. En conséquence, nous laissons la pensée imaginer une extension dans d'autres mondes, et entretenir la peur de ne pas atteindre un plaisir éternel. Nous sommes dès lors facilement victimes de l'anxiété, du stress, de l'incertitude, du conflit et de la confusion.

La pensée nous éloigne sans cesse du Réel en maintenant l'alternance du jeu des dualités. Ne demandez pas « Comment recouvrir le sens du Réel ? » Il n'y a ni méthode, ni secret ! Nous ne pouvons faire qu'une chose : observer sans relâche ce-qui-est en nous et autour de nous, à tout moment, sans nommer ni juger (sinon nous retombons dans le jeu sédatif de la pensée) Tout comme les

sages, ***faisons ce que nous devons faire à chaque instant***, sans enregistrer les incidents et expériences psychologiques en mémoire.

En demeurant '*présent dans le présent*', en évitant de nourrir ou d'activer la mémoire, les émotions et les souvenirs, nous ne nourrissons plus le connu, la pensée et son centre, le moi/égo. Dès lors l'Inconnu, l'innommable 'Réalité' peut se manifester. C'est ainsi que naissent les Sages !

++++++

Le Sage n'a ni amis, ni ennemis, mais est constamment à l'écoute et disponible. Il ne divise pas l'humanité en bons et en mauvais, car il sait qu'un grand nombre vit dans l'ignorance, sans comprendre l'arrière-plan du conditionnement, pensent ou agissent selon un jeu d'influences qu'ils ignorent. Nous disposons tous d'un trésor profondément caché, d'une lumière merveilleuse et d'un potentiel d'Amour illimité. Mais l'aveuglement sustente l'ignorance qui nous soumet à des réactions extrêmes telles que la peur, la haine, la brutalité ou la colère.

Nous sommes tous envoutés et aveuglés par notre 'moi'. Ce concept illusoire, divise et sépare depuis la petite enfance. Il est la source de l'amitié et de l'inimitié, de l'empathie et de la haine. L'humanité toute entière 'fonctionne' depuis la nuit des temps dans un vaste courant d'égoïsme. C'est ce qui a divisé l'humanité en nations, tribus, partis, religions, castes, et 'justifie' les atrocités, les injustices, les hypocrisies, les violences.

Quand on se comprend jusqu'au plus profond de la conscience grâce à l'observation constante et sans jugement du jeu du 'moi', il devient possible de se libérer du fardeau des émotions, et de tout jugement aléatoire.

C'est alors que l'acceptation de *ce-qui-est* permet à la paix de régner dans le cœur et dans l'esprit. L'harmonie et l'acceptation deviennent la fondation des relations. On comprend dès lors qu'il ne sert à rien de débattre d'opinions, ou de croyances, car ceci ne fait qu'envenimer les rapports. Il faut pouvoir écouter sans juger, sans s'écouter soi-même, afin de développer des échanges harmonieux.

Le sage évite toute discussion avec ceux qui ne sont pas prêts à communiquer sans leur bagage racial, religieux, politique, psychologique. Il les laisse découvrir par eux-mêmes les conséquences de leur obstination et inflexibilité.

\*\*\*\*\*

Une histoire allouée à Lao Tsu est celle d'un vieillard qui avait parcouru le monde à la recherche de la Vérité, mais sans la trouver nulle part. Il frappa à la

porte de Lao Tsu et lui dit : « Il paraît que vous pouvez m'enseigner la Vérité ? »  
Le Sage répondit : « Peut-être, mais à une condition : Il vous faut laisser votre bagage au portail ! »

Le vieillard n'avait aucun bagage. Lao Tsu lui demandait-il d'abandonner son passé et tout son 'bagage psychologique' afin que le passé accumulé ne soit pas une barrière contre le 'nouveau' ?

Il faudrait questionner quel est ce bagage dont le vieillard devait se débarrasser. N'est-il pas le passé, le vécu, les apprentissages, les enseignements, les plaisirs et les souffrances, les mémoires, toutes les croyances et les opinions qui avaient alimenté sa pensée et construit son égo ? Dès lors, le 'moi-égo' peut-il se débarrasser du 'moi-égo' ?

Lao Tsu était certainement conscient de cette impossibilité. Par contre celui qui a traduit ou imaginé cette histoire ignorait sans doute cette question !

\*\*

Quand un sage suggère de ne rien faire (la non-action de Lao Tsu) il ne veut pas dire qu'il faut arrêter toute activité ! Ce qu'il veut dire, c'est faire ce qu'on doit faire, et ne pas impliquer la pensée dans ce que nous faisons, c.-à-d. de ne pas juger, commenter, comparer, ni critiquer, et mettre de côté opinions, croyances et jugements.

Le mental doit être calme, ce qui permet à la sensibilité de développer une perception affûtée comme une lame de rasoir. La pensée ne peut pas se calmer lorsque le corps et l'esprit sont englués dans une pollution psychique, physique ou chimique. Toute forme de pollution, incluant les désirs, les ambitions, l'attachement et accumulations, obscurcit la vision limpide du présent.

D'autre part, comment est-ce possible de réintégrer la nature que nous n'avons jamais quittée en utilisant le désir alors qu'il renforce le moi ? Il faut tout d'abord percevoir l'illusion du 'moi'. Ensuite, ce qui reste est le Permanent, l'Immuable, l'Intemporel.

Comment pourrait-on atteindre l'illumination, le Satori, l'éveil si on les cherche avec la pensée et le vouloir, c'est-à-dire par le biais du 'moi', du mental, ou du raisonnement ? Ne résultent-ils pas de l'absence de l'égo ?

***L'éveil est la prise de conscience soudaine du jeu factice et illusoire du 'moi'.***  
Tant qu'on ne différencie pas le 'moi' de notre vraie nature, et que toute réaction, parole et pensée proviennent de cette entité conceptuelle et conditionnée, nous restons embourbés dans l'objectif et dans l'ignorance'. Tant

qu'on interprète sur base des sens, des mémoires et du raisonnement, on vit hypnotisé par les dualités, les objets, la recherche du plaisir, les commentaires, le jugement constant de '*ce-qui-est*' ou le désir de '*ce-qui-devrait-être*'.

On ne peut pas atteindre le subjectif en le cherchant avec l'objectif ! Il faut réintégrer les deux dans leur Source.

La reconnaissance et compréhension du conditionnement et de l'emprise de l'égo sont les premiers pas vers la liberté.

Le scénario de chaque instant intemporel de la '*comédie*' de la vie provient de l'Intelligence Créative. Il consiste en harmonie, amour, bonheur et paix. Mais le '*moi des acteurs*' insiste pour contrôler le scénario et conçoit le temps psychologique en projetant « j'étais, je suis, je serais » Dès lors, ce concept douteux se croit en charge et fait sans cesse obstacle aux trésors de l'Intelligence.

La pensée établit ensuite les concepts dualistiques, l'alternance du plaisir et de la souffrance, de l'agréable et du désagréable, de la connaissance et l'ignorance, etc.... Les émotions et l'intellect (fruits de la pensée et de son centre le moi-égo) divisent, séparent et nourrissent l'inégalité et les injustices. La '*comédie*' devient alors un conflit permanent !

La Source, l'Intelligence Créative manifeste la comédie de la vie au travers de chaque '*individualité*'. Mais l'égo veut être en charge de son destin. Il impose son rôle en voulant '*être, devenir ou durer*'.

La pleine conscience d'être conscient libère des manipulations du '*moi*'. La pleine conscience passe par la compréhension de la structure de l'égo, son lien intime avec la pensée, et la découverte qu'il est un concept, un mirage construit sur les mémoires, donc sur le temps. Il se développe sur l'attachement au passé, aux mémoires, aux objets, aux émotions et au mental.

Sans pensées, attachements et désirs, il n'y a pas d'égo.

Lorsqu'une '*perception foudroyante*' nous révèle que tout attachement mène à la dépendance, nous percevons qu'on ne possède rien d'autre que l'illusion de posséder. Le '*moi*' est alors compris et peut se dissiper.

Voici une autre perspective qui guide vers la compréhension :

Les Sages disent que '*depuis le début il n'y a rien*', et que la vie est Maya (illusion). Ils ne manifestent donc ni association, ni choix quant au bonheur ou malheur, plaisir ou souffrance. Alors que pour le '*moi*' (qui dépend de la pensée et de la '*nourriture*' qu'elle offre aux réactions) le monde des dualités et de l'espace-temps ne peut être que le réel. Il est constamment accroché au

balancier du yin / yang. Il juge, critique, commente, compare et maintient le mental sans cesse occupé et préoccupé.

Comment le Sage se différencie-t-il ?

Pour lui, la 'comédie de Maya' (tout comme nos rêves de nuit) ne fait ni souffrir ni jouir le 'rêveur' des 'personnages qui sont manifestés. Il perçoit qu'il n'y a que des projections conceptuelles qui expérimentent plaisirs et douleurs.

L'ignorant 'vit' donc sans cesse sous l'envoutement du 'moi', et de ses pièges alimentés par les sens et par la mémoire.

Il en est de même avec nos rêves de nuit ! Que se passe-t-il au réveil, après un cauchemar ou après n'importe quel rêve ? Le rêveur souffre-t-il les émotions, les blessures, les affres, les plaisirs de ses personnages ? Avez-vous mal quand un des personnages de vos rêves se tord la cheville ?

La 'méthode' directe pour percevoir la richesse de l'enseignement des Sages passe par le biais de la métaphore : « *Il n'y a pas de différence entre le rêve du jour (Maya / Lila) et le rêve de la nuit* »

Le 'rêveur' ne souffre pas le jeu des dualités qui occupe constamment les personnages de ses rêves. Il n'est nullement affecté par aucun scénario impliquant la souffrance ou le plaisir, la joie ou la peine, la paix ou la guerre, etc.... Ce qui juge, commente, critique, jouit ou souffre sont les personnages 'rêvés' dont les activités alternent sans cesse entre les contreparties des dualités.

On ne peut pas accuser le 'rêveur' d'être indifférent face aux émotions, sensations, plaisirs ou souffrances de ses personnages. Lorsque vous vous réveillez avez-vous de l'empathie pour les personnages de vos rêves ? Souffrez-vous leurs joies ou leurs peines ?

Dans la vie '*rêve du jour*', c'est l'entité conceptuelle et illusoire 'moi-égo' qui expérimente au travers des sens, des émotions, de la mémoire et du système nerveux. Chaque expérience est interprétée, jugée, nommée, comparée puis enregistrée par les cellules cérébrales. Et, comme le corps fonctionne avec le support des cinq sens, tout ceci est pris au sérieux ! C'est un processus de la matière. Il serait bon ici de questionner ce qu'est la matière. Non seulement par les découvertes de la science au cours des derniers siècles mais aussi par ce nous dit la prodigieuse physique quantique, soit que les plus petites 'entités' sont les particules élémentaires qui tournent autour des atomes à des vitesses inimaginables. Mais elle dit aussi que ce ne sont pas des choses, mais des idées !

L'univers serait-il alors une 'idée' ?

Les sages disent que l'existence des objets provient du mental. Quand le mental grandit, le monde objectif grandit. Quand le mental se dissipe, la lampe de l'Univers s'éteint !

\*\*\*

Sait-on qu'on est heureux quand on l'est ? Non ! On le sait plus tard, ou on l'apprend par les commentaires des autres. Sait-on qu'on souffre quand une douleur paraît ? Oui, bien sûr ! On en est conscient, un instant plus tard, car il se passe un temps (extrêmement court) entre l'évènement et la perception, puis la reconnaissance et l'interprétation de la sensation par le cerveau. C'est un instant éphémère qui révèle clairement qu'on souffre l'expérience 'après coup'.

Si ceci est difficile à comprendre, essayez de visualiser la dixième ou centième de seconde entre la cause et la perception de l'effet comme s'il s'agissait d'une ou de plusieurs minutes. Bref, une seconde ou dix sont toujours 'un certain temps' !

Le temps est donc nécessaire pour percevoir toute expérience et pour interpréter le vécu. Mais quand on rêve la nuit, on n'a aucune conscience du temps. Le rêve se déroule, mais la conscience est absente ! On peut dire que c'est un spectacle sans commentaires !

La prise de conscience donnerait-elle naissance à l'espace et au temps ?

Face aux provocations de la vie, le Sage n'est pas indifférent. Il fait ce qu'il doit faire, sans s'attacher aux circonstances, ni aux résultats. Il est détaché des conséquences car celles-ci sous-entendent des 'conclusions'. Il vit chaque moment sans commenter ni enregistrer de mémoires. Il fait ce qu'il doit faire. Ses actions sont dès lors toujours immédiates et pleines d'empathie, d'amour et de respect.

Le 'moi' est la source des conflits. Il cherche constamment à juger ou transformer le factuel, *ce-qui-est* en *ce-qui-devrait-être*, ou cherche à revivre *ce-qui-était* plaisant.



\*\*

Voici deux autres histoires brèves pour illustrer l'enseignement des Sages.

\* Suivre un maître

Une brebis s'était égarée. Le berger avait rassemblé son troupeau et partit pour la bergerie. Paniquée, la brebis égarée bêlait en quête du troupeau et du berger. Elle aperçut un homme au loin et s'encourut vers lui. Son nouveau 'maître' la fit monter dans son véhicule et l'emmena à l'abattoir...

\* Arriver

Un canard sauvage volait très haut dans le ciel. Il aperçut un beau lac et décida d'arrêter de voler. Il tomba comme une pierre ! Il croyait être arrivé au bout du voyage. Ignorait-il que la raison de son existence était de voler ?

Combien parmi nous se figent, se fixent et s'enracinent après avoir reçu ou entendu une 'vérité' ? Combien sont revenu d'Extrême-Orient avec le bagage de gourous ou d'Ashram, en estimant avoir découvert la 'vérité' ? La raison de vivre est-elle la recherche d'une 'vérité' ou est-elle de vivre ?

\*\*

Il est bon de rappeler que lorsque nous mentionnons la 'pensée', nous n'incluons pas la pensée nécessaire pour le travail, pour l'organisation, la planification ou la réalisation technologique.

D'autre part, lorsque nous parlons du 'moi' ou de 'l'égo', il s'agit de la même chose, soit le sens que nous avons de nous-même, la conscience d'être soi, le centre de toutes nos actions, paroles ou pensées. Le '*moi*' s'exprime aussi par '*je*', '*mon*'. Ne pensons-nous pas sans cesse à propos de *moi*, *mes* plaisirs, *mes*



expériences, *mon* argent, *ma* carrière, *mon* corps, *mes* succès, *mes* ambitions, *mes* difficultés, *mes* enfants, *ma* famille, etc...

Le 'je' est tout cela !

\*\_\*\_\*\_\*\_\*\_\*

Continuar la lecture ici : [L'ultime Revolution](#)

Buy on  
Amazon