



ASSOCIATION ESPACE DE L'ÊTRE
TÉMOIGNAGES
CONTEMPORAINS
SUR L'ÉVEIL



www.espace-etre.org

SOMMAIRE INTERACTIF

Sommaire interactif.....pages 2 à 4

Avant-propos.....page 5

	Témoignage	Questions-réponses	Présentation
Alexander Kimpe	Pages 7 à 11	Pages 12 à 16	Page 17
Bruno Maillard	Pages 19 à 26	Pages 27 à 36	Pages 37 à 38
Prabhã Calderón	Pages 40 à 46	Pages 47 à 57	Pages 58 à 59
Claudette Vidal	Pages 61 à 71	Pages 72 à 81	Pages 82 à 83
Della	Pages 85 à 91	Pages 92 à 104	Pages 105 à 106
Michaël Szyper	Pages 108 à 120	Pages 121 à 132	Pages 133 à 134
Frédéric Samnidhi	Pages 136 à 139	Pages 140 à 145	Page 146
Gérard	Pages 148 à 153	Pages 154 à 165	Pages 166 à 167
Marion	Pages 169 à 176	Pages 177 à 184	Pages 185 à 186
Janick	Pages 188 à 192	Pages 193 à 202	Page 203
José Le Roy	Pages 205 à 212	Pages 213 à 222	Pages 223 à 224
Lionel Cruzille	Pages 226 à 233	Pages 234 à 250	Pages 251 à 252
Moine Gojo	Pages 254 à 258	Pages 259 à 268	Page 269
Pascal Hastir	Pages 271 à 279	Pages 280 à 290	Pages 291 à 292
Patrick Vigneau	Pages 294 à 300	Pages 301 à 307	Pages 308 à 309
Somasekha	Pages 311 à 316	Pages 317 à 334	Pages 335 à 336
Suyin Lamour	Pages 338 à 347	Pages 348 à 360	Pages 361 à 363

	Compilation des réponses par question
Qu'est-ce que l'éveil ?	<u>Pages 365 à 370</u>
Existe-t-il différents degrés d'éveil ?	<u>Pages 371 à 378</u>
Avec quoi ne faut-il pas confondre l'éveil ?	<u>Pages 379 à 383</u>
Ressens-tu une résonance avec une tradition spirituelle ou un enseignant en particulier ?	<u>Pages 384 à 388</u>
Pourquoi as-tu accepté de témoigner et dans quel état d'esprit recommandes-tu d'aborder la lecture de ce témoignage ?	<u>Pages 389 à 393</u>
Question du blog Eveil Impersonnel: Comment trouver le moyen d'amener chacun à un aperçu authentique de sa véritable nature ?	<u>Pages 394 à 398</u>
Est-il opportun d'entreprendre une sadhana facilitant la purification du mental, des émotions, du corps et de se faire accompagner sur la voie ?	<u>Pages 399 à 407</u>
Est-ce que le titre du livre "Après l'extase, la lessive" de Jack Kornfield est évocateur pour toi ?	<u>Pages 408 à 412</u>
Qu'est-ce que l'ego spirituel et comment peut-t'il se développer ?	<u>Pages 413 à 419</u>
Quels sont les pièges inhérents au cheminement spirituel et comment ne pas tomber dedans ?	<u>Pages 420 à 428</u>
Certains témoignent d'une sensibilité accrue, est-ce ton cas? Comment vivre cette sensibilité ?	<u>Pages 429 à 432</u>
Quelle est la différence entre une expériences mystique et la vision qu'il n'y a pas de moi séparé? Comment intégrer une expérience mystique sur la voie ?	<u>Pages 433 à 439</u>
Pause! Maintenant, tout de suite, y a-t-il un geste simple à effectuer pour voir qu'il n'y a pas de moi séparé ?	<u>Pages 440 à 444</u>
Quelle est la différence entre comprendre qu'il n'y a pas de moi séparé et le voir clairement ?	<u>Pages 445 à 448</u>
Pourquoi peut-il y avoir vision sans réalisation définitive ?	<u>Pages 449 à 453</u>
Au moment où c'est vu, par quels moyens l'ego peut recouvrir la vision?	<u>Pages 454 à 459</u>
Comment gérer l'émergence de la peur du vide, de la dissolution, de la mort ?	<u>Pages 460 à 466</u>
A ce stade, est-ce que travailler sur ses pensées, ses émotions, son corps a-t-il encore un sens ?	<u>Pages 467 à 472</u>

Quelle importance accorder aux manifestations énergétiques pouvant apparaître telles que les montées de kundalini ?	Pages 473 à 476
Comment se comporter vis-à-vis des tendances mentales latentes et émotions qui surgissent correspondant à une mise en lumière des parts d'ombre ?	Pages 477 à 482
Que conseillerais-tu à une personne qui créerait une dualité entre le vide et la forme ?	Pages 483 à 487
Si nous sommes le Tout, comment voir l'amour également dans ce qu'il y a de pire dans le monde ?	Pages 488 à 493
Qu'est-ce que la réalisation définitive et d'autres réalisations peuvent-elles survenir ?	Pages 494 à 498
La réalisation met-elle fin à la souffrance et aux émotions ? Y a-t-il un processus d'intégration qui se poursuit ?	Pages 499 à 503
Peut-on reconnaître un être réalisé ?	Pages 504 à 507
Après tout, la réalisation elle-même ne serait-elle pas qu'un rêve dans l'infinitude du non-né ?	Pages 508 à 510
Quel conseil t'a le plus aidé dans ton parcours ?	Pages 511 à 514
Que conseillerais-tu à une personne qui se trouverait chamboulée par ce qu'elle vient de vivre ?	Pages 515 à 517
Y a-t-il un point important qui n'a pas été évoqué dans ce questionnaire et que tu souhaiterais aborder ?	Pages 518 à 523

Remerciements.....[page 524](#)

ANNEXES RESSOURCES :

- **Association Espace de l'Être.....**[page 526](#)
- **Blog Eveil et Philosophie.....** [page 527](#)
- **Blog Eveil Impersonnel.....** [pages 528 à 530](#)
- **Editions Accarias-L'Originel.....**[pages 531 à 532](#)
- **Editions Almora.....**[pages 533 à 534](#)
- **Editions L'Originel-Charles Antoni**[pages 535 à 536](#)
- **Autres éditions.....**[page 537](#)
- **Revue 3^{ième} millénaire.....**[page 538](#)

AVANT-PROPOS

« Eveil » vous avez dit ? L'Eveil est devenu en quelques années un terme couramment utilisé dans les milieux spirituels alors qu'il était autrefois réservé à une poignée d'initiés. Au sein des monastères, des ashrams et des temples ; on se chuchotait par une présence silencieuse ce que tout le monde sait mais a oublié. Certains y verront un dévoiement, le signe d'un matérialisme spirituel. D'autres considéreront cet afflux d'informations sur l'Eveil comme une opportunité, comme l'empreinte d'un monde qui change, d'une conscience qui évolue. Je fais partie de ces personnes, de ces chercheurs spirituels qui pensent que les crises que nous vivons nous invitent à une remise en question ; et j'ose le dire, que tout ira pour le mieux.

« Eveil » vous avez dit ? Un concept fascinant qui mêle toutes sortes de fantasmes. Imaginez qu'en un claquement de doigt, toutes vos souffrances disparaissent. Séduisant, non ? J'ai abordé ce travail avec ma propre histoire, mes propres expériences, mes propres questions. Les questions d'un chercheur, qui je le pense est authentique ; mais qui parfois aurait bien aimé obtenir d'autres réponses que celles recueillies. Car l'Eveil, je l'ai compris, relève plus d'un dépouillement que d'une construction. On court dans tous les sens pour combler des manques, alors que la perfection est déjà là ; il suffit juste de savoir tourner le regard, d'Etre.

« Eveil » vous avez dit ? J'ai une confiance à vous faire. Je suis embêté. Je suis vraiment très embêté. En fait, je suis vraiment très embêté à la fois pour vous et pour moi. Je ne sais pas si je vais vous le dire. Je crois que je vais vous le dire. Bon, allez je vous le dis : RIEN. Enfin non : TOUT. Si j'avais su que l'aboutissement de ce travail de recueil de témoignages de 17 enseignants francophones sur le thème de l'Eveil aboutirait à la disparition d'une grande partie de mes questions ; tout bien pesé, je crois que j'en aurais posé encore plus.

L'Eveil est simple, seul le mental est compliqué. Et parce que je sais qu'un grand nombre de chercheurs spirituels cherchent tout comme moi des réponses à leurs questions, je les ai posées. Chaque participant du livre a fourni un témoignage puis a répondu aux questions posées. Expérience mystique, vision qu'il n'y a pas de moi séparé, réalisation définitive, infinitude du non-né ; chaque participant a répondu à partir de son propre vécu, de sa propre sensibilité, pour nous éclairer. Et je l'espère, pour nous éveiller.

Je crois bien que je viens d'oublier tout ce que je viens de dire. Donc, merci ! Et bonne lecture !

Mathieu pour l'association Espace de l'Etre



ALEXANDER KIMPE





Alexander Kimpe

Témoignage

« *ETRE CELA* »

Février 2012. Un soir, après plusieurs heures de méditation, une prise de conscience radicale a eu lieu. Étonné de ne jamais l'avoir remarqué auparavant, j'ai réalisé qu'absolument tout ce que je connaissais, expérimentais ou percevais était un rêve qui se déroulait à la périphérie de la conscience. Toute ma vie avait été une vague et cette vague se souvenait maintenant de ce qu'elle était : l'océan. Étrangement, je me sentais trahi. Ce fut un choc brutal !

Le moi, synonyme d'inconscience, s'était accaparé chaque petite parcelle de ce que j'appelais alors « ma vie » : je travaille, je regarde, je médite, je respire, j'aime, je dors, etc. Cette découverte fut d'une intensité si bouleversante qu'une panique presque insupportable surgit. Je comprenais que mon corps, ma vie, la relation avec ma femme, la spiritualité, la terre, le cosmos, Dieu... absolument tout était conçu par le moi pour me garder emprisonné dans un état de sommeil profond. Réalisant que Dieu aussi était un leurre je me suis effondré. J'avais tout inventé, rien de ce que je vivais n'était vrai. Je mourais et Dieu mourait avec moi.

Il n'y avait plus aucun espoir, j'étais totalement seul, abandonné de tout. J'ai commencé à prier : « s'il vous plaît, s'il existe quelque chose de vrai, venez à mon secours ». Mon cœur battait la chamade et je transpirais à grosses gouttes. L'intensité parvint à son comble et je sus intuitivement « soit je m'éveille de ce cauchemar, soit je deviens fou ». À cet instant précis je sentis une expansion fulgurante, une sorte d'explosion. Malgré la terreur incommensurable qui survint, j'ai pu me laisser aller au processus. Au même moment, le moi prit la fuite. En essayant de trouver refuge partout et en tout sans y arriver, il s'est finalement dissout.

Le lendemain matin, j'avais l'impression d'être un nouveau-né voyant le monde pour la première fois. J'étais incapable de nommer les choses. Malgré cela il m'était possible de fonctionner plus ou moins normalement. Je me sentais un peu confus, mais assez vite le brouillard s'est dissipé. En entrant en contact avec d'abord ma compagne, puis mes proches, mes collègues et mes amis, je me suis aperçu, à ma grande surprise, que pratiquement plus aucune réaction égotique ne survenait.

Ce fut le début d'une période d'extase, accompagnée souvent par des rires incontrôlables. J'allais faire de longues promenades dans la forêt pour savourer ce nouveau trésor. Chaque fois qu'un souvenir de moi surgissait, je le reconnaissais de suite comme étant illusoire. Cela me remplissait de bonheur. Il me suffisait de regarder mes mains pour m'effondrer de joie. Il m'était devenu impossible de les considérer comme étant miennes. Même le mot « main » était de trop. Lorsqu'une pensée tentait de me convaincre de son existence, je voyais instantanément l'absurdité de la chose. Absolument tout était un mystère que je n'avais pas besoin de résoudre. J'étais l'inconnaissable, j'étais le tout. Alexander avait disparu. Intuitivement je savais qu'une transformation radicale était survenue. Je sus que j'étais libre, aussi incroyable que cela puisse paraître.

Deuxième expérience

L'abandon total a eu lieu quelques semaines après l'éveil initial, un soir, en regardant la télévision avec ma compagne. Sans raison apparente, mes mains attiraient mon attention. En les fixant du regard, une intuition claire et nette émergea : « Quand ce corps disparaîtra, cette expérience d'éveil disparaîtra aussi, ceci n'est donc pas l'éveil. Ce qui peut aller et venir n'est pas l'Ultime ». Là, subitement, mon corps s'est complètement détendu et au même moment, j'ai ressenti une crainte révérencielle. Je me souviens encore d'avoir rapidement demandé pardon, probablement parce que je pressentais qu'un événement colossal était sur le point de se produire. Puis, en un clin d'œil tout disparut : la télévision, le living, ma compagne, moi... tout.

Je sentis une lourdeur énorme et j'eus l'impression d'être aspiré vers le bas à une vitesse vertigineuse. Quand ce mouvement s'arrêta enfin, il n'y avait plus personne. Il n'y avait que l'immensité, une immensité tellement vaste imprégnée d'une paix tellement profonde qu'il est impossible d'en parler correctement. Rien ne pouvait perturber cette paix. J'étais cette paix sans avoir connaissance de ce que j'étais.

Au sein de cet espace infini apparut soudainement une étincelle de la taille d'une tête d'épingle. Comme une pensée, elle surgit. Il n'y avait aucun lien de cause à effet entre l'étincelle et l'immensité. Cette étincelle est ce que nous appelons Dieu, la conscience pure au sein de laquelle apparaît l'expérience que nous appelons « univers ». Elle rayonne un irrésistible désir d'être. Son nom est « Je ». Ce « Je » est impersonnel, universel. C'est une explosion de conscience.

Ce flash infinitésimal a lieu maintenant, mais je ne suis pas la conscience. Je suis tout ce qui n'est pas cette étincelle, c'est-à-dire : rien. Il n'y a aucune expérience, il n'y a que cette paix infiniment profonde. Je suis cette paix ; c'est ce qui est... c'est l'origine sans commencement. Il n'y a pas de mots pour décrire Cela car les mots appartiennent à la conscience. Je suis ce rien, et ce rien, c'est tout.

En rouvrant les yeux, je fus sous le choc. Dans la pièce, il n'y avait plus personne pour expérimenter quoi que ce soit. Tout était là, mais tout était totalement vide. Je me souviens d'avoir pensé un peu naïvement : « tiens, c'est donc ici que Bouddha habite ». Ce qui venait de se produire, c'est ce que chacun craint et désire au plus profond de lui. Cela ressemble à la mort, mais ça ne l'est pas, c'est la libération. À cet instant ma quête spirituelle prit définitivement fin.

Cette « non-expérience » marqua aussi le début d'une découverte sans cesse renouvelée. Joie ultime ! Être vide du monde ! Être conscience pure disparaissant dans le vide. Être Amour. Être ce vide conscient, vibrant et amoureux. Être ! Le désir de saisir disparut pour faire place à un émerveillement, un étonnement plein de gratitude. La paix sans fin ni début est la source de cette joie.

Troisième expérience

Nuit obscure

Durant le printemps et l'été 2013, un an après l'éveil, presque imperceptiblement une dépression se manifeste. Curieux et fasciné, le processus est observé. Mais des pensées de plus en plus

sombres et noires déferlent. Petit à petit, tout perd son sens. Des pensées suicidaires remontent à la surface et au moment où la dépression menace de briser la relation amoureuse avec ma compagne, je commence à m'inquiéter. Mais que se passe-t-il donc ? Il m'est devenu impossible de voir l'amour. Je pense à Auschwitz, à la prostitution, aux cartels de drogues, aux guerres, à toute la misère dans le monde et je suis horrifié. Je crois mes pensées et j'en conclus : ceci n'est pas de l'amour ; autant quitter ce lieu de misère.

Puis un matin, je me souviens d'un weekend passé avec Tony Parsons à Amsterdam. À la fin du stage, Claire, sa femme, était venue vers moi pour me dire qu'une fois de retour chez moi, je devais absolument appeler Tony pour parler avec lui, en privé, de "mon" expérience d'éveil; ce que je n'ai pas fait, puisque tout allait parfaitement bien. Un an après, je me vois composer son numéro et c'est lui qui décroche. En deux, trois paroles j'explique et il capte tout de suite. Il m'explique que c'est le moi, qui tente de se reconstruire. Et puisque c'est impossible — lorsque le vide absolu se dévoile, il n'est plus possible de faire demi-tour —, le moi meurt, tout simplement. « Les derniers débris du moi sont en train de mourir ; le moi n'est pas un ennemi, ne donne pas de force à ce processus. L'amour n'a pas besoin de puissance, le moi en a énormément besoin », me dit-il.

Dans un deuxième entretien téléphonique, il m'explique que tout est l'un ; aussi bien l'ultime beauté que l'ultime horreur. Je comprends immédiatement. Pour le mental, ce constat est inacceptable. Mais le mental crée un monde illusoire de beauté et de laideur, de bien et de mal, de sombre et de lumineux. L'un (la non-dualité) englobe tout cela. Dans l'un, il n'y a pas d'opposés, ni d'avant, ni d'après, ni de distance, ni de connaissance. Tony dit : « c'est le paradoxe ultime du rien qui apparaît comme le tout (nothing appearing as everything) ».

Résurrection

Fin de l'année 2013 : La méditation refait surface. Pas dans le sens traditionnel du terme, mais en marchant et en m'asseyant, dans la simplicité totale, sans but. C'est « être avec » l'agonie du mourant. Ce mourant est au seuil de sa disparition, entouré de bienveillance, d'amour et de sagesse sans mots. Le vide n'est plus effrayant, c'est la paix ultime. Ce vide est libre de sens et de non-sens. Les opposés disparaissent. L'amour émerge. La détente s'installe. Le cœur s'ouvre et un mouvement naturel de compassion envers tout ce qui vit à lieu. Je vois maintenant que la souffrance est en vérité une résistance à l'amour. Entrer en contact avec la souffrance profonde et universelle m'a permis de ne plus chercher refuge dans l'absolu, mais d'être ici et maintenant,

dans la beauté ainsi que dans l'horreur, sans juger, avec un cœur ouvert. L'expérience de la dépression a donné une profondeur insoupçonnée à la vie. Merci Tony.

Maintenant, le cercle est complet et simultanément à lieu un mouvement d'approfondissement infini. Le rayonnement de la paix insondable est amour. La clarté et la présence sont accompagnées d'une joie subtile qui ne s'éteint jamais. La Source coule abondamment. À travers nos rencontres la conscience s'éveille de son rêve de séparation. L'absolu est une réalité omniprésente et nous n'en sommes pas différents. La libération est donc possible.





Alexander Kimpe

Questions-réponses

L'EVEIL :

Qu'est-ce que l'éveil ?

Alexander Kimpe : C'est la disparition d'un état de séparation qui n'a jamais réellement existé.

Existe-t-il différents degrés d'éveil ?

Alexander Kimpe : Non, l'éveil, c'est l'éveil. Il est possible d'en être plus ou moins conscient.

Avec quoi ne faut-il pas confondre l'éveil ?

Alexander Kimpe : Avec un état d'union.

Ressens-tu une résonance avec une tradition spirituelle ou un enseignant en particulier ?

Alexander Kimpe : Avec l'advaita.

Pourquoi as-tu accepté de témoigner et dans quel état d'esprit recommandes-tu d'aborder la lecture de ce témoignage ?

Alexander Kimpe : Pour montrer que l'éveil n'est pas un fantasme. Pour démystifier l'éveil.

Etat d'esprit : sans attente aucune.

LA VOIE SPIRITUELLE :

Question du blog [Eveil Impersonnel](#): Comment trouver le moyen d'amener chacun à un aperçu authentique de sa véritable nature ?

Alexander Kimpe : En démontrant qu'il n'y a pas de « comment ». En démontrant que chaque idée que l'on se fait de l'éveil est fausse.

Est-il opportun d'entreprendre une sadhana facilitant la purification du mental, des émotions, du corps et de se faire accompagner sur la voie ?

Alexander Kimpe : Oui, parfaitement.

Est-ce que le titre du livre "Après l'extase, la lessive" est évocateur pour toi ?

Alexander Kimpe : C'est exactement ce que je ressens. L'éveil est le quotidien, ce n'est pas un état extraordinaire.

Qu'est-ce que l'ego spirituel et comment peut-t'il se développer ?

Alexander Kimpe : L'ego spirituel est là lorsque la personne pense qu'elle a atteint quelque chose, ou qu'elle va atteindre un but. L'éveil ne connaît pas de « plafond ».

Quels sont les pièges inhérents au cheminement spirituel et comment ne pas tomber dedans ?

Alexander Kimpe : De croire « j'y suis arrivé ». C'est l'ego spirituel. Une subtile arrogance peut s'installer. Je conseille toujours de rester dans « l'esprit du débutant », ainsi les choses restent fraîches et gardent leur innocence.

Certains témoignent d'une sensibilité accrue, est-ce ton cas? Comment vivre cette sensibilité ?

Alexander Kimpe : Depuis toujours je suis fort sensible, donc cela est resté pareil.

Quelle est la différence entre une expérience mystique et la vision qu'il n'y a pas de moi séparé?
Comment intégrer une expérience mystique sur la voie ?

Alexander Kimpe : Expérience mystique= une expérience d'union avec le tout. L'éveil= la disparition de l'illusion de séparation ; il n'y a plus deux, il y n'y a pas un. C'est ce qui est.

Il ne faut pas chercher à intégrer une expérience mystique, la vie s'en charge. Je conseillerais, après une expérience mystique, de simplement continuer à vivre sa vie.

LA VISION QU'IL N'Y A PAS DE MOI SEPARE :

- *Voir qu'il n'y a pas de moi séparé*

Pause! Maintenant, tout de suite, y a-t-il un geste simple à effectuer pour voir qu'il n'y a pas de moi séparé ?

Alexander Kimpe : Faire attention à sa respiration : ce qui respire est « la même chose » que ce qui se concentre sur la respiration.

Quelle est la différence entre comprendre qu'il n'y a pas de moi séparé et le voir clairement ?

Alexander Kimpe : La compréhension demande du temps. Le « voir » est immédiat.

Pourquoi peut-il y avoir vision sans réalisation définitive ?

Alexander Kimpe : Vision= petite mort ; réalisation=grande mort (être avalé par l'Absolu)

Au moment où c'est vu, par quels moyens l'ego peut-il recouvrir la vision ?

Alexander Kimpe : Il y a le piège : j'ai vu. Mais j'ajoute ceci : lorsque c'est réellement vu, cela ne peut plus être recouvert totalement.

Comment gérer l'émergence de la peur du vide, de la dissolution, de la mort ?

Alexander Kimpe : Lorsque l'on se trouve réellement devant la mort on n'a pas le luxe de gérer. La seule manière de gérer cela, c'est comme un fou, de sauter dans la peur/vide/mort.

- *Intégrer le processus de ballotement :*

A ce stade, est-ce que travailler sur ses pensées, ses émotions, son corps a-t-il encore un sens ?

Alexander Kimpe : Il faut-voir cas par cas, impossible de généraliser.

Quelle importance accorder aux manifestations énergétiques pouvant apparaître telles que les montées de kundalini ?

Alexander Kimpe : Ce sont des phénomènes pas plus ou moins importants que la pluie, une fleur, un chat...

Comment se comporter vis-à-vis des tendances mentales latentes et émotions qui surgissent correspondant à une mise en lumière des parts d'ombre ?

Alexander Kimpe : Il est important de ne rien refuser de ce qui advient à la conscience ; de voir sans jugement.

Que conseillerais-tu à une personne qui créerait une dualité entre le vide et la forme ?

Alexander Kimpe : De pousser plus loin son exploration. Car la réalisation est bel et bien la fin de cette dualité.

Si nous sommes le Tout, comment voir l'amour également dans ce qu'il y a de pire dans le monde ?

Alexander Kimpe : Il n'y a pas de comment. Cela ce fait spontanément. Dans la pire des souffrances, dans le pire des salauds, au cœur, intouchable, rayonnant : l'AMOUR.

LA REALISATION DEFINITIVE :

Qu'est-ce que la réalisation définitive et d'autres réalisations peuvent-elles survenir ?

Alexander Kimpe : C'est d'être parfaitement mort. Je ne sais pas si d'autres réalisations peuvent survenir. Quand surviendraient-elles, et où ? Il y a la simple joie d'être parfaitement mort et vivant, sans demander plus.

La réalisation met-elle fin à la souffrance et aux émotions ? Y a-t-il un processus d'intégration qui se poursuit ?

Alexander Kimpe : Les émotions et la souffrance surviennent, mais il n'y a pas quelqu'un qui en est propriétaire. Oui, il y a intégration ; la réalisation est complète et l'expression de cette réalisation s'affine, s'intègre de plus en plus dans la perception, le cerveau, le corps, les relations....

Peut-on reconnaître un être réalisé ?

Alexander Kimpe : Qui est « on » ?

Après tout, la réalisation elle-même ne serait-elle pas qu'un rêve dans l'infinitude du non-né ?

Alexander Kimpe : Bien sûr !

LE COEUR DE TON MESSAGE :

Quel conseil t'a le plus aidé dans ton parcours ?

Alexander Kimpe : Un conseil de Tony Parsons : « Tout est Cela, même l'ego qui tente de se reconstruire. »

Que conseillerais-tu à une personne qui se trouverait chamboulée par ce qu'elle vient de vivre ?

Alexander Kimpe : D'essayer de continuer à vivre son quotidien le plus normalement possible et de voir, pas par pas, ce qui se passe. De ne pas s'accrocher à ce qui vient de se passer car même l'éveil n'est qu'une expérience parmi tant d'autres.

Et si tout ceci n'est pas faisable, je conseillerais de m'appeler pour qu'on tchatte un peu ensemble.

Y a-t-il un point important qui n'a pas été évoqué dans ce questionnaire et que tu souhaiterais aborder ?

Alexander Kimpe : Non, c'est parfait ainsi. Merci.





Alexander Kimpe

Présentation

Alex Kimpe est un enseignant contemporain. Doux, parfois percutant, son enseignement va droit au but. A travers son message d'éveil qui contient l'essence des grandes voies spirituelles, il est possible d'entendre l'amour chanter et d'être touché au plus profond de soi. Dans ses séances de yoga, ainsi que dans les rencontres et retraites qu'il organise, Alex vous invite à être pleinement vous-même et de voir ce qui vous en empêche. Rencontrer Alex est une communion de cœur à cœur.

ALEXANDER KIMPE	
Site internet	vivrecarpediem.com
Email	info@vivrecarpediem.com
Chaîne Youtube	Cliquez ici



BRUNO MAILLARD





Bruno Maillard

Témoignage

« L'oiseau ne se demande pas s'il est un bon oiseau »

La quête de l'éveil semble fondée sur l'a priori qu'il y a des facultés endormies ou qu'il y a un « dormeur » qui chercherait du fond de son sommeil à s'éveiller.

À la charnière des années 60 et 70, il m'est venu de constater progressivement et dans le détail, de quoi est fait l'endormissement, comment il se produit et quelle est la nature du « dormeur ».

En 1949, lorsque je suis né, je ne savais pas que j'étais « moi », je ne limitais pas mes sensations, mes peurs et mes espoirs à des définitions de « moi ».

Autour de « moi » les adultes m'appelaient déjà Bruno Maillard et pour eux, l'appartenance à une famille, à une histoire, à un groupe social, à une culture... me définissait déjà, mais je ne le savais pas. « Je » n'y participais pas, « je » n'y réagissais pas non plus.

L'idée de conceptualiser et de qualifier ÊTRE pour me sentir exister ne m'était pas venue, car « le doute d'être » n'était pas encore apparu à mon très jeune système nerveux.

Le premier souvenir marquant date de ma troisième année.

En 1952, un soir, ce tout petit garçon a interprété des paroles d'adultes à propos d'événements familiaux dramatiques. Les interprétations enfantines qui lui sont venues peuvent se résumer en une courte phrase : - *dans ce monde terrible et injuste, « je ne serais » jamais à la hauteur.*

En grandissant, au fur et à mesure que l'enfant « réfléchissait » sur « lui-même », la croyance : - *j'existe en tant que celui qui n'est pas à la hauteur* s'est structurée et elle est devenue : - *je ne serais jamais à la hauteur des grands projets que mon 'père omnipotent' a pour 'moi'.* Confusément, « je » croyais me rassurer en confirmant mon existence par cette « identité pas à la hauteur », conçue comme « vraiment liée à l'existence », alors qu'elle relevait d'interprétations d'enfant et d'images mentales réfléchies les unes sur les autres et auto-confirmées.

Cette « identité conceptuelle » ne me rassurait pas et entretenait le trouble. Le caractère encombrant de telles « convictions à propos de soi » est évident. Que ces « convictions identitaires » aient pu produire des effets, entre autres, sur la scolarité n'étonnera personne. Pourtant, presque tout le monde évite soigneusement de voir « ses propres » convictions acquises à propos de « soi » au cours de « l'histoire personnelle ». C'est pourtant de telles convictions autoréférentielles qui poussent chaque adulte à chercher illusoirement une « réparation » - par exemple : - *Devenir une personne impeccablement bien. - Obtenir l'amour pour toujours. - Trouver définitivement un sens à sa vie. - Pour toujours ne plus être seul, isolé, victime... - Avoir définitivement tout pouvoir sur sa destinée. - Être enfin complètement et définitivement réalisé, éveillé !*

Ces belles « recherches personnelles » sont des réactions à des illusions acquises auprès d'autres personnes, elles aussi bien intentionnées. Le temps passant, ces illusions prennent l'allure de la réalité et la conviction s'installe comme allant de soi : - *je ne suis pas ce qu'il faudrait que je sois pour que les choses aillent mieux.*

Ces traductions du doute ontologique semblent « me » donner du corps et de la réalité. En fait, cette activité mentale qui se voudrait rassurante entretient la peur, le doute et le trouble.

Comme beaucoup d'adultes que je rencontre aujourd'hui, je focalisais mon attention sur ce qui m'apparaissait être des problèmes de vie, sans voir que ces problèmes ne semblaient insolubles que parce qu'ils étaient regardés d'un « point de vue » constitué par une somme de convictions illusoires acquises à propos de « moi ».

Comme beaucoup des adultes que je rencontre aujourd'hui, tout jeune je « survivais » dans l'espoir de « devenir » ce que je croyais ne pas être, je « survivais » dans l'espoir d'obtenir ce dont je croyais structurellement manquer. Lorsque je « réfléchissais » sur « moi », « l'image » de « moi » se réfléchissait sur « elle-même » pour confirmer illusoirement « l'image » comme étant la « réalité » de « mon existence ». Il résultait de cette confusion que je tenais à cette image illusoire comme à la vie.

À 22 ans, dans le Pas-de-Calais, sur le territoire de la commune d'Enocq, au lieu-dit le Champ-Bégin, je vivais seul dans une cabane sans aucun confort, je taillais à la gouge des troncs de chênes dressés vers le ciel dans l'espoir de comprendre ce qui m'arrivait.

Un couple de renards s'était habitué à ma présence. En les suivant dans la neige, en observant à distance comment ils se déplaçaient complètement attentifs au paysage et à leurs chasses, j'ai réalisé combien « je » passais « ma » vie à « me » raconter des histoires à propos de « moi ». J'ai progressivement réalisé que - depuis l'enfance - je m'auto-hypnotisais avec des idées, des images, des croyances à propos de « moi », au point de croire que j'existais tantôt par des images catastrophiques et dévalorisantes, tantôt par des projets enthousiasmants de réparation ; projets de réparation semblant confirmer comme « vraies » les croyances dévalorisantes.

J'ai constaté progressivement comment je m'étais « auto-hypnotisé », coupé de mes propres émotions, de ma propre spontanéité, coupé illusoirement de « moi-même ». J'ai constaté progressivement comment je m'étais auto-endormi au profit d'une quête de réparation fondée sur des illusions remontant à la petite enfance. Les constats très nombreux, très précis et fouillés de la façon dont je m'étais auto-endormi dans mes illusions, m'ont progressivement réveillé de ce mauvais rêve.

Ce « réveil » s'accompagnait de sensations physiques, de légèreté, de liberté d'expression, d'absence de contraction, d'absence de limites, d'absence de peur... « Mon rayonnement » attirait des visiteurs dans mon petit ermitage, des « effets positifs évidents » découlaient directement de cette « transformation ». Des gens 'importants' m'écoutaient, me reconnaissaient, je n'étais plus seul...

Mais qui « se » réveillait « soi-même » ?

Le constat se faisait progressivement que c'était le « moi » qui en réaction à ses croyances d'enfant s'auto-évaluait à présent comme le « moi » libéré, réveillé, voir définitivement réalisé.

Avant le « réveil », des idées à propos de « moi » - évaluées « par moi » comme négatives -, provoquaient des contractions physiques prouvant illusoirement « la réalité » de ce qui n'était que des « idées ».

Après le « réveil » des idées à propos de « moi » - évaluées « par moi » comme positives - provoquaient des sensations physiques de liberté et de détente totale, prouvant tout aussi illusoirement « la réalité » de ce qui n'était toujours que des « idées » à propos de « moi ».

Par moments des constats arrivaient: - *« je » n'ai pas fini de « me » raconter des histoires à propos de « moi ».* - *« Je » n'ai pas fini de « me » prendre pour ces histoires.* - *« Je » n'ai pas fini d'essayer de « me » rassurer par mon activité mentale autoréférentielle.* Ces constats semblaient confirmer : - *« je ne suis pas ce que je devrais être »* et la peur, le doute, la souffrance revenaient !

À qui arrivaient la peur, le doute, la souffrance... ?

Progressivement le constat s'est fait que la peur de ne pas être, arrive à une construction mentale auto-nommée « moi ». Construction à laquelle le mental croit devoir l'existence !

Le constat s'est fait que la peur de ne pas être ce qu'il faudrait être, pour que les choses aillent mieux, arrive au mécanisme mental d'autoévaluation de « moi ».

Le constat s'est fait que « l'observateur de moi » qui évalue « moi » par comparaison, est encore une activité mentale produisant des images mentales que « je » prends pour « moi ».

Le constat s'est fait que les sentiments et les sensations physiques arrivent avant d'être interprétées, nommées, évaluées par le mental... ce qui semble confirmer « comme réels » des présumées mentaux à propos de « moi ».

Le constat s'est fait que la confusion entre ce qui est senti et pensé, participe à faire croire que ce qui est pensé est « du réel ».

Le constat s'est fait que la souffrance survient à l'instant où le mentale « utilise » ou « interprète » des paroles, des actes, des situations... pour confirmer en mode automatique

« qu'il existe » selon sa définition imaginaire de « être », définition acquise au cours de son histoire.

Le constat s'est fait que ces mécanismes mentaux résultant de réflexes sécuritaires, entretiennent la peur ontologiques qu'ils sont sensés contrer.

Le constat s'est fait que « être », « amour », « conscience »... sont des synonymes impensables par « moi », parce que « je » ne peut « me » séparer de « être », « amour », « conscience »... que par le biais d'images mentales.

Le constat s'est fait que « je » ne peut évaluer « moi », car ce sont deux images mentales indissociables l'une de l'autre, comme elles sont indissociables de « être », « amour », « conscience », « divinité », « vérité », « réalité »...

Au cours de ces constats, en 2007, j'ai rencontré Prabhã Calderón avec qui j'ai tout de suite partagé le quotidien, le travail, être, amour, conscience...

Le docteur Prabhã Calderón a accumulé au cours de sa vie et au fil de nombreuses et grandes rencontres, des outils permettant de constater la construction toujours unique et très spéciale de « moi » imaginativement séparé de tout et même de « soi-même », souffrant, auto-dévalorisé, auto-surévalué...

Depuis cette rencontre décisive, mes activités de sculpteur sont en sommeil. Je m'occupe à plein temps avec Prabhã de ce qui me semble le plus important : partager les outils qui permettent la déconstruction des « croyances identitaires » avec tous ceux à qui vient le courage de ne plus s'auto-leurrer, s'auto-endormir, s'auto-hypnotiser avec des quêtes de réparations basées sur des croyances à propos de « soi » datant souvent de l'enfance.

Comme les personnes qui - partout dans le monde - pratiquent l'autoquestionnement, Prabhã et moi, avons constaté depuis longtemps, combien la croyance d'exister par les « constructions mentales » est illusoire et combien cette croyance entretient de terribles peurs. Nous constatons aussi combien la croyance « d'exister par ses propres constructions mentales » entretient la panique de perdre ses croyances illusoires, au point de n'oser pratiquer le questionnement des « croyances identitaires » qu'en dernier recours, c'est-à-dire après avoir essayé toutes les « méthodes » proposées par le marché de la « réparation ou de la consolation » de « moi ».

À ceux qui nous demandent si nous sommes éveillés, nous répondons que nous ne sommes définissables ni par nous-mêmes ni par personne et que la quête d'éveil telle qu'elle se manifeste sous nos yeux, ressemble le plus souvent à une quête d'éveil de l'ego.

Nous entendons beaucoup de discours dont l'aspect très spirituel flatte l'oreille. Certains décrivent « l'amour inconditionnel » d'autres déclarent que « tout est déjà là » ou affirment que le « moi » n'existe pas... Comment ces incantations justifiées ou non permettraient-elles d'éprouver, sentir, discerner... les constructions mentales avec lesquelles « ÊTRE » est mentalement confondu depuis l'enfance ? Comment éprouver, sentir, discerner... sans investiguer en détail l'histoire par laquelle la confusion s'est produite ? Comment éprouver, sentir, discerner... sans examiner comment est venue l'illusion d'être et d'exister par cette histoire confusionnelle ? Ce n'est pas en « ignorant ou en niant la confusion » que la clarté arrive ; nous proposons que ce soit en questionnant en détail et avec une totale attention l'histoire et la nature de la confusion.

La peur ontologique engendre le sommeil auto hypnotique :

Comme cela nous est arrivé, lorsqu'une personne croit agir, le plus souvent elle réagit en fonction de ses croyances acquises à propos d'elle-même, au contact d'autres personnes qui furent ses parents, directeurs de conscience, thérapeutes, gourou... Avec de bonnes intentions, ces « guides spirituels » ont souvent transmis, leurs propres peurs ontologiques et leurs traductions personnelles de leur peur fondamentale.

Le mécanisme de transmission de la peur est transgénérationnel et transpersonnel. Il ne relève pas de décisions et responsabilités individuelles.

Ce mécanisme universel n'est pas une fatalité. Un réveil peut survenir :

Comme cela nous est venu ainsi qu'à beaucoup d'autres et à toutes les époques, chacun peut découvrir la nature de la peur fondamentale en questionnant en détail et sous tous les angles, l'histoire et les fondements de sa peur, de ses doutes, de sa souffrance. Chacun peut découvrir par l'autoquestionnement les origines de la peur et sa nature imaginaire. (Ce qui ne nie pas les souffrances qui ont été ressenties.)

Nous ne promettons jamais l'obtention par l'autoquestionnement, d'un « basculement » dans un autre état d'« être » car « être », « amour », « conscience »... « EST », ce n'est pas à obtenir. Nous ne pouvons nous en écarter qu'imaginativement.

Nous observons chez nous et chez ceux qui pratiquent l'autoquestionnement des croyances identitaires, la fin de la quête inatteignable de « devenir ». Cette quête imaginaire fondée sur des croyances fait place à la « sensation » de demeurer dans « CE QUI EST ».

Cette sensation permet l'expression spontanée d'« être », « amour », « conscience »... Des difficultés continuent à se présenter dans le monde tel qu'il est, mais elles ne réveillent plus les doutes, les peurs et les souffrances, elles ne mettent plus en danger la sensation d'« ETRE ».

En résumé:

Chez le petit Bruno, comme chez chaque enfant, dès que le système nerveux a atteint une maturité suffisante, il a produit des concepts dans l'espoir de se rassurer selon la traduction qu'il faisait du doute ou de la peur ontologique. Certains systèmes nerveux placent le concept « d'éveil » tout en haut de la hiérarchie des concepts rassurants à atteindre pour être définitivement et entièrement rassuré. De nombreuses variantes existent dont « mon » exemple :

De nombreuses variantes existent dont « mon » exemple :

- 1) De 1949 au début des années 70, « mon » mental transgénérationnellement et transpersonnellement interconnecté, plaçait le concept de « compétence » au « top » de ce que je devais imaginairement obtenir pour atteindre la sécurité ultime, la sensation d'Être.
- 2) Après 22 ans de maturation, le mental interconnecté a réalisé que son activité sécuritaire de création de concepts rassurants entretenait la croyance/sensation qu'il y a un danger de ne pas être.
- 3) À la même époque, le mental interconnecté a réalisé que la croyance « j'existe par l'activité mentale » est une production mentale qui n'a pas d'influence sur Être.
- 4) Lorsqu'est arrivé au mental, le constat que l'existence ne dépend de lui ou de son activité autoréférentielle que par le biais d'images mentales, la peur de ne pas Être a disparu. La peur de questionner « ses propres convictions » à propos de « soi » a disparu. Le mental n'avait plus peur de ses propres activités. Depuis, « je » constate que les concepts identitaires qui viennent au mental, sont questionnables en tant que concepts qui ne peuvent définir ou mettre en danger l'existence qu'imaginairement.

- 5) À force de questionner les concepts qui furent confondus avec Être, à présent et depuis de nombreuses années, le mental pratique Neti-Neti instinctivement et en permanence : « Je » ne suis pas les pensées qui continuent à arriver. « Je » ne suis pas les définitions de « moi » qui en découlent. « Je » ne suis ni mon histoire, ni mes souffrances, ni mes quêtes de réparation... « Moi » est vue par « moi » comme constitué d'images mentales, « l'observateur, l'évaluateur, le juge » de « moi » ainsi que leurs évaluations ou sentences sont perçus pour ce qu'ils ont toujours été : des images mentales qui ne peuvent ni se dissocier de « Être » ni changer « Être ».

Des joies, des difficultés, des émotions... sont intensément éprouvées. « Ce que je suis, ce qui est », est ressenti comme indéfinissable, ineffables, impensable.





Bruno Maillard

Questions-réponses

L'EVEIL :

Qu'est-ce que l'éveil ?

Bruno Maillard : – L'éveil dont il est question ici me semble indéfinissable ; il pourrait être lié au réveil de l'autohypnose dont je vais parler plus bas. Ce « réveil » ou « extinction de l'autohypnose » ou « faillite de l'ego » ou « nirvana », se caractérise par l'arrêt de la quête entretenue par le mental : « quête de devenir ce qu'il a peur de ne pas être », « quête d'obtenir ce dont il croit manquer », « quête d'autoréparation », « quête de vérification ou d'obtention de l'existence par l'activité mentale », « quête de maîtrise de la quête ainsi que de la destinée ! »... Pour qu'un réveil se produise, il semble nécessaire que « l'identification » aux très nombreux mécanismes mentaux entretenant « la quête » soit complètement démantelée par leur « reconnaissance ». Alors « cela » éprouve, ressent, pense, agit *sans « se » penser* et ce « réveil » ne définit personne.

Existe-t-il différents degrés d'éveil ?

Bruno Maillard : – L'image mentale ou concept « éveil » attaché à l'image de « l'éveillé » peut être qualifiée ou quantifiée ; cela se produira toujours mentalement. L'identification à ces images c'est-à-dire la *croyance/sensation* d'exister par des images est produite par une *confusion* entre la pensée sur l'existence et l'existence elle-même. Cette *confusion auto hypnotique* est-elle quantifiable en degrés ? La réponse sera une image mentale de plus.

Avec quoi ne faut-il pas confondre l'éveil ?

Bruno Maillard : – L'éveil peut être perçu comme une image mentale qui arrive à une autre image nommée « le mental » ou « moi » ou « ego »... dans l'espoir de s'auto-définir 'positivement' pour *se rassurer*. Cela caractérise l'état auto-hypnotique de celui qui *se regarde lui-même* comme le *chercheur en manque d'éveil* ou de celui qui se définit comme *l'éveillé* ou *le réalisé*. Sa peur transe-générationnelle de ne pas être, produit une confusion entre « Être » et une *définition mentale* d' « Être ».

Ressens-tu une résonance avec une tradition spirituelle ou un enseignant en particulier ?

Bruno Maillard : – La liste ouverte est longue des personnes de toutes époques et traditions à qui est venu l'idée de crier « n'ayez pas peur » pour crier « ne confondez pas l'existence avec les idées effrayantes qui vous en viennent depuis l'enfance », « ne confondez pas Être avec les idées qui proviennent de la peur de ne pas être ».

Pourquoi as-tu accepté de témoigner et dans quel état d'esprit recommandes-tu d'aborder la lecture de ce témoignage ?

Bruno Maillard : – Depuis de nombreuses années, j'ai constaté que « la confusion autohypnotique » dont je parle plus haut est génératrice des pires souffrances individuelles et collectives. Cela m'apparaît comme « la source unique » de souffrances mentales d'apparence très diversifiées. De plus, cette confusion s'auto-entretient chez ceux qui « travaillent sur eux-mêmes ». Je constate aussi que ce n'est pas une fatalité ; c'est pour cela que je m'exprime sur le sujet et que je propose un processus de dés-auto-hypnose. L'Autoquestionnement Non-Duel fait apparaître les « croyances identitaires » pour ce qu'elles ont toujours été : des images mentales acquises au cours de l'interprétation de l'histoire personnelle. Ces images génèrent des comportements et des souffrances tant qu'elles sont « illusoirement liées à l'existence ».

Lorsque « les mécanismes » qui entretiennent cette *illusion* sont questionnés, ils perdent leur pouvoir autohypnotique et les souffrances qu'ils induisent disparaissent.

LA VOIE SPIRITUELLE :

Question du blog [Eveil Impersonnel](#) : comment trouver le moyen d'amener chacun à un aperçu authentique de sa véritable nature ?

Bruno Maillard : – En visitant en détail *l'histoire du regard sur soi* produisant l'autodéfinition, l'autolimitation, l'autoréparation imaginaire... et « l'histoire de la confusion » entre *ces activités intellectuelles ou mentales* et « Être », en visitant en détail *l'histoire des croyances identitaires* qui en résultent, en questionnant tous les *concepts entretenus par le mental pour se rassurer*, il arrive que soit constatée la nature ineffable, indéfinissable, non distincte, non séparée, non coupable de « je suis »... Il arrive que soit constaté et physiquement *ressenti*, qu'avec ou sans activité mentale, qu'avec ou sans autodéfinition de soi-même... nous ne pouvons pas ne pas être. Alors, d'autres réflexes s'installent. Un autre regard, non défini, non limité, non coupable... est porté sur l'existence, sur soi, sur Être, Amour, Conscience... dont la nature indéfinissable et ineffable, apparaît.

Est-il opportun d'entreprendre une sadhana facilitant la purification du mental, des émotions, du corps et de se faire accompagner sur la voie ?

Bruno Maillard : – Si sadhana est compris comme un chemin vers un but ou comme *un travail sur soi* pour atteindre l'éveil, alors lorsque « je » travaille sur « moi » c'est l'image de « je » qui « imagine » travailler sur l'image de « moi ». Ce travail se fait d'un *point de vue* constitué de *présupposés* à propos de « moi ». Au cours de ce 'travail', les *présupposés* à propos de « moi » sont imaginaires confirmés comme 'vrais' en mode automatique. Exemple de présupposé : *je ne suis pas ce que je devrais être pour que les choses aillent mieux ; j'en suis individuellement responsable et coupable...* Cette confirmation automatique de la définition imaginaire de l'existence ou de « moi » peut se produire aussi efficacement dans la solitude que dans l'accompagnement et aussi bien à l'église, que dans un ashram ou au bistrot.

Si sadhana est compris comme la déconstruction des croyances à propos de soi, il apparaîtra que les concepts de *purification ou de voie* ainsi que ceux de *gestionnaire/chercheur de purification...* font également partie de ce qui est à déconstruire. Cette déconstruction peut arriver dans la solitude ou au cours d'un accompagnement.

Est-ce que le titre du livre "Après l'extase, la lessive" de Jack Kornfield est évocateur pour toi ?

Bruno Maillard : – Ce titre évoque *l'illusion d'un éveil pour toujours ; éveil produisant un éveillé nageant pour toujours dans la quiétude*. La vie comporte des joies et des peines qui les unes comme les autres peuvent produire de la souffrance dès l'instant où ce qui arrive, *est interprété par le mental* comme voulant dire quelque chose à propos de lui. L'extase peut arriver, la lessive aussi, ainsi que le soleil ou la pluie. Il peut aussi arriver que « ni ceci ni cela » ne soit utilisé par le mental pour confirmer des croyances à propos de lui, celles-ci provenant souvent directement ou indirectement d'interprétations enfantines.

Qu'est-ce que l'ego spirituel et comment peut-il se développer ?

Bruno Maillard : – J'ai choisi de répondre à cette question, comme aux autres, selon son sens littéral et non selon le sens et les présupposés 'à la mode' chez les chercheurs de l'éveil.

Comment l'ego pourrait-il ne pas être spirituel, mental, intellectuel ? L'ego est un produit du système nerveux sécuritaire ! L'ego ou « moi » est un mécanisme sécuritaire ; lorsque je vois un oiseau maintenir une distance vis-à-vis d'un chat, je constate qu'il protège l'existence. Éprouve-t-il pour la défendre le besoin de la qualifier, de se qualifier, de penser Être, de se définir comme distinct ? Éprouve-t-il le besoin de se diviser imaginativement en deux ; un « évaluateur de lui-même » et un « moi » évalué ? Se pose-t-il les questions : *Suis-je un bon oiseau ? Suis-je un oiseau compétent ? Ou : L'agressivité du chat dit-elle de moi que je ne suis pas aimé ? Ou : Dois-je me changer moi-même pour que les choses aillent mieux ? Ou : Comment développer mon sens de moi ou ego pour être enfin définitivement heureux et ne plus jamais avoir peur ni du chat ni de mon ombre ?* Ces questions sont celles d'un « ego » imaginativement deux dont l'un serait en charge de développer l'autre en partant du présupposé autohypnotique : « Je ne suis pas ce que je devrais être ». Le projet de *se développer soi-même* s'apparente au projet du chien fou tournant sur lui-même pour se mordre cruellement la queue.

Quels sont les pièges inhérents au cheminement spirituel et comment ne pas tomber dedans ?

Bruno Maillard : – Le piège est de confondre Être, Amour, Conscience...avec l'activité du mental qui produit et entretient le chemin spirituel pour obtenir ce dont il croit manquer, c'est-à-dire *Être, Amour, Conscience...* réduits à des concepts.

Certains témoignent d'une sensibilité accrue, est-ce ton cas ? Comment vivre cette sensibilité ?

Bruno Maillard : – Se confondre avec le mental, interpréter ce qui se passe comme voulant dire des choses à propos de « moi, le mental » jusqu'à se perdre dans des quêtes illusoires de *réparation de soi, d'amélioration de soi, de définitions valorisantes ou dévalorisantes de soi...* ces activités autohypnotiques et fatigantes ne laissent pas de place à la Sensation. S'il arrive que le mental cesse ses quêtes, alors les « sensations sans objet », « sans définitions » apparaissent (*ni accrues, ni non accrues...*). Ceci dit, « sentir sans objet » peut être qualifié par le mental de merveilleux ou très inconfortable... Ces qualifications des sensations sont à nouveau une production réflexe du mental qui pourrait s'auto-définir en interprétant 'ses' *sensations...* et l'autohypnose fatigante peut perdurer, à moins que l'idée vienne d'étudier très précisément comment cela se produit.

Quelle est la différence entre une expérience mystique et la vision qu'il n'y a pas de moi séparé ?

Bruno Maillard : – Je l'ignore. Par contre, la ressemblance réside dans le fait que ce sont deux images mentales dont l'une est valorisée par le mental à moins que ce soit l'autre...

Comment intégrer une expérience mystique sur la voie ?

Bruno Maillard : – Je l'ignore aussi, seul l'ego ou le « moi » en quête de devenir ou d'obtenir ce dont il croit manquer pourrait peut-être connaître la réponse. Voilà deux questions *distrayantes* qui n'invitent pas à « Sentir » ce qui se passe.

LA VISION QU'IL N'Y A PAS DE MOI SÉPARÉ :

- *Voir qu'il n'y a pas de moi séparé :*

Pause ! Maintenant, tout de suite, y a-t-il un geste simple à effectuer pour voir qu'il n'y a pas de moi séparé ?

Bruno Maillard : – Il n'y a pas de geste simple, car, *qui verrait* la non-séparation si ce n'est le mental ou moi ou ego qui croit exister par « sa pensée séparatrice » sur lui-même, sur les autres, sur le monde, sur ce qu'il croit penser et nommer volontairement et individuellement ? Il est pourtant possible que la *sensation* de non-séparation, de non-dualité survienne. Cette « sensation » survient après que soit *mentalement vue l'histoire complexe* des mécanismes imaginaires séparateurs. Alors, ce qui a été mentalement construit, peut être mentalement

déconstruit et « Être » peut être « ressenti » sans besoin de concepts comme ceux de séparation ou de non-séparation...

En attendant cette déconstruction, il est possible de bousculer les « habitudes séparatrices » du mental en lui posant des questions. Par ex. : lorsque je me regarde, m'évalue, me juge... « Qui » mentalement porte un regard « sur lequel » ? Quelle image mentale de « moi » regarde, comme d'un point de vue séparé, « l'image mentale de moi » ? Qui est l'observateur de cette question ? Qui est l'observateur de moi ? Qui est l'observateur de l'observateur ? Qui est le gestionnaire ?

À la suite de ces questions, un 'blanc' peut se produire, l'activité mentale pourrait s'arrêter un instant et laisser place à la *sensation* non définie, non séparatrice.

Quelle est la différence entre comprendre qu'il n'y a pas de moi séparé et le voir clairement ?

Bruno Maillard : – Entre voir et comprendre, il n'y a aucune différence si c'est la construction mentale « moi » qui voit ou comprend pour *mentalement* confirmer ses présupposés valorisants ou dévalorisants à propos d'elle-même. Pourtant, le *sentir* peut arriver.

Pourquoi peut-il y avoir vision sans réalisation définitive ?

Bruno Maillard : – Au « moi » imaginativement séparé, défini, dévalorisé... peut venir l'idée de « se regarder » comme « voyant » la réalisation définitive idéalisée. Cela confirme *mentalement* à ce « moi » la 'réalité' de son existence, mais aussi cela 'valide' ses autodéfinitions et ses doutes. Ce réflexe de survie entretient la souffrance. Pourtant, « Sentir » peut arriver.

Au moment où c'est vu, par quels moyens l'ego peut-il recouvrer la vision ?

Bruno Maillard : – Par qui les choses sont-elles « vues », évaluées, interprétées ? Par le mental ou ego ou « moi » qui voit, évalue, interprète selon un point de vue constitué par ses présupposés sur lui-même. Idem pour la « vision ». Nous parlons ici de mécanismes autoréférentiels qui produisent une *croyance/sensation* à la fois d'enfermement de division et de blocage. Pourtant, « Sentir » qu'« Être » ne dépend pas de mécanismes mentaux peut arriver. Ces questions 'à la mode' sont distrayantes, elles stimulent le mental plutôt que d'inviter à sentir de ce qui arrive.

Comment gérer l'émergence de la peur du vide, de la dissolution, de la mort ?

Bruno Maillard : – Lorsqu'au cours de l'Autoquestionnement apparaît le constat du caractère imaginaire de l'identité ou de la définition de soi, l'évidence du vide de définition de soi ou de

définition d' « Être » apparaît. En même temps, le constat se fait qu'avec ou sans définition de soi ou du vide, avec ou sans confusion entre l'activité mentale et « Être », nous ne pouvons pas ne pas être. C'est alors un immense soulagement qui peut se produire. Lorsque le réflexe « d'attacher l'existence » à *la définition mentale de l'existence* se déconstruit, l'angoisse du vide et de la mort est *ressentie* pour ce qu'elle a toujours été, c'est-à-dire une angoisse d'origine conceptuelle qui ne produit qu'un danger imaginaire. Le cours de la vie en est changé parce que le regard sur ce qui se passe est changé. Cela ne définit personne et ne change rien aux réflexes de préservation face à des dangers factuels. (Voir l'oiseau évoqué plus haut)

- *Intégrer le processus de ballottement :*

À ce stade, est-ce que travailler sur ses pensées, ses émotions, son corps a encore un sens ?

Bruno Maillard : – Observer et ré-observer en détail les origines des mécanismes produisant des réflexes de confusion autohypnotique c'est les déconstruire, s'en dés-identifier ; ce n'est jamais complètement achevé, c'est de plus en plus instinctif et spontané, cela finit par « se faire tout seul », ce sont d'autres réflexes mentaux qui s'installent et ces derniers ne définissent personne.

Quelle importance accorder aux manifestations énergétiques pouvant apparaître telles que les montées de kundalini ?

Bruno Maillard : – Je n'en sais rien. Des choses arrivent qui ne « me » définissent pas. Le besoin de tout conceptualiser ne se manifeste pas.

Comment se comporter vis-à-vis des tendances mentales latentes et émotions qui surgissent correspondant à une mise en lumière des parts d'ombres ?

Bruno Maillard : – Qui se « comporte » vis-à-vis des tendances mentales ? Ce ne peut être que le mental et ses mécanismes autoréférentiels cités plus haut. Idem pour les « parts d'ombres » mentalement mises en lumière. Qui se pose ces questions ? Ce ne peut être que le mental qui confirme ainsi comme 'fondées' des inquiétudes à propos de lui-même, exemple ; *suis-je un bon mental, un bon gestionnaire des émotions...* faut-il en pleurer ou en rire ?

Que conseillerais-tu à une personne qui créerait une dualité entre le vide et la forme ?

Bruno Maillard : – Je lui conseille de se reposer ! Ou d'aller marcher, de respirer, d'observer le comportement des animaux...

Si nous sommes le Tout, comment voir l'amour également dans ce qu'il y a de pire dans le monde ?

Bruno Maillard : – Qui a besoin de localiser l'amour ? De conceptualiser l'impensable ? De se définir par des tautologies conceptuelles ? Peut-être un « moi » qui cherche à se rassurer... cela marche-t-il ? Ou cela confirme-t-il l'angoisse comme 'vraiment' fondée et le « moi angoissé » comme 'vraiment' existants ? Et cela aussi est-ce rassurant ? Quel âge a le « moi » qui joue à *fait-moi peur* ? Quel est le mécanisme de régression d'âge qui est à l'origine de cette question ?

LA REALISATION DEFINITIVE :

Qu'est-ce que la réalisation définitive et d'autres réalisations peuvent-elles survenir ?

Bruno Maillard : – Je ne connais rien de définitif. Même la peur et le besoin compulsif de se rassurer cessent dans le sommeil profond.

La réalisation met-elle fin à la souffrance et aux émotions ? Y a-t-il un processus d'intégration qui se poursuit ?

Bruno Maillard : – La quête de « réalisation pour obtenir... » est auto-stable. Elle dure tant qu'elle induit le présupposé que « moi » est en manque de réalisation ou n'est pas réalisé ou je ne sais quel fantasme datant le plus souvent d'interprétations enfantines confirmées comme vraies par les réactions et travaux sur soi de l'adulte. Qui intègre quoi à quoi ? C'est toujours le « moi » constitué de ses présupposés autoréférentiels. Pourtant, l'idée de déconstruire ce château de cartes intellectuel peut venir au mental. La déconstruction des croyances autohypnotiques peut se produire et se poursuivre ou pas.

Peut-on reconnaître un être réalisé ?

Bruno Maillard : – La rencontre de la *perception/action* spontanée sans limite, *qui ne se pense pas elle-même*, peut être intensément « Ressentie ». Très différente est la rencontre de celle ou celui qui se regarde comme réalisé ; il ou elle prend des poses très caractéristiques. Molière nous aurait fait rire de l'Éveillé ou du Réalisé comme il nous fait rire du Bourgeois gentilhomme ou du Malade imaginaire.

Après tout, la réalisation elle-même ne serait-elle pas qu'un rêve dans l'infinitude du non-né ?

Bruno Maillard : – C'est la quête ou le rêve d'un fantôme. Que ce rêve soit situé ici ou là, cela fait partie du rêve.

LE COEUR DE TON MESSAGE :

Quel conseil t'a le plus aidé dans ton parcours ?

Bruno Maillard : – Ce ne sont pas des conseils, c'est l'exemple des comportements, en particulier ceux des animaux. En me comparant à eux, m'est venue ces questions fondatrices d'un début de déconstruction de mes illusions : *Quel est ce « moi » qui se regarde, regarder les animaux ? Quel est ce « moi » qui se regarde comme s'il était aussi distinct de lui-même que des animaux qu'il regarde ? Les animaux se divisent-ils imaginaiement en deux ?...*

Que conseillerais-tu à une personne qui se trouverait chamboulée par ce qu'elle vient de vivre ?

Bruno Maillard : – De respirer profondément, de se mettre au calme à l'écart du tumulte et de se poser la question : À qui arrive cette émotion, cette douleur, cette peur, cette colère ou cette émerveillement... ? À quel « moi » constitué de quelles croyances à propos de lui-même cela arrive-t-il ?

Y a-t-il un point important qui n'a pas été évoqué dans ce questionnaire et que tu souhaiterais aborder ?

Bruno Maillard : – Oui plusieurs points capitaux, les voici rassemblés dans cette conclusion :

- Constater qu'il est impossible de savoir et de maîtriser comment une pensée, une idée, une image mentale arrive ou se produit, qu'il est impossible de faire la somme des influences et des réflexes... cela invite à constater que nous n'en sommes pas individuellement l'auteur. Cela invite à constater que les idées qui arrivent ne nous arrivent pas « à nous » et ne nous définissent pas plus que les actes, les décisions, les émotions qui en découlent.

- Reconnaître que *l'activité mentale* est d'une autre nature que la *sensation* ou *émotion* permet de sentir comment le mental s'empare de ce qui est *ressenti* pour 'produire par réflexe' *des pensées, des idées, des événements, induisant des sensations, des émotions...* afin de se rassurer sur son existence, selon les définitions qu'il s'en fait (« il », le mental). Cela peut aboutir à la *constatation/sensation* que c'est la « recherche » illusoire ou autohypnotique de maîtrise, de sécurité, de sensations d'existence... qui entretient le doute ontologique et la souffrance de se croire/sentir séparé, limité, défini comme « en devenir » ou « n'étant pas ce que je devrais être »...

- Reconnaître *l'activité mentale* cela peut permettre de *sentir* comment se produit la *confusion* entre Être et les définitions mentales de Être, de soi, des autres qui arrivent au mental par réflexe de survie. Cela peut permettre de *sentir* comment le mental produit ce qui est *ressenti comme 'la réalité'* et qui est pourtant une *production mentale* réflexe et mécanique.

- Reconnaître qu' « Être », « Amour », « Conscience »... sont des synonymes impensables, indéfinissables, inimaginables, non localisables... Cela peut permettre de ne plus se croire/sentir individuellement mis en danger par des mécanismes mentaux qui n'appartiennent à personne en propre et qui ne définissent personne comme par ex. « rempli » ou « manquant » d'existence, d'amour, de conscience...

- La *sensation* de « Ce qui Est » peut se produire lorsque les croyances, les auto-duperies, les autodéfinitions de soi provenant d'interprétations de l'histoire, les stratégies de défense, les quêtes de réparation, toutes les confusions autohypnotiques... sont questionnées en détail, jusqu'à leur déconstruction, jusqu'au repos du mental, jusqu'à ce que « moi » n'ait plus 'besoin' de se *rassurer/affoler*. Alors, le constat Impensable est Ressenti.





Bruno Maillard

Présentation

Bruno Maillard est né à Cambrai dans le Nord de la France en 1949. Sa famille tisse le lin très fin de père en fils. Il s'oriente vers des études artistiques. Après trois ans de retraite solitaire au cours de laquelle il constate l'unité indivisible, il devient un sculpteur reconnu et père de cinq enfants. Jusqu'en 2006 il modèle un grand nombre de portraits coulés en bronze et réalise de nombreuses sculptures à l'échelle du paysage. Depuis sa rencontre avec Prabhã Calderón, il partage à plein temps avec elle ses recherches et son travail, considérant que c'est la chose la plus importante qu'il peut faire.

Prabhã et Bruno sont créateurs et enseignants de la pratique de l'Autoquestionnement Non Duel. Ils sont coauteurs du livre « MOI ET MOI M'AIME », Éditions Almora. Tous deux apportent une contribution majeure à la description des *mécanismes hypnotiques* attachés aux *croyances identitaires*, à la compréhension des liens entre ces *mécanismes* et les souffrances individuelles, transgénérationnelles et collectives.

Prabhã et Bruno fondent leur travail sur l'héritage des grands maîtres de la Non Dualité et sur le constat de Neti Neti (ni ceci ni cela). Ils enseignent des questions et des contemplations qui permettent aux pratiquants de démanteler par leurs propres réponses les *trances hypnotiques identitaires*. Cette participation active est à la portée de tous. Elle produit rapidement un véritablement réveille.

Depuis neuf ans, d'une part ils animent ensemble des ateliers et stages en groupe dans les pays francophones, d'autre part, ils reçoivent chez eux pour des retraites intensives, individuelles, durant trois jours consécutifs : l'histoire très particulière de l'évolution spirituelle, le *noyau mental*, les mécanismes défensifs provenant de l'enfance, les réactions de l'adulte... sont questionnés dans le moindre détail afin de démanteler les trances hypnotiques induites.

BRUNO MAILLARD	
Site internet	autoquestionnement.fr
Email	bruno@bruno-maillard-sculpteur.com





PRABHA CALDERON





Prabhã Calderón

Témoignage

« Pour trouver l'amour il ne s'agit pas d'ouvrir le cœur, mais de démanteler les barrières érigées contre l'amour »

À qui arrive l'idée de la quête spirituelle ?

Dans mes souvenirs, cette idée est arrivée d'abord à la petite fille que j'étais. Cette petite fille voulait devenir *médecin du corps et de l'esprit*, elle voulait *aimer et être aimée*, elle voulait *devenir quelqu'un pour sentir qu'elle valait quelque chose...* Devenue adolescente, elle regardait avec espoir la photo du grand sage Ramana Maharshi sur la couverture du livre d'Arthur Osborne. L'idée lui est venue d'aller un jour en Inde pour se trouver dans le lieu où a vécu Ramana Maharshi, dans le but de *trouver l'âme du maître*, de *trouver le sens de sa vie*, de *trouver l'amour*, de *renaître...* Cette quête spirituelle, qui était plutôt *une quête de réparation*, émergeait de *son doute ontologique*, de sa sensation effrayante *d'être anéantie, d'être différente des autres, d'être seule dans un monde insécurisant...* Son *sens de moi, anéanti*, s'était construit

au sein d'un système familial terriblement dysfonctionnel, patriarcal et autoritaire, où les désirs, les besoins, les émotions des enfants n'étaient pas reconnues. Ces derniers, n'avaient pas le droit à la parole. Toute la fratrie vivait dans *la peur*, dans *la honte*, dans *la culpabilité* et dans *la soumission*. Mon ventre était chroniquement contracté, si intensément, que je pouvais sentir « une pierre » au fond de celui-ci. De plus j'avais la respiration courte.

Nisargadatta Maharaj déclare dans la livre « THE ULTIMATE MEDICINE », (édité en anglais et traduit comme LA GUERRISON ULTIME), page 60 : – *La souffrance commence dans l'enfance. Si quelqu'un n'avait jamais fait l'expérience de l'enfance, aurait-il eu l'expérience de la souffrance ? Cependant, cette enfance est aussi un concept, une idée. Si tu réalises ceci, tu transcenderas définitivement tous les autres concepts. Au cours de l'enfance s'est créée la notion de « mon existence ». Préalablement à cela, tu n'as aucune conscience d'être « toi ». Ma déclaration et celle de mon gourou, est que l'enfance n'est qu'une expérience frauduleuse. « La connaissance d'être toi » est une auto-duperie. Quand le « je » émerge, apparaît aussi l'amour pour sa survie et son existence. Cela est « maya » (l'illusion).*

Quelle clarté ! « Je » voulais « me guérir » de « ma souffrance » et de cette *contraction*. « Je » voulais « guérir » les autres pour soigner « ma » propre souffrance provenant de l'enfance, sans me rendre compte que la « conscience limitée » de « mon sens de moi », confirmait « le moi souffrant et coupable » que je « croyais être ». Les études de médecine, psychiatrie, thérapie bioénergétique, hypnose thérapeutique, sophrologie et les pratiques de chamanisme, yoga, méditation et tutti quanti, ont confirmé que j'étais *celle qui devait devenir quelqu'un*. Je vivais dans une souffrance terrible, manifestée dans le corps et aucun médecin, thérapeute ou gourou expliquait clairement que le « moi souffrant » confirme « son existence séparée » d'Être, par « l'observation de lui-même » et par sa propre « quête de réparation ».

À 25 ans, j'ai commencé à voyager pour aller à la « rencontre d'hommes et de femmes remarquables » comme le proposait le livre de George Ivanovitch Gurdjieff. Par exemple, j'ai visité le maître Swami Muktananda à Ganeshpuri et passé de longues périodes dans son ashram pour pratiquer le yoga et la méditation. Il m'a introduit aux concepts qui me semblaient d'autant plus *élevés* qu'ils étaient compliqués, comme Jñāna Bandhaha, (du Sanskrit : la connaissance limitée est l'esclavage) et Drishti-Srishti-Vāda. Muktananda racontait de fabuleuses histoires comme celle du petit lion qui, élevé par un fermier parmi les ânes, avait cru être l'un d'entre eux, jusqu'au moment où un vieux lion l'a réveillé à sa propre nature en lui montrant son image dans une flaque d'eau et en lui donnant de la viande à manger. Swami

Muktananda proposait de nous réveiller, de nous libérer *de notre ego* par la pratique de la méditation, par le Siddha yoga et le Jñāna-yoga. Au cours de ces pratiques, mon « je », *vivait des extases et le ventre se relaxait*. Cependant, en dehors de l'ashram, la contraction revenait et *la pierre* dans le ventre réapparaissait.

Par les rencontres avec diverses maîtres, j'ai commencé à « comprendre » ce qu'est l'ego :

- *L'ego est une auto-contraction manifestée dans la ligne frontale du corps.*
- *L'ego est l'illusion de séparation d'avec tout, y compris d'avec Être.*
- *L'ego est une boucle autoréférentielle qui ne regarde que soi-même.*
- *L'ego est l'activité de la quête spirituelle ou matérielle, pour « devenir quelqu'un ».*
- *L'ego utilise les pratiques et enseignements de thérapeutes et Maîtres spirituels, pour confirmer son existence séparée d'avec Être.*

La quête insatiable de « mon ego », a attiré sa propre défaite.

Cela s'est passé des années plus tard, à l'âge de 43 ans, quand j'ai dû m'avouer à moi-même que je *m'auto-dupais*. Par cette quête illusoire, je n'avais strictement rien obtenu. Je me trouvais sans famille, sans couple, sans foyer, sans vie professionnelle satisfaisante ; je n'avais obtenu ni la délivrance, ni l'illumination, ni la sagesse... J'étais profondément déprimée. C'est à ce moment-là, que j'ai fait la rencontre du docteur Stephen Wolinsky, qui m'a proposé de regarder de près, *les mécanismes de survie de mon sens de « moi » et toutes ses croyances*.

Stephen Wolinsky proposait de constater comment nous sommes pris par diverses *trances hypnotiques* provenant d'interprétations du passé, à savoir : *la régression d'âge, la confusion, le catastrophisme, la dissociation, le rêve éveillé, l'amnésie, la spiritualisation, etc.* Il expliquait comment, *l'auto-évaluation*, est un mécanisme créé par un autre mécanisme : « l'observateur » de « moi ». Par ce mécanisme « d'observation », nous croyons « nous regarder » nous-mêmes à distance, et comme de l'extérieur. Pourtant « l'observateur de moi » et le « moi défini par l'observateur », sont deux réflexes inséparables de nature imaginaire. Par exemple, quand mon attention se focalisait sur le *manque d'amour*, « l'observateur » de « moi », évaluait *les causes de son manque d'amour*. « L'observateur de moi », confirmait les interprétations faites au cours de son histoire *manquant d'amour*, en mode automatique. « Le sens de moi », se structurait au tour du *manque d'amour*. Cette focalisation de l'attention constitue « l'autohypnose identitaire » définit comme : – *Je suis sans amour*.

Par la pratique de l'Autoquestionnement proposé par Stephen Wolinsky j'ai constaté que :

- *L'ego est la continuité de la pensée « je », conçue en réaction au doute ontologique.*
- *L'ego est le connaisseur, l'observateur, l'expérimentateur du « moi souffrant ».*

C'est ça Drishti-Srishti-Vâda !

Ce terme Sanskrit signifie que « *l'observateur* » ne fait que créer, voir et/ou percevoir *sa propre image illusoirement séparée*. Au sein de ce système duel, (*observateur-observé*), se construisent des convictions arbitraires d'apparence inébranlable et logique, fondées sur l'interprétation d'expériences dont découlent des *identités mentales*. Puis, des *quêtes de réparation* se bâtissent par compensation. Par réflexe sécuritaire, pour « me rassurer », je « m'observait » comme étant « moi-même ». L'auto-duperie de ce couple imaginaire que forment « *l'observateur* » et le « *moi observé* », générerait *une fragmentation illusoire*, en réaction au *doute ontologique*.

Wolinsky nous encourageait à suivre les enseignements de Nisargadatta Maharaj. Sur la page 84 du livre « I AM THAT », édité en anglais et traduit comme « JE SUIS CELA », Nisargadatta déclare : – *Trier et jeter, est absolument nécessaire. Tout concept doit être scruté et impitoyablement détruit. Croyez-moi. Il ne peut y avoir assez de déconstruction.*

En page 315 du même livre, Nisargadatta dit : – *Regardez l'irréel comme tel. En éliminant tout ce qui est faux, s'ouvre le chemin de la Vérité. Ce travail de purge mentale est essentiel.*

Sur autre page : – *Creusez, creusez, creusez... de la même façon que vous creusez un puits pour obtenir de l'eau, éliminez de votre système tout concept.*

Nisargadatta proposait d'examiner plus particulièrement les concepts qui confirment l'appropriation : *mon, ma, mes, à moi, les miens...* Je questionnais les concepts : *mes pensées, mon histoire, mon enfance, ma famille, ma naissance, ma peur, ma mort...* Je questionnais les concepts de : *cause à effet, mon chemin spirituel, mon évolution, etc.*

Wolinsky nous encourageait à démanteler notre « **noyau mental** ». Il indiquait dix noyaux mentaux, correspondant à dix quêtes de réparation ou compensations. Chaque noyau « *observateur-observé* » est comme un tronc avec beaucoup de branches :

- 1.- Je suis *incorrect* et en réaction, je cherche la vertu et/ou l'impeccabilité.
- 2.- Je suis *sans valeur* et en réaction, je cherche la reconnaissance par l'image de générosité.

- 3.- Je suis *incompétent* et je cherche à prouver ma compétence.
- 4.- Je suis *inadéquat* et je cherche à devenir adéquat et à trouver ma place.
- 5.- Je *n'existe pas* et je cherche à exister par une grande connaissance abstraite.
- 6.- Je suis *seul dans un monde hostile* et je cherche le lien, je cherche à me réunir.
- 7.- Je suis *incomplet* et je cherche la sagesse, le savoir, pour me compléter.
- 8.- Je suis *impuissant et démun* et je cherche à devenir surpuissant.
- 9.- Je suis *sans amour* et je cherche à me sur-adapter aux autres, pour devenir sur-aimant.
- 10.- Je suis *fou* et en réaction, je cherche à acquérir une réalité ultime.

Pendant des années j'ai questionné méthodiquement toutes les idées et les concepts venus d'interprétations arbitraires et dont découlait mes trances hypnotiques. Au cours de cette pratique, j'ai remarqué que j'avais mis au centre de mes représentations linguistiques entre autres, le concept de « lumière ». Ce faisant, je confirmais mon sentiment illusoire d'être petite, de vivre dans l'obscurité, dans l'ignorance, d'être séparée de la lumière qui représentait le but ultime, la conscience ultime à atteindre.

De cette illusion découlait le concept « d'illumination » et la quête inatteignable « d'éveil ». Inatteignable, car elle confirmait la conviction d'être séparée de « ce qui EST ». À l'infini, je pouvais légitimer « cette quête » par d'autres concepts autolégitimés, qui « prouvaient » que j'étais coupable de ne pas être ce que j'aurais dû être.

L'investigation des « représentations linguistiques » par le « jeu de langage » proposé en 1930 par Ludwig WITTGENSTEIN, que Wolinsky nous invitait à explorer, permettait de faire affleurer à *ma conscience*, le constat que par le langage, chacun reconstruit en permanence un enchevêtrement de concepts qui produisent du trouble, de la peur, de la culpabilité... Par ses sensations émotionnelles, chacun confirme « *sa réalité* ».

En même temps que je pratiquais l'Autoquestionnement avec Wolinsky, je passais quelques jours chaque année, voir des semaines, avec le Maître et anti-gourou U.G. Krishnamurti, qui confrontait avec passion nos idées et nos quêtes spirituelles.

U.G. Krishnamurti déclarait :

– Tout ce dont vous faites l'expérience: paix, joie, silence, béatitude, extase... c'est quoi ? Tout cela n'est ressenti que par « le connaisseur » et sa vieille « connaissance » de seconde main ! Le fait « d'avoir un état de béatitude et de formidable silence », implique que vous aviez déjà conceptualisés ces « états ». Il faut avoir déjà conceptualisé une chose pour se décrire comme son « expérimentateur ». Cette expérience n'a rien de merveilleux ou de métaphysique. Pouvez-vous faire l'expérience d'une chose aussi banale que ce banc-là en face de vous ? Non ! Vous expérimentez « la conceptualisation que vous en avez faite », et dont la source est toujours extérieure. Vous pensez les pensées de votre société religieuse de m..., vous ressentez les sensations en rapport à ce milieu, et vous vivez les expériences que vous propose cette société. Y a-t-il une expérience ? Qui est l'expérimentateur ?!!!

Par la pratique de la déconstruction, je constatais progressivement que toute définition de soi, élevée ou pas, n'ajoute rien et ne retire rien à Être. La fin de « ma » quête spirituelle est arrivée. Le « questionnant » disparaissait, permettant à la spontanéité et l'autonomie de s'exprimer librement. Le doute ontologique s'est dissout. Le rêve de l'éveil est disparu, ainsi que les transes hypnotiques identitaires. La contraction du ventre s'est relaxée et j'ai ressenti la joie simple, sans conditions, même dans l'adversité. La réalisation qu'il n'y a pas de conditions pour Être, s'est établie. Le constat « Non Duel » est devenu une évidence. Ce qui EST, nous ne pouvons pas, ne pas l'être.

Je me suis dédié à enseigner la pratique de l'Autoquestionnement et à accompagner d'autres dans le processus de se réveiller de leurs *transes hypnotiques identitaires*. Il y a 9 ans, j'ai fait la rencontre de Bruno Maillard, mon époux bien-aimé. Sculpteur, architecte, marin et capitaine de son petit voilier, père de cinq enfants, grand-père maintenant... C'était une surprise de trouver un homme incarné dans son autonomie, qui ne se prenait pas pour « lui ». Il n'avait lu aucun livre spirituel ou rencontré aucun Maître. La clarté de son esprit est exceptionnelle. Ensemble, nous continuons à proposer ce processus extraordinaire de déconstruction, de débusquement des fantômes conceptuels, de déconstruction d'hypnoses transgénérationnelles et identitaires. Nous avons écrit le livre « MOI ET MOI-M'AIME » où nous parlons des mécanismes illusoirement sécuritaires de notre sens de « moi » et de la façon de s'en réveiller.

Nous proposons entre autres, les questions : – *Suis-je ? – Suis-je l'observateur de moi ? – Suis-je l'image qu'il regarde ? – Ou, aucun de deux ?* En Sanskrit, *Neti Neti*, (ni ceci ni cela). Ce que je suis n'est ni « l'observateur », ni l'image de « moi », ni la somme des deux, ni même

« aucun des deux ». Nous constatons qu'ÊTRE n'a pas de contours définis, n'est pas définissable et que l'autodéfinition est absolument impossible. Ce qui Est, est le seul constat.

Ce qui est, ne s'attache ni au malheur, ni au bonheur...

Ce qui est, n'a ni peur, ni non-peur, ni désir de contrôler...

Ce qui est, ne lutte, ni cherche le calme...

Ce qui est, ni possède, ni se détache...

Ce qui est, ni donne, ni demande...

Ce qui est, ni dors, ni s'éveille...

Ce qui est, agit sans agir...

Ce qui est, Est...

Inspiré par l'Ashtâvakra-Gîta





Prabhã Calderón

Questions-réponses

L'ÉVEIL :

Qu'est-ce que l'éveil ?

Prabhã Calderón : – Quel est, à propos de vous-même, le seul constat incontestable ? La seule réponse possible : – *je suis...* Tout ce que vous placez derrière « je suis » est subjectif. Votre respiration le dit : So Ham... So Ham... So Ham... je suis... je suis...

Quand votre attention est prise par l'espace entre les deux sons de votre respiration, la « Conscience Absolue d'Être » est 'ressentie' comme Un espace infini, homogène, éternel... une seule substance indivisible, inexplicable, indéfinissable... Cette Réalité Innommable est « Ce qui Est », votre nature véritable. Vous êtes respiré par Ce qui Est. L'univers tout entier est respiré par Être. La pulsation d'Être, résonne dans l'espace sidérale, dans le son du soleil... Vous l'avez ressenti ou entendu dans le ventre de la mère, dans les grottes, dans les vagues, dans la conque marine, dans les forêts, dans le désert, dans le tonnerre et la foudre, dans les

volcans et les glaciers, dans le vacarme et le silence, dans le cœur de votre bien-aimé (e)... La pulsation de So Ham est ressentie où que vous alliez. Être est UN, sans un deuxième. Être est Satchitānanda, existence, conscience, béatitude... autant douleur qu'émerveillement. L'éveil est ce constat ; vous ne pouvez pas ne pas être...

Existe-t-il différents degrés d'éveil ?

Prabhā Calderón : – Il y a cinq étapes personnelles à franchir pour se réveiller du « doute ontologique » (doute d'être) et deux étapes impersonnelles pour demeurer dans le constat de « Ce qui Est ».

La première étape, c'est la défaite de « la quête spirituelle ». La défaite de *toutes les conditions imaginées* par notre « sens de moi », *pour être*. La défaite peut se manifester par un découragement, un manque d'espoir, une confusion, une dépression... La personne se rend compte que sa quête ne fonctionne pas, qu'elle est épuisante ou qu'elle s'auto-entretient sans déboucher sur un 'résultat'.

La deuxième étape, c'est l'investigation de la nature de cette quête. C'est le fait de se rendre compte que cette quête est fondée sur certaines idées mensongères ou auto-duperies, qui confirment des mécanismes défensifs du « sens de moi » pour garantir sa survie conceptuelle et séparée d'Être.

La troisième étape, c'est l'urgence ou le besoin de questionner les croyances adoptées dans le passé par l'enfant en réaction à son « doute ontologique », (doute d'être) et utilisées par son « sens de moi » pour garantir sa survie et son existence illusoirement séparée d'Être.

La quatrième étape, c'est le démantèlement définitif du « doute ontologique ». C'est le démantèlement des mécanismes confirmant la honte de soi et la culpabilité. C'est se réveiller des *trances hypnotiques identitaires*, du *fantôme conceptuel* ou *personnage* adopté dans le passé, ainsi que le démantèlement des concepts compensatoires, spirituels et autres...

La cinquième étape, c'est l'émergence de l'adulte qui constate Ce qui Est... C'est l'attention naturellement tournée vers « Ce qui Est » autant que sur l'existence dans le monde tel qu'il est. C'est vivre sans les interprétations binaires du « sens de moi », sans ses béquilles illusoire, sans sa quête de réparation, sans le besoin de tout gérer... C'est l'acceptation de la condition humaine, le constat qu'il n'y a pas de conditions pour Être.

La sixième étape, c'est la reddition naturelle aux pieds du divin. C'est le fait d'être libre du désir de « se connaître », de « s'apercevoir ». C'est la sagesse ou la connaissance « sans connaisseur », la conscience non différenciée, sans « quelqu'un » pour « en être conscient ». C'est la renonciation « sans renonçant ». C'est le don « sans donneur », l'expression naturelle de la compassion, de la dévotion, de l'amour sans objet, de la joie sans objet... sans « gestionnaire » ni « décideur » *d'une voie*. C'est le constat Non Duel...

La septième étape, c'est l'indéfinissable et inexplicable Mystère du Cœur. C'est le constat de « So-Ham ». (Je suis ce que je suis). C'est demeurer dans « Ce qui Est »...

Avec quoi ne faut-il pas confondre l'éveil ?

Prabhā Calderón : – Avec les conceptualisations faites par votre « sens de moi » utilisées pour confirmer « le gestionnaire ». Chacun se fait de complexes *conceptualisations idéalisées* à propos de l'éveil, qui est confondu avec des *représentations binaires* attachées aux *autodéfinitions* du « sens de moi ». L'éveil est « un état » *d'évolution spirituelle* pour « le sens de moi » qui *se définit* comme *non évolué*. L'éveil est *un Soi Supérieur* pour « le sens de moi » qui *se croit* victime d'un *petit moi* duquel « il » doit se libérer. L'éveil est le *bonheur absolu sans une minute de malheur* pour « le sens de moi » qui se prend pour « *le souffrant* ». L'éveil est la *vacuité (bouddhique ou non duelle)* pour le « sens de moi » qui croit *ne pas exister* et qui *afin d'exister* cherche un état « sans je ». L'éveil est *s'ouvrir à l'amour sacré* pour le « sens de moi » qui idéalise l'amour et qui « se regarde » comme « le décideur » qui va ouvrir son cœur. L'éveil est *le bien suprême* pour le « sens de moi » qui « se juge » comme étant fautif ou incorrect et qui croit qu'il est « le décideur responsable » qui va « bien gérer » ses émotions ou *ses tendances incorrectes*. Toutes ces auto-évaluations sont fusionnées au mécanisme du « gestionnaire » et/ou du « décideur ».

Pour démanteler l'état de confusion, il est fondamental d'identifier les conceptualisations faites à propos de « l'éveil » mêlées à vos « autodéfinitions identitaires ». Il y a une infinité de *définitions identitaires* possibles.

Ressens-tu une résonance avec une tradition spirituelle ou un enseignant en particulier ?

Prabhā Calderón : – Oui, avec le constat Neti Neti, (ni ceci ni cela) de l'Advaita Vedānta, avec des maîtres tels que Bhagawan Nityananda de Ganeshpuri, Swami Prakashananda de Saptashrungi, Ramana Maharshi, U.G. Krishnamurti, Nisargadatta Maharaj et avec des enseignants se dédiant au démantèlement des hypnozes spirituelles, conceptualisations

spirituelles et mécanismes sécuritaires, tels que Stephen Wolinsky, Karl Renz, Jed McKenna et Bruno Maillard.

Pourquoi as-tu accepté de témoigner et dans quel état d'esprit recommandes-tu d'aborder la lecture de ce témoignage ?

Prabhã Calderón : – Ma vie est consacrée à accompagner les gens dans la découverte et le démantèlement de leurs « croyances identitaires » et des « mécanismes » de leur « sens de moi » qui sont difficiles à identifier. Il me semble important d'écrire un témoignage qui signale certaines confusions à propos de la quête spirituelle et de l'éveil, car ce sont ces confusions qui entretiennent l'activité de l'ego et la souffrance.

LA VOIE SPIRITUELLE :

Question du blog [Éveil Impersonnel](#). Comment trouver le moyen d'amener chacun à un aperçu authentique de sa véritable nature ?

Prabhã Calderón : – Comme proposé par les maîtres tels que Nisargadatta Maharaj, il est fondamental de laisser aller tout ce que vous « croyez être ». Pour laisser aller ce que vous « croyez être », vous avez besoin de reconnaître *ce que c'est*. Par l'investigation minutieuse de la nature imaginaire du « sens de moi » (nature opposée à la Véritable Nature d'Être) et par le démantèlement des « mécanismes sécuritaires » du « sens de moi », surgit le constat Non Duel, le constat clair et direct d'Être (sans gestionnaire).

Est-il opportun d'entreprendre une sadhana facilitant la purification du mental, des émotions, du corps et de se faire accompagner sur la voie ?

Prabhã Calderón : – Remarquez que vous avez pris l'habitude de « travailler sur vous-même » sur la base d'une interprétation très répandue qui vous fait souffrir ; vous croyez que « il y a quelque chose d'incorrect en vous » et vous voulez « la rectifier ». Vous croyez que vous n'êtes pas ce que vous « devriez être » et vous croyez que vous devez vous transformer, vous guérir, vous réparer, vous améliorer... Ce *travail sur soi* confirme votre souffrance. Les vrais maîtres et enseignants, vous encouragent à identifier et à démanteler « ce que vous croyez être ». Ce processus s'appelle sãdhanã. Cela équivaut à « identifier et démanteler tout ce qui n'est pas vrai » et à « écarter tout ce que vous n'êtes pas ». Exemple : identifiez les croyances et les mécanismes sécuritaires du « moi » à qui l'idée de *purification* arrive.

Est-ce que le titre du livre « Après l'extase, la lessive » est évocateur pour toi ?

Prabhã Calderón : – Je n'ai pas lu ce livre. En tout cas *l'extase* est « un état » qui arrive et part. *La lessive* pourrait indiquer écarter les concepts binaires et les mécanismes du « sens de moi ».

Qu'est-ce que l'ego spirituel et comment peut-t-il se développer ?

Prabhã Calderón : – L'ego émerge de programmes neuronaux très évolués. Le système nerveux surveille sa sécurité grâce à un mécanisme autoréférentiel qui apparaît comme : « Je » ou « Moi ». L'être humain se confond avec ce « moi ». Dans l'enfance, le tout petit s'accroche à des sensations terribles comme celle « de ne pas être », le doute de soi, le néant, la peur, la culpabilité, la honte... sensations qui émergent dans diverses situations confusionnelles vécues au sein de sa famille ou de l'entourage. Sans comprendre ce qui lui arrive, l'enfant développe *une vision conceptuelle* de lui-même associée à ses sensations. C'est ainsi que se structure son « sens de moi ». En réaction au doute ontologique, le « sens de moi » de l'enfant crée une pseudo-réalité sécuritaire. Pour apaiser son doute ontologique *il sélectionne* des interprétations de la réalité ; son système sécuritaire crée « des stratégies » pour ordonner le chaos et remplir son vide. Ainsi apparaît le mécanisme du « gestionnaire » qui attaché aux *quêtes spirituelles* renforce d'autres mécanismes subtils tels que « l'observateur du moi », « l'expérimentateur du moi », « le connaisseur du moi »... mécanismes duels confondus avec *être* ou avec *exister*.

Quels sont les pièges inhérents au cheminement spirituel et comment ne pas tomber dedans ?

Prabhã Calderón : – Pour ne pas tomber dans les pièges, il est fondamental de savoir « ce qu'ils sont ». J'ai parlé déjà des conceptualisations et mécanismes sécuritaires du « sens de moi ». D'autres pièges principaux à éviter sont :

– Les religions et les organisations hypnotiques qui attirent l'attention des aspirants vers des choses superfétatoires comme des vêtements, la nourriture, des actions, des attitudes, des rituels et styles de vie dits spirituels, qui nient l'existence dans le monde, telle qu'il est...

– Les autorités spirituelles hypnotiques idéalisées, qui suggèrent ou affirment *qu'elles vont « vous éveiller »*. Des autorités qui utilisent des « injonctions » du style *vous devez faire ceci ou cela... pour obtenir des « idéaux inatteignables » dans « le futur »*. Des autorités qui, de façon explicite ou implicite, confirment le concept de *la responsabilité individuelle* et ce faisant, renforcent le mécanisme du « gestionnaire », du « décideur » et la culpabilité.

– Le mouvement occidental pseudo non duel qui dénonce l'existence personnelle comme *une illusion*, qui assure *qu'il n'y a pas de personne* et *qu'il n'y a rien à faire*. Ces idées créent une fragmentation illusoire entre *une supposée réalité supra consciente* et l'idée que la personne humaine n'est *qu'une illusion...* Tout cela renforce la culpabilité.

– La pensée magique et les interprétations anthropomorphiques utilisées pour s'inventer une *réalité subjective dite spirituelle*, dans le but de se rassurer. Exemple : l'univers (ou Dieu) trouve toujours un moyen de communiquer avec « moi »...

– L'ignorance des mécanismes neuronaux qui produisent des trances hypnotiques confondues avec des expériences interprétées comme étant non duelles, telles que : *l'observateur stable, le connaisseur du moi, l'expérimentateur conscient...*

Certains témoignent d'une sensibilité accrue, est-ce ton cas? Comment vivre cette sensibilité ?

Prabhã Calderón : – Sentir sans limites est naturel à Être... Sentir signifie recevoir ou accueillir sans retenue ce qui vous respire... Sentir est la réception naturelle de la respiration, de l'énergie solaire, des étoiles, des océans, des rivières, de l'air et de tous les éléments, de la poussière, des animaux, du règne végétal et minéral, des gens, de la musique et de l'univers tout entier, sans quelqu'un pour « choisir de le faire ». Sentir est la gratitude naturelle pour l'énergie vitale des organes d'action et de réception. Sentir est l'accueil de la douleur de la condition humaine... Cela est naturel pour l'être humain de sentir « Ce qui Est », tout en constatant que nous ne sommes pas « le gestionnaire » ni le « décideur ». Je n'appellerais pas cela « sensibilité accrue ».

Quelle est la différence entre une expérience mystique et la vision qu'il n'y a pas de moi séparé? Comment intégrer une expérience mystique sur la voie ?

Prabhã Calderón : – Nous passons tous par différents « états » qui dépendent du fonctionnement du cerveau. Toute expérience est « un état » et tous « les états » sont impermanents. Les « états altérés de conscience », « les états » comportant des visions de lumière, de 'présences/guides/êtres invisibles', la joie divine, les sensations subtiles, le cœur ouvert, les voyages... tous ces « états » appelés mystiques, arrivent et partent. Ils n'ajoutent rien et ne retirent rien à Ce qui Est. Beaucoup de chercheurs croient que ces « états » conduisent à *l'éveil* ou bien qu'ils sont *la condition pour être*. Cela est faux.

LA VISION QU'IL N'Y A PAS DE MOI SÉPARÉ :

- *Voir qu'il n'y a pas de moi séparé :*

Pause! Maintenant, tout de suite, y a-t-il un geste simple à effectuer pour voir qu'il n'y a pas de moi séparé ?

Prabhā Calderón : – Tout geste à *effectuer* dans le but de *voir qu'il n'y a pas de moi séparé*, est une stratégie provenant de « l'observateur » du « moi séparé » et du « gestionnaire ». Le constat de la non-séparation arrive naturellement en questionnant les croyances et mécanismes du « sens de moi ». Cependant, maintenant tout de suite ressentez ce qui vous respire, ce qui respire l'univers tout entier et laissez votre « sens de moi » se « dissoudre » dans l'espace entre le mouvement de l'inspiration et de l'expiration de toute respiration... Si votre mental est agité, écoutez le son de votre respiration : So... Ham ...

Quelle est la différence entre comprendre qu'il n'y a pas de moi séparé et le voir clairement ?

Prabhā Calderón : – Ce que vous « croyez être » est imaginaire et conceptuel ; la « compréhension de la non-séparation » est tout aussi conceptuelle. Par contre, le constat Non Duel arrive naturellement quand vous arrêtez de croire *que vous êtes vos pensées* et quand *la continuité du « moi »* (et de ses certitudes) est regardée pour ce qu'elle est : une continuité imaginaire.

Pourquoi peut-il y avoir une vision sans réalisation définitive ?

Prabhā Calderón : – Parce que la *vision de non séparation* arrive à « l'observateur » du « moi séparé » qui a *conceptualisé cette vision*, selon son idée de *réalisation* attachée à ses propres *autodéfinitions*. Il n'y a pas de « vision non duelle » qui ne soit pas duelle. Le constat Non Duel est Un, sans un deuxième. Le constat Non Duel arrive naturellement et s'installe lorsque vous questionnez la nature imaginaire, mentale et illusoire du « sens de moi » et du « gestionnaire » pour lequel vous vous prenez.

Au moment où c'est vu, par quels moyens l'ego peut-il recouvrir la vision ?

Prabhā Calderón : – *Les visions* de « l'observateur » apparaissent et partent ; elles ne sont pas le constat Non Duel. Quand vous reconnaissez ce que *l'ego* est et quand les convictions de votre « sens de moi » sont démantelées, le constat Non Duel arrive naturellement et celui-ci s'installe sans la participation de mécanismes tels que « le gestionnaire » ou « le décideur ».

Comment gérer l'émergence de la peur du vide, de la dissolution, de la mort ?

Prabhã Calderón : – Qui ? Qui pourrait « gérer » *la peur du vide, la peur de la dissolution* ou de *la mort* et dans quel but ? Si vous étiez dans une situation ‘terriblement inconfortable’, comme celle des gens qui brûlaient dans leur bureau impeccable le 11 novembre 2001 à New York, vous sauteriez également dans le vide ! La « gestion » de la peur est une activité illusoire du « sens de moi » qui croit être « le gestionnaire » de « sa survie » et qui croit obtenir la sécurité par cette gestion. Questionnez « le gestionnaire » comme Ramana Maharshi l’a fait : à seize ans, Ramana Maharshi fut saisi par l’angoisse de la mort. Il s’allongea au sol pour se questionner : – *Que se passe-t-il si « je » meurs ? « Mon » corps meurt, « mes » pensées aussi... Que reste-t-il à la fin ?* Il a fait ce questionnement intensif dont il dira qu’il dura plusieurs heures autour des questions fondamentales concernant la mort : – *qu'est-ce que « la mort » ?*

- *Intégrer le processus de ballottement :*

À ce stade, est-ce que travailler sur ses pensées, ses émotions, son corps a encore un sens ?

Prabhã Calderón : – Cette question contient un présupposé. (*À ce stade*) pourrait désigner « une étape finale » où « il n’y a plus rien à faire ». Peut-être que cette question arrive au « gestionnaire » ! Que signifie travailler sur « ses » pensées, « ses » émotions ? Si le travail consiste à questionner la nature des pensées et des émotions, pourquoi ne pas le faire ? Si le travail consiste à « essayer de les éliminer » ou à « les gérer » parce qu’elles « me » définissent comme *étant incorrect (e) et n’étant pas encore éveillé (e)*. Je vous invite à questionner ces idées.

Quelle importance accorder aux manifestations énergétiques pouvant apparaître telles que les montées de kundalini ?

Prabhã Calderón : – Qu’est-ce que la *montée de la Kundalini* ? Une *expérience énergétique et/ou mystique* ? Pour la plupart, *les montées de la kundalini* sont des « états » relatifs à une conceptualisation précédemment faite. Leur importance est la même que *la montée du lait* quand vous le fait bouillir : cette *montée temporelle* n’ajoute rien et ne retire rien à Être. Ce n’est pas nécessaire de les « intégrer », à moins qu’elles vous montrent comment débloquer vos méridiens d’énergie.

Comment se comporter vis-à-vis des tendances mentales latentes et des émotions qui surgissent à la suite d'une mise en lumière des parts d'ombre ?

Prabhã Calderón : – Cette question suppose que *l'ombre* existe et que *les tendances mentales* et les *émotions* sont à *éviter* ou à *gérer* et qu'il y a *un comportement* à suivre. *Qui serait le suiveur* ou le *gestionnaire* du comportement ? Réponse : « moi » ! C'est toujours le même « je » qui veut se réparer. Je vous invite à regarder de très près ces *tendances mentales* et *émotions* « sans les juger » et investiguer sur comment elles apparaissent. Vous pourriez questionner les concepts d'*ombre*, ainsi que la notion du *comportement que je devrais suivre* pour voir comment tout cela confirme *l'autohypnose culpabilisante* du « sens de moi » pour lequel vous vous prenez. Ces « tendances mentales » appartiennent à un « moi » conceptuel ; elles n'ajoutent rien et ne retirent rien à Être...

Que conseillerais-tu à une personne qui créerait une dualité entre le vide et la forme ?

Prabhã Calderón : – S'asseoir ou se coucher pour sentir l'espace vide à l'intérieur de la tête... derrière les yeux... à l'intérieur des narines... de la bouche... des oreilles... et ainsi de suite, en parcourant tout le corps... Puis, sentir l'espace vide entre l'expiration et l'inspiration et entre l'inspiration et l'expiration... Sentir l'espace vide entre deux pensées...

Si nous sommes le Tout, comment voir l'amour également dans ce qu'il y a de pire dans le monde ?

Prabhã Calderón : – La douleur du monde est déchirante et immense ; il est inévitable de sentir la douleur de la condition humaine. Pourquoi ne pas accueillir la douleur de cette planète dont le vécu n'est pas utopique ? Pourquoi ne pas sentir et accueillir la douleur de la compulsion de répétition du crime, de la violence, de l'inceste, du viol, de l'assuétude, de l'insatiabilité, de la convoitise... ? Pourquoi ne pas accueillir et sentir la colère et la douleur de l'utilisation des uns par les autres, de mensonges et auto-duperies, des rôles rigides, des mises en scène compulsives et des défenses inconscientes, de l'engourdissement, du déni, du sentiment d'absence d'existence et du vide, des hypnoses identitaires, collectives et spirituelles ? Sentir cette douleur et l'accueillir, c'est sentir l'amour... *sans un gestionnaire*.

LA REALISATION DEFINITIVE :

Qu'est-ce que la réalisation définitive et est-ce que d'autres réalisations peuvent survenir ?

Prabhã Calderón : – C'est le Nirvana, l'extinction de tout concept appartenant à votre « sens de moi », inclut le concept de réalisation. Comme le suggère l'Ashtâvakra-Gîta pour celui qui meurt dans l'Être il n'y a ni malheur, ni bonheur, ni attachement, ni détachement, ni naissance, ni mort, ni espoir *d'autres réalisations...*

La réalisation met-elle fin à la souffrance et aux émotions ? Y a-t-il un processus d'intégration qui se poursuit ?

Prabhã Calderón : – À qui arrive cette question ? Peut-être qu'elle arrive au « moi » qui se fait l'idée d'un *bonheur éternel sans une minute du malheur !* Ou peut-être que cette question arrive au « moi » qui fait de la souffrance ou des émotions *les siennes*, qui se les approprie... Ou peut-être qu'elle arrive à celui qui a besoin de *merveilleux* et qui refuse le monde tel qu'il est. Ou peut-être qu'elle arrive à celui qui voudrait *s'élever au-dessus* des contraintes naturelles de l'humanité. En tout cas, l'absence ou la présence des émotions et/ou de la souffrance, n'ajoute rien et ne retire rien à Être.

Peut-on reconnaître un être réalisé ?

Prabhã Calderón : – Celui qui ne s'attache ni au malheur, ni au bonheur... qui ne s'attache ni à la peur, ni au contrôle... qui ne lutte, ni ne cherche le calme... qui ne possède pas, ni ne se détache pas... qui ne vous utilise pas pour son propre plaisir ou pour sa propre survie psycho-émotionnelle, ni ne permet pas aux autres de l'utiliser... qui aime sans « vous » aimer... celui qui ne se définit ni ne vous définit pas... qui abat vos idées spirituelles et qui vous accompagne à détruire vos fantasmes et votre quête, sans s'attacher à cette activité... celui qui ne se dit pas éveillé, ni non éveillé et qui ne nourrit pas vos espoirs d'éveil... celui-ci est un adulte accompli ou *un être réalisé* si vous voulez.

Après tout, la réalisation elle-même ne serait-elle pas qu'un rêve dans l'infinitude du non-né ?

Prabhã Calderón : – *La réalisation* n'est qu'une conceptualisation idéalisée provenant du « sens de moi » ou « ego » autodéfini comme *non réalisé*. Le « moi » veut *faire quelque chose* pour que *son manque de réalisation s'arrange....* (*L'infinitude du non-né* n'étant qu'une partie de « sa » conceptualisation peut-être).

À noter que le mot « réalisation » est utilisé par certains chercheurs d'éveil francophones, en référence au mot « realization » qui est utilisé dans les pays anglophones. En français, le mot « réalisation » signifie notamment « action de réaliser quelque chose » où « réaliser » signifie le plus souvent « exécuter quelque chose », « en être l'auteur », « le maître d'œuvre »... on voit ainsi comment il est facile pour un francophone d'en arriver à se dire qu' *il faut que 'je fasse quelque chose' pour que mon manque de réalisation s'arrange...*

LE COEUR DE TON MESSAGE :

Quel conseil t'a le plus aidé dans ton parcours ?

Prabhā Calderón : – Reconnaître ce qui est vraiment Vrai à propos de vous-même et écarter ce qui est faux. J'ai été encouragée et guidée dans ce processus. J'ai été accompagnée pour questionner et démanteler « mes » croyances, l'histoire et la structure du « sens de moi » pour lequel « je » « me » prenais. Par l'autoquestionnement spécifique et par le démantèlement effectif de croyances et mécanismes du « sens de moi », la quête de ce « moi », ses certitudes, ses doutes, ses questions... ont disparu. Ce qu'U.G. Krishnamurti révélait, m'a orienté et m'a amené à démanteler la quête spirituelle. Voici entre autres ce que j'ai appris de lui :

– Vouloir être libre de quelque chose qui n'est pas là, s'appelle souffrance. Vouloir être délivré de toute forme de souffrance, confirme la souffrance. La souffrance est là tant que « vous voulez lutter » contre la souffrance. En réalité il n'y a aucune autre souffrance de laquelle vous pourriez vous libérer. Croire que vous êtes quelqu'un qui doit lutter contre la souffrance, c'est la souffrance. Puisque vous voulez n'exister qu'en tant que « souffrant », vous souffrez toujours de ce désir. Il n'y a pas d'espoir d'évasion pour votre « moi ».

Que conseillerais-tu à une personne qui se trouverait chamboulée par ce qu'elle vient de vivre ?

Prabhā Calderón : – Aucun conseil. Je l'accompagnerais, s'il (ou elle) le veut, à regarder de près la nature de ce vécu, à questionner les interprétations qu'il ou elle a fait de « son » vécu, pour découvrir la nature de « l'expérimentateur du chamboulement » et du « chamboulé » ainsi que les idées du « gestionnaire ».

Y a-t-il un point important qui n'a pas été évoqué dans ce questionnaire et que tu souhaiterais aborder ?

Prabhā Calderón : Non. Cependant, je souhaite inviter le lecteur à lire les points évoqués ici par Bruno Maillard.



Prabhã Calderón

Présentation

Prabhã Calderón, médecin homéopathe à Mexico sa ville natale, parcourt le monde dès 1970 à la recherche des sources de la souffrance. Elle étudie l'analyse de caractère de Wilhelm Reich et côtoie des chamans de son pays. En 1979 elle fait la rencontre de Swami Muktananda de Ganeshpuri et de Swami Prakashananda de Saptashrungi. Plus tard elle rencontre Adi Da, Sri Poonja et plus particulièrement U.G. Krishnamurti. À la même époque, elle se joint aux groupes d'étude du docteur Stephen Wolinsky disciple de Nisargadatta Maharaj, avec qui elle pratique l'autoquestionnement et déconstruit ses illusions identitaires. Elle rencontre également Karl Renz et étudie Jed McKenna et en 2006 elle fait la rencontre de Bruno Maillard qui devient son époux et partenaire de ses recherches.

Prabhã et Bruno sont créateurs et enseignants de la pratique de l'Autoquestionnement Non Duel. Ils sont coauteurs du livre « MOI ET MOI M' AIME », Éditions Almora. Ils apportent une contribution majeure à la description des *mécanismes hypnotiques* attachés aux *croyances identitaires*, à la compréhension des liens entre ces *mécanismes* et les souffrances individuelles, transgénérationnelles et collectives.

Prabhã et Bruno fondent leur travail sur l'héritage des grands maîtres de la Non Dualité et sur le constat de Neti Neti (ni ceci ni cela). Ils enseignent des questions et des contemplations qui permettent aux pratiquants de démanteler par leurs propres réponses les *trances hypnotiques identitaires*. Cette participation active est à la portée de tous. Elle produit rapidement un véritablement réveil.

Depuis neuf ans, d'une part ils animent ensemble des ateliers et stages en groupe dans les pays francophones, d'autre part, ils reçoivent chez eux pour des retraites intensives, individuelles, durant trois jours consécutifs : l'histoire très particulière de l'évolution spirituelle, le *noyau mental*, les mécanismes défensifs provenant de l'enfance, les réactions de l'adulte... sont questionnés dans le moindre détail afin de démanteler les trances hypnotiques induites. Depuis plus de vingt ans, Prabhã anime des ateliers et pratique des intensifs individuels également en espagnol et en anglais.

Prabhã Calderón	
Site internet	autoquestionnement.fr
Email	prabha.calderon@orange.fr





CLAUDETTE VIDAL





Claudette Vidal

Témoignage

« L'éveil n'est pas l'aboutissement de la recherche spirituelle, il est au coeur de chaque instant. »

L'histoire de Claudette

J'ai huit ans et je suis à l'église avec mes parents, lorsque j'entends une voix qui retentit dans mon cœur et me demande si je serais prête à tout lâcher un jour pour Le suivre. Intuitivement, avec toute la ferveur et l'intensité dont je suis capable, je déclare : « OUI ». Je viens de prendre l'engagement le plus important de ma vie.

Depuis cet évènement, je sais qu'un jour j'aurai à renoncer à tout pour répondre à l'appel intérieur. Je n'ai aucune idée des surprises que la vie me réserve à ce propos.

C'est à l'âge de trente-sept ans que la vie me rappellera ma promesse, au moment où je suis plongée dans les affaires. La rencontre d'un homme bouleverse ma vie. Il est à l'origine de mon ouverture à la spiritualité. Il fut mon conjoint et un enseignant spirituel significatif.

Quelque temps après notre rupture, ma petite voix intérieure me guide vers Gangaji, une enseignante spirituelle auprès de qui je m'éveillerai à ma vraie nature. Avant la rencontre avec Gangaji, la Vie me sert une prodigieuse leçon de renoncement qui durera une quinzaine d'années.

Le renoncement

Durant ces années, il me faudra renoncer à tous mes attachements : mon mari, mon fils, ma famille, mon identité de femme d'affaires ainsi que mes boutiques, ma maison. Tout. Divorce, faillite (dépôt de bilan), déménagement. Tout part... je vis de grands bouleversements.

En parallèle, j'entreprends un sérieux travail sur moi. Je me détache de plusieurs croyances et d'une multitude d'expériences du passé qui conditionnent mon présent. Bref, je renonce à tout ce que je possède... ou presque.

Un jour, je réalise avec stupéfaction qu'il reste quelque chose à quoi je n'ai pas encore renoncé : « moi », ou le sentiment d'être quelqu'un. Un immense frisson me traverse. J'ai très peur. Je sais que la fin est proche. Suis-je prête pour le grand saut ? Suis-je disponible pour l'offrande ultime, pour donner ma vie à la Vie ? Sans la moindre hésitation, la réponse est « oui ». Quelques semaines plus tard la Grâce prendra ma vie, ou ce que je crois être ma vie. L'illusion fera place à la vision directe.

Rencontre avec Gangaji

Je fais la connaissance de Gangaji au travers de ses vidéos. Dès le premier visionnement, je sais qu'elle sait. Je suis obnubilée par la qualité de sa présence. Je suis peu attentive à ses mots, je suis fascinée par le silence d'où surgissent ses mots. Je sais qu'elle a percé le mystère qui m'habite. Je dois la rencontrer. Comme elle offre une retraite sur l'ennéagramme à Vancouver, je m'y inscris.

L'ÉVEIL

Désidentification au corps, aux émotions et au mental

À la fin de la première journée du séminaire avec Gangaji, je fais une indigestion aiguë. La douleur est tellement intense que je crois que je vais mourir. Ma tête veut exploser et mon estomac se tord de douleur. Je me sens épuisée, vidée. Il y a un miroir au-dessus du lavabo où je tente de trouver un quelconque soulagement. Je regarde dans le miroir et je vois mon visage.

Soudainement, je réalise que je ne suis pas ce corps. Je comprends que le corps et moi sommes deux choses différentes. Puis... ça se détend dans le corps. Tout reprend sa juste place. Je me surprends à faire des grimaces dans le miroir et à sourire. Les maux de tête et d'estomac s'arrêtent sur le champ. J'imagine que ce corps pourrait s'étaler par terre, sans vie, que cela ne m'empêcherait pas de continuer à faire des grimaces et des clins d'œil amusés en étant hors du corps. Je suis désidentifiée du corps. Réaliser que le corps et moi sommes deux entités distinctes est maintenant une évidence. Jusqu'à présent, je ne le savais qu'intellectuellement.

Le lendemain, nos instructeurs Gangaji et son mari Eli décrivent le type d'ego dans lequel je suis fixée. Je me sens très interpellée, bouleversée. Je ressens beaucoup de haine et de mépris pour moi et les autres. Je ne suis plus que ça. Puis... durant la journée, les émotions se dissipent, je retrouve le calme et la sérénité. Je suis désidentifiée de mes émotions.

Venant de nulle part, des paroles s'élèvent en moi pour dire : « C'est la deuxième étape ». J'ai alors compris que la désidentification du corps était la première étape, celle des émotions, la suivante.

Le lendemain, Gangaji s'adresse aux participants d'une façon différente des précédentes. Son ton est plus solennel. Je suis très attentive. Elle nous demande de faire ce que son maître lui a jadis demandé et qui lui a permis de retrouver sa vraie nature. Elle nous demande « d'arrêter de penser ». Au moment où elle dit cela, j'arrête instantanément. J'avais parcouru cinq mille kilomètres pour élucider le grand mystère de la vie, pas question de ne pas me conformer aux requêtes. Tout en étant attentive à ce qu'elle dit, mon esprit est au point zéro, immobile. Je n'ai plus une seule pensée. Je suis calme et je prends conscience d'un vide sidéral. Je ne sais pas ce qu'est le vide sidéral, mais c'est l'expression qui me vient spontanément. Absence de tout, plein de vie, pourrait le décrire. Il n'y a rien, vraiment rien.

Je ne savais pas ce qui allait se passer par la suite et ne m'en inquiétais nullement. J'étais fascinée par ce silence intérieur profond et apaisant.

La nuit suivante fut quelque peu étonnante. Dans une sorte de rêve éveillé, j'ai l'impression de découvrir un truc inhabituel, riche et captivant. Ce truc c'est moi. Je découvre la potentialité de qui je suis. Je m'amuse avec moi m'amusant à m'amuser avec moi en train de me voir m'amuser... Je m'émerveille devant l'ampleur infinie des possibilités qui s'offrent à moi. Tout est possible, vraiment tout ! Je découvre le royaume des possibilités de l'Être, c'est grandiose. Je suis fascinée par cette découverte. La Source devient consciente d'elle-même avec

ravissement. Fini de jouer à cache-cache avec moi. Je me révèle le secret que je m'étais caché depuis si longtemps. Je peux désormais reconnaître la splendeur de qui je suis, sans fausse modestie. J'étais cela depuis toujours, mais je ne le voyais pas.

La plénitude de l'instant présent prend toute la place. Je ne suis plus dans le moment présent, je suis le moment présent. Tout est fluide, simple et parfait. Je suis rentrée à la maison. Je comprends intérieurement ce que voulaient dire Krishnamurti, Bouddha, Ramana Maharshi et les autres maîtres spirituels. Je le comprends intimement et profondément.

Tout est vide et plein à la fois. Je ressens une plénitude tranquille que des bulles de joie et d'amour viennent parfumer occasionnellement. Je suis d'une insouciance enfantine et d'une vastitude infinie. Je vois l'amour et la beauté dans chaque brin d'herbe et dans l'immensité du ciel bleu. Une grande simplicité et une ouverture totale prennent place dans l'espace que j'appelle « moi ».

Disparition du « moi », tout est espace

Un soir, quelques semaines après ma rencontre avec Gangaji, j'ai de la difficulté à m'endormir. Mon attention se dirige naturellement vers une souffrance que je porte. À cet instant, je crois que la source de ma souffrance est la personne qui m'a agressée verbalement quelques heures plus tôt. En mettant mon attention sur l'agresseur apparaissant maintenant dans mon esprit, je réalise que je suis cet agresseur. L'essence de l'agresseur et celle de l'agressée est identique. C'est moi. Je suis la Vie qui anime ces deux personnages dans mon esprit.

Ensuite, mon attention se porte sur des dizaines d'identités vivant des souffrances différentes : misère, impuissance, révolte, frustration, peur, etc. Je vois que sous ces différentes formes de souffrance, l'essence est la même, c'est moi. Je suis Source et toutes les formes de souffrance sont mon expression. Ce monde de souffrance, c'est l'enfer. Tout y est noirceur, mal-être et désolation. Après avoir reconnu que toutes les souffrances sont une expression de qui je suis, tous les jugements s'estompent et la souffrance disparaît.

Après l'enfer, un espace paradisiaque apparaît. Dans cet espace, tout est beau, positif et joyeux. Là aussi je réalise que quelle que soit la forme que prend la beauté, elle est l'expression de qui je suis. Un ressenti de paix et d'ouverture infinie conclut cette expérience.

Le lendemain matin au réveil, je me sens bizarre, différente. Après quelques instants, je réalise que je ne suis qu'espace, un espace infini. La chose « moi » qui avait occupé l'espace jusqu'à

présent a disparu. C'est joyeux et grisant de bouger dans l'espace et de sentir que mes jambes marchent dans le vide. Je touche ma jambe pour tenter d'éprouver une sensation habituelle, mais la sensation est différente. Il y a bien un ressenti, mais je ne me sens pas concernée.

Avant j'étais une personne, maintenant « je suis personne ».

Je suis

La dernière expérience importante en lien avec l'éveil à Soi se déroule un mois après ma rencontre avec Gangaji. Après avoir lu quelques pages d'un de ses livres, j'ai envie de me détendre et de fermer les yeux. Soudainement, une multitude de faisceaux de lumières qui semblent prendre naissance au centre de ma poitrine explosent dans tous les sens. Une gigantesque quantité d'énergie s'en dégage et s'élançe vers les univers les plus éloignés. C'est d'une puissance et d'une ampleur prodigieuse. Je suis témoin d'une explosion atomique intersidérale. Les mots amour, félicité et joie ponctuent les jaillissements de lumières multicolores. Je baigne dans un océan d'amour. Le lendemain matin, une petite voix intérieure me dit : « la recherche est terminée, découvre maintenant ».

DE L'EVEIL A LA REALISATION

« Après l'éveil, j'ai cru que tout était fini, qu'il ne se passerait plus rien. Je croyais que j'allais vivre éternellement dans la joie et la béatitude. En fait, je ne savais pas trop à quoi m'attendre. Comme l'éveil m'avait semblé inatteignable, je ne m'étais pas souciée de l'étape ultérieure. J'étais donc inconsciente de ce qui m'attendait. Je me suis alors imaginé un conte de fées poétique où les difficultés n'avaient plus leur place... »

En effet, beaucoup de transformations se produisent après l'éveil. Je peux parler de celles que j'ai vécues et aussi de celles que je n'ai pas vécues mais souvent rapportées.

Les changements se produisent sur les plans du physique, de l'émotionnel, du mental, du spirituel, ainsi qu'au niveau des perceptions. Nous les développerons ultérieurement. Les transformations peuvent aussi être décrites chronologiquement. C'est de cette façon que je vais débiter mon témoignage.

La lune de miel de l'éveil

Pour certains, après l'éveil se produit un phénomène que j'appelle « la lune de miel de l'éveil ». La lune de miel peut s'étaler sur une période allant de quelques jours à plusieurs mois, voire

une ou deux années. Durant cette période, nous sommes profondément immergés dans le Soi. Seul existe cet espace lumineux, vide, infini et silencieux. Les phénomènes comme les émotions et les pensées continuent de surgir dans la conscience, mais semblent lointains. Tout est rapidement absorbé dans le Silence. C'est extrêmement doux, confortable et extatique. Tout est ouverture dans l'instant avec l'évidence que tout naît et meurt dans cet espace que « Je suis ». Beaucoup d'effluves d'amour et de joie sans cause se présentent à la conscience qui savoure avec béatitude cette reconnaissance d'elle-même.

Après l'extase la lessive...

Cette période est suivie ou entrecoupée de moments où certains aspects de l'ego se présentent à nouveau à la conscience. Par exemple, un sentiment d'abandon ou d'injustice refait surface malgré l'éveil à sa vraie nature. Certains phénomènes se présenteront à une grande distance de Soi et d'autres sembleront si près qu'ils continueront à avoir un pouvoir illusoire et seront expérimentés comme étant *vrais*. Ces manifestations seront plus ou moins marquées selon la profondeur de l'éveil et l'aptitude de la conscience à maintenir une distance avec la réalité.

Lorsque nous sommes identifiés à l'ego, les phénomènes semblent être séparés. Après l'éveil, la vision se porte essentiellement sur le non-manifesté. De leur côté les phénomènes sont perçus comme presque inexistantes, nous affectant faiblement. Puis, apparaît la dernière étape dévoilant une vision nouvelle de la réalité. Les phénomènes sont alors retrouvés jaillissant de l'unité.

Comme le dit si bien Jack Kornfield dans son livre « Après l'extase la lessive », un travail de déconditionnement et de libération reste à faire après l'éveil. La découverte de qui Je suis permet la mise à distance de son ego, mais pas sa dissolution. Un travail de guérison et de libération des mémoires qui constituaient le petit moi est alors nécessaire pour se libérer totalement de l'ego et atteindre la réalisation du Soi.

Les changements sur différents plans : physique, émotionnel, mental et spirituel

Dans mon corps, des changements physiques sont survenus. La silhouette s'est amincie et remodelée. Le corps s'est redressé et assoupli. Quelques semaines après l'éveil, mes pieds ont enflé de façon surprenante. Il m'était impossible de porter des chaussures. Il m'a semblé que beaucoup de toxines, qui ont été évacuées par la suite, avaient temporairement migré dans mes pieds. Durant cette même période, les membres où j'avais jadis eu des entorses se sont redressés, réparés. Différentes images de feux ont aussi habité mon esprit pendant une dizaine de jours. Mon organisme était l'objet d'une purification. Je ne savais ce qui brûlait, ni pourquoi,

mais tout brûlait. Puis... le feu s'est arrêté. Quelques jours plus tard, en rêve éveillé, j'ai vu un corps sur l'océan. Puis... des vêtements emportés par les vagues, sans le corps. J'étais l'océan !

Les réactions émotionnelles font place à un grand détachement. Apparaissant jadis au premier plan, elles sont désormais reléguées au second plan et ne nous affectent plus. N'étant plus identifiée aux émotions, elles apparaissent et disparaissent rapidement.

Au niveau mental, j'ai vécu une déstructuration qui m'a beaucoup surpris au début. Soudainement, je ne pouvais plus attribuer aux choses leur sens habituel, mais un sens contraire. Parfois les mots, les chiffres, les phrases étaient vides de sens. De plus, comme la mémoire n'est plus soumise à un entraînement intensif, elle s'atrophie. L'utilisation d'un bloc note est devenu indispensable. Plusieurs croyances ont été dissoutes et d'autres ont été remplacées par des croyances révélant une vérité plus profonde.

J'ai découvert une nouvelle conscience après l'éveil. Il ne s'agit pas d'une conscience de soi en tant que sujet dans la relation sujet/objet, mais d'une conscience totale, consciente d'elle-même en tant que Rien et Tout. Cette conscience a tout raflé sur son passage : temporalité, constructions mentales et « moi » en tant qu'acteur principal des expériences.

La Conscience et son reflet sont inséparables. L'un ne peut pas exister sans l'autre. Ils sont une seule et même chose, un miracle renouvelé à chaque instant.

La reconnaissance que « Je suis Rien » qui contient tout est une réalisation majeure. J'ai aussi réalisé que ce qu'on appelle Claudette est une forme que prend la Source pour s'expérimenter elle-même à travers des caractéristiques spécifiques et des conditions particulières. Ce que j'appelle maintenant « moi » par défaut de langage, est une apparence de la Source non-manifestée incarnée dans un organisme de fonction. Deux niveaux de conscience sont toujours présents : la conscience que « Je suis » et « Je suis faisant l'expérience Claudette », c'est-à-dire moi. Ce « moi » accomplira le geste de l'offrande de soi lorsqu'il devient conscient de lui-même en tant que création.

Pouvoirs et perceptions

Si vous vous attendez à acquérir des pouvoirs avec l'éveil, vous pourriez être déçu. Il est possible que l'éveil vous gratifie de certains pouvoirs, mais peut-être pas. Comme l'éveil éradique la fausse croyance qui est à la base de tout votre système de croyances, la disparition de celle-ci emporte avec elle une masse d'énergie considérable. La disparition de cette

gigantesque construction mentale à propos de soi engendre minimalement une plus grande acuité entraînant des perceptions plus fines pour percevoir les plans subtils.

Comme l'empathie devient un état naturel après l'éveil, elle se déploie rapidement. Cette habileté permettra de ressentir facilement ce qui se passe chez autrui et dans l'environnement. Au lieu d'analyser une situation, vous la percevez en temps réel avec une perception directe émergeant de l'unité. C'est en devenant la réalité que nous pouvons la percevoir de manière très intime.

Plusieurs aptitudes comme la clairvoyance ou la clairaudience ont tendance à se développer naturellement après l'éveil, sans en faire une généralité. Ces capacités existent aussi chez ceux qui ne sont pas éveillés.

Un vieil adage dit : « bienheureux les éveillés sans pouvoir ». Particulièrement au début, alors que la désidentification à l'ego n'est pas permanente, nous sommes toujours fragilisés. L'éveil n'est pas une fin, mais le début du véritable chemin spirituel.

De l'ego immature à l'ego mature

Nous croyons pouvoir nous débarrasser de l'ego... cela est impossible. Pour se connaître, la Conscience a besoin d'expérimenter et c'est à travers l'ego qu'elle le fait.

L'ego immature disparaît, laissant la place à un ego mature qui naît et meurt dans l'instant.

Si l'ego immature se prenait pour le maître, l'ego mature sera un *serviteur* dévoué, acceptant volontiers son nouveau rôle. Libéré de ses attachements et dépendances, il est ouvert et serein.

L'ego immature est enfermé dans une prison mentale. Il fait partie d'un système qu'il ne comprend pas et dont il est l'otage. Tout ce qu'il entreprend ne peut l'extraire des sables mouvants dans lesquels il ne cesse de s'enfoncer.

Sa prison EST le mental. Plus les pensées s'emballent, plus les murs de sa prison s'épaississent. Toutes les actions initiées à partir de l'agitation mentale ne sont d'aucune utilité pour se libérer de ses chaînes.

Les murs qui entourent l'ego sont érigés en permanence, ou presque. Cette structure est gardée par des sentinelles... les peurs. Les murs sont constitués de nombreuses croyances à propos de soi, des autres et de la vie. Les conditionnements verrouillent toutes les ouvertures qui

pourraient apparaître. Sans en être conscients, nous alimentons ce système pendant des décennies.

L'ego immature se caractérise par sa volonté... parfois féroce. Il exige que les choses soient comme il le veut... que la réalité cadre avec ses attentes. De ces dernières naissent des déceptions, des frustrations en grand nombre, ainsi qu'un fréquent sentiment de manque.

Dans l'illusion de son existence, l'ego cherche. Il s'évertue à résoudre l'énigme de sa vie. Totalement leurré et imbu d'un pouvoir imaginaire, il multipliera les expériences pour tenter de mettre fin à sa souffrance.

Lorsque l'ego immature abdique et qu'il se soumet à la volonté de la Vie, son existence commence à se transformer. Plus il s'incline devant l'inéluctable CE QUI EST, plus sa vie s'apaise.

Avec l'ego mature, les traits de personnalité ne changent pas. C'est le regard aimant posé sur eux qui les transforment.

Lorsque l'ego a capitulé, qu'il a vraiment « rendu les armes », lorsque l'illusion à propos de qui il est, est vue, un basculement de la conscience se produit. Le centre passe d'un « je » individuel et séparé à « Je » impersonnel et indivisé. « Je » agit alors à travers un ego n'ayant plus de prétention et évoluant sans laisser de trace. Son origine n'est pas le mental, mais la Source divine, vivante et vivifiante. Cet ego est une émergence de l'Impersonnel dans le personnel, ici et maintenant.

Il n'y a plus de réputation à défendre, plus d'image de soi à soutenir. Une incommensurable autorisation à expérimenter les multiples facettes de la vie devient possible. Les efforts pour tenter d'être bien, correct, pertinent, adapté, fort, etc. sont remplacés par une acceptation inconditionnelle de ce qui est. Le juge intérieur a disparu au profit d'une présence aimante.

Les expériences vécues par ce nouvel ego s'effacent au fur et à mesure qu'elles se produisent.

Délivrée du sens du *moi*, la tentative de s'approprier ou de rejeter le vécu s'est éteinte. Aussi, les différentes facettes de la personnalité sont vécues sans jugement.

Il est vu que les paroles se disent et que les gestes s'accomplissent à travers soi. Il est réalisé que la forme humaine est un instrument, un passage et un terrain d'expérimentation du Soi.

Évanouissement d'éveil

Dans le moment présent, il n'y a pas de « avant » et « après » l'éveil. Pas de concept, pas de prévision et, surtout pas de perte d'éveil. Du point de vue de la Source, l'éveil ne peut être perdu pas plus qu'il ne peut être gagné. Il n'y a rien, l'espace est toujours immaculé.

Le basculement dans l'éveil ne signe pas forcément la disparition définitive de l'ego. Même s'il a été vu que le *moi* est une illusion, des doutes peuvent encore surgir. L'apparition inopinée du « je » entraîne l'expérience *je suis quelqu'un*, un évanouissement d'éveil.

Après s'être éveillé à Soi, vivre en permanence dans l'unité présente un défi. Demeurer fidèle à Soi requiert de la vigilance et un engagement sincère. Si l'éveil *disparaît*, c'est qu'il y a à nouveau identification. L'ego a momentanément repris les commandes. Honnêteté et conscience sont nécessaires pour le reconnaître.

La réalisation

« Durant les premières années qui ont suivi l'éveil, j'ai réalisé à quelques reprises que cette si chère et si précieuse « chose » m'avait quittée. Je n'étais plus l'Immensité, mais une personne la cherchant. Impossible de dire le nombre de jours ou de semaines vécus loin de ma dulcinée. Je l'avais désertée à mon insu. La vie illusoire savait encore me prendre dans ses filets occasionnellement.

Il m'a fallu cinq ans pour que l'éveil soit stable. C'est le temps qu'il m'a fallu pour dissoudre et transformer toutes les facettes constituant l'ego. L'événement qui a marqué ce passage a d'ailleurs été remarquable. Au dernier jour d'une retraite que j'animais, j'ai senti la Grâce descendre sur moi avec une puissance inhabituelle. Elle guidait les gestes de mes bras qui s'ouvraient pour tout prendre et tout ramener dans le cœur. La Grâce a tout raflé et envahi chacune de mes cellules, Elle a tout transformé. Je suis devenue la Grâce incarnée. Depuis ce jour, je baigne dans la Grâce. La Félicité ne m'a pas quittée. Que je mange, que je dorme ou que je partage, la Félicité me berce et m'anime. Dans l'espace que j'appelle moi, l'Amour est installé à jamais. Chaque pensée, chaque émotion ou sensation est reconnue comme une manifestation divine. ÊTRE-CONSCIENCE-AMOUR sont réalisés à chaque instant.

Depuis, cette vision ne m'a plus quittée. L'éveil est stable, mais il y a plus que la stabilité. J'habite un espace différent ; un espace où règne ÊTRE-CONSCIENCE-AMOUR. J'ai réalisé le Soi ; tout est réalisé. Tout est immensément doux et lumineux. Si quelques transformations

adviennent au sein de la forme Claudette, elles ne peuvent être liées au petit « je ». La réalisation peut s'approfondir, mais les racines de l'ego souffrant sont définitivement éradiquées.

En réalisant le Soi, j'ai compris que « Je suis Cela » et que toute idée, possession ou sensation n'est autre que le Soi. »

Tendresse infinie dans la reconnaissance de qui je suis,





Claudette Vidal

Questions-réponses

L'EVEIL :

Qu'est-ce que l'éveil ?

Claudette Vidal : L'éveil est la reconnaissance de qui nous sommes. Lorsque cesse l'identification avec le moi égotique, il est vu que ce que nous sommes est éternellement vide, silencieux et illimité. Nous sommes l'espace dans lequel tous les phénomènes naissent et meurent.

Existe-t-il différents degrés d'éveil ?

Claudette Vidal : Oui, il y a plusieurs niveaux d'approfondissement. Leur durée est très variable.

« Dans son livre *Après l'extase, la lessive**, Jack Kornfield nous présente une des cartographie de l'éveil les plus connues dans la tradition bouddhique : la tradition Theravada des Aînés du

Sud-Est asiatique. Cette carte décrit l'éveil en quatre étapes successives dites de la « noble réalisation ». Chacune d'elles conduit à un nouveau degré de libération.

Les quatre étapes de la réalisation pourraient être représentées par un bouquet de quatre roses, chacune étant à une étape différente de sa floraison. Du bouton floral à la rose complètement épanouie en passant par les étapes intermédiaires, chacune révèle différents visages de la beauté. Comme pour les roses, chaque étape du processus menant de l'éveil à la réalisation offre l'occasion de découvrir un aspect différent de la beauté d'un être humain en transformation.

« 1. La première est appelée : Entrer dans le courant

Cette entrée dans le courant survient lorsque nous goûtons pour la première fois la saveur de liberté absolue de l'éveil : une liberté du cœur, au-delà de toutes les conditions mouvantes du monde. (...) l'entrée dans le courant apporte un changement de compréhension stupéfiant. Lors de son premier éveil, l'individu perçoit l'illusion d'un soi séparé, se libère de son identification au corps et à l'esprit et s'éveille à la paix éternelle du nirvana. De ce fait, le sens de sa vie est changé à jamais et il pénètre dans un courant qui l'emporte vers une liberté plus large, aussi assurément qu'un courant rapide entraîne une feuille vers la mer. »

« 2. La deuxième étape : Revenir encore

Même lorsque nous avons vu la vérité, de plus amples purifications demeurent nécessaires pour transformer notre caractère et intégrer cette nouvelle compréhension de la vie. Ainsi commence ce voyage, allant de l'entrée dans le courant jusqu'à la seconde étape « Revenir encore ». Par un processus profond qui demande souvent de nombreuses années, nous découvrons et évacuons nos habitudes les plus grossières de saisie et d'aversion qui recréent ce sentiment d'un soi plein de peurs et de limites. Atteindre la deuxième étape requiert une attention constante, sensible à la souffrance, laquelle survient lorsque nous nous accrochons à nos désirs et à nos peurs, à nos idées et à nos idéaux. Quand nous comprenons ces forces de la vie humaine, elles perdent leur emprise sur nous. Pour finir, une réalisation profonde fait disparaître de façon significative les forces les plus puissantes de désirs, de saisie, de colère et de peur.»

« 3. La troisième étape : Non-retour

À ce stade, nous sommes définitivement libérés de tout ce qui reste de désirs, saisies, colères et peurs; nous n'aurons plus jamais à retomber sous leur joug. Ceux qui

progressent jusqu'à cette troisième étape sont très peu nombreux et ils y accèdent au terme d'un long processus consistant à demeurer profondément dans le calme et la vacuité. La sagesse grandissant, les mouvements subtils de saisie au niveau du cœur sont abandonnés au moment même où ils apparaissent. À ce stade, nous demeurons dans la liberté et la réalité du présent. Cette paix du cœur est rarement perturbée. »

« 4. La quatrième étape : Grand Éveil

Arrive enfin la quatrième étape, la plus extraordinaire, appelée « Grand Éveil », dans laquelle les dernières traces de saisies subtiles – à l'égard de la joie, de la libération et de la méditation elle-même – disparaissent. Maintenant, sans les moyens d'identification à un soi, l'individu est libre de ses vestiges d'orgueil, de jugement, d'agitation, de séparation qui voilaient l'être pur. Le rayonnement de notre vraie nature brille sans obstacle dans notre vie entière. »

Ces étapes ne sont pas obligatoirement suivies de façon rectiligne. Il est fréquent de faire des allers-retours sur deux étapes successives. »

Extrait de Chemin d'éveil Ed. Accarias l'Originel

Avec quoi ne faut-il pas confondre l'éveil ?

Claudette Vidal : Avec les expériences d'expansion de conscience qui sont plus spectaculaires et souvent plus recherchées. De plus, l'éveil n'est pas lié à aucun pouvoir. Chez certains, il peut s'accompagner du développement de perceptions extrasensorielles, mais pas toujours. Ces mêmes pouvoirs sont souvent existants chez des personnes ne vivant pas l'éveil.

Ressens-tu une résonance avec une tradition spirituelle ou un enseignant en particulier ?

Claudette Vidal : Ma rencontre avec Gangaji a été l'occasion de mon éveil. Peu de temps avant et après l'éveil, les enseignements sur la Non-Dualité entraient fortement en résonance avec mon vécu. Quelques années plus tard, une ouverture sur la mystique chrétienne, le soufisme, l'hindouisme et d'autres courants spirituels ont été des révélateurs de ma nature spirituelle générant de grandes ouvertures, notamment par l'intégration de la vibration Christique, celle de la Mère divine, du Bouddha, de Shiva, Shakti, Tara, Parvati ainsi que de nombreux autres.

Pourquoi as-tu accepté de témoigner et dans quel état d'esprit recommandes-tu d'aborder la lecture de ce témoignage ?

Claudette Vidal : Pour la joie du partage et pour aider quelques personnes en chemin à s'ouvrir comme j'ai moi-même été aidé.

LA VOIE SPIRITUELLE :

Question du blog [Eveil Impersonnel](#): Comment trouver le moyen d'amener chacun à un aperçu authentique de sa véritable nature ?

Claudette Vidal : Le meilleur moyen est certainement d'être soi-même installé dans la présence. Mais il y en a d'autres. Il serait hasardeux d'en faire la liste. Pour ma part, les moyens se dévoilent dans l'instant lorsque je suis en présence de quelqu'un. Le geste naît du Rien. Il est spontané et totalement adapté à la personne devant moi. C'est parfois avec une parole, parfois un regard profond (darshan) qui transperce celui de l'autre et lève le voile de l'ignorance.

Est-il opportun d'entreprendre une sadhana facilitant la purification du mental, des émotions, du corps et de se faire accompagner sur la voie ?

Claudette Vidal : Le travail de purification est essentiel. Il ne conduit pas forcément à l'éveil mais a le mérite de rendre la vie plus agréable et de préparer le terrain. Après l'éveil, le travail de libération est incontournable.

Une partie de ce travail se fait seul et une autre partie en étant accompagné car il est impossible de voir tout ce qui se joue en soi et de dépasser tous les mécanismes que nous avons mis en place pour nous protéger.

Est-ce que le titre du livre "Après l'extase, la lessive" est évocateur pour toi ?

Claudette Vidal : Le titre de ce livre ainsi que son contenu témoignent d'une vérité importante à partager afin d'enrayer les idées de bonheur absolu après l'éveil. La vie d'un être incarné demeure une grande aventure dont l'éveil marque un tournant. Si l'arbre est en fleurs, il n'a pas encore donné ses fruits. Il faut du temps pour apprendre à vivre avec la conscience de qui nous sommes, pour que cette réalisation transforme les croyances les plus subtiles, bien cachées dans la transparence des évidences. Découvrir Je suis est une chose, le vivre totalement en est une autre.

La découverte de qui je suis s'installe peu à peu dans la réalité quotidienne. Les habitudes et les modes de fonctionnement se transforment. La réalité est perçue en direct, sans les voiles du mental et beaucoup de changements se produisent. Plusieurs années peuvent être nécessaires pour intégrer ce changement de regard et s'y adapter.

Qu'est-ce que l'ego spirituel et comment peut-il se développer ?

Claudette Vidal : L'ego spirituel est un fonctionnement de l'ego particulièrement intéressant à investiguer. Pas facile de le démasquer, compte tenu des efforts colossaux qu'il consent pour ne pas être vu des autres et de lui-même. Le chercheur spirituel marche sur un fil car l'ego, loin de s'effacer, trouve dans les prises de conscience une nourriture riche et attrayante.

L'ego spirituel tire grand profit des expériences mystiques. Il se les approprie afin d'enrichir son patrimoine. Fier de son butin, il ne manquera pas de l'étaler au grand jour ou de l'apprécier en secret. Ces expériences lui permettent de se distinguer des autres, de s'auto-glorifier, prendre le pouvoir, obtenir de la reconnaissance ou être admiré. Il peut aussi s'en servir pour grossir son capital de sympathie auprès d'un auditoire néophyte. L'ego ne veut jamais être ignoré ou rejeté et cherche constamment à faire état de son avoir.

Les manifestations de l'ego spirituel sont parfois plus subtiles. Si certains parlent de leurs exploits spirituels avec fausse modestie, d'autres brillent par leur capacité à voir l'invisible, à avoir des prémonitions ou à interpréter les souffrances d'autrui. Il est fréquent qu'une poussée d'orgueil succède à une expérience spirituelle importante. L'ego voudra être le riche propriétaire d'une expérience d'éveil intense. Même lorsque l'ego a disparu momentanément, il est toujours prêt à reprendre du service lorsqu'un goûter capiteux effleure ses sens. Créer l'illusion, pour soi ou les autres, d'être quelqu'un de supérieur ou d'exceptionnel est attrayant. Il n'en faut pas plus pour assister à la naissance d'un nouveau gourou qui proclamera sa vérité et partira en campagne en sauvant le monde. Il exigera le respect absolu et la subordination.

Quels sont les pièges inhérents au cheminement spirituel et comment ne pas tomber dedans ?

Claudette Vidal : Voici ce que l'éveil n'est pas :

L'éveil n'est pas une performance spirituelle ou une rareté réservée à quelques êtres privilégiés.

L'éveil n'est pas le résultat d'une technique ou d'un long chemin parcouru avec succès. Il est plutôt le résultat d'un abandon total, d'un lâcher prise complet de tout ce que vous croyez être.

L'éveil n'est pas le résultat d'un acte volontaire ; au contraire, le volontarisme de l'ego est une entrave à l'éveil. L'éveil n'est pas réservé aux personnes en bonne santé ou équilibrées, bien que les personnes très perturbées arrivent difficilement à rester ouvertes et à s'abandonner totalement.

L'éveil n'est pas compliqué, c'est simple et naturel. La complexité empêche l'éveil.

L'éveil n'est pas une expérience. Bien que le basculement engendre une certaine expérience, cette expérience n'est pas l'éveil. L'éveil, c'est ce qui reste après l'expérience. L'expérience de chaque personne est différente ; l'éveil est le même pour tous, c'est le vide absolu. S'il y a quelque chose, ce n'est pas l'éveil.

L'éveil n'est pas un attachement à quoi que ce soit, surtout pas à l'éveil. Désirer s'éveiller ou désirer ne rien désirer est un obstacle à l'éveil. Si vous vous attachez à un désir quelconque, vous n'êtes plus libre.

L'éveil ne rend pas infailible. Comme l'éveil se produit chez un être humain, la nature humaine poursuit son évolution, ses apprentissages. Seul le Soi est immuable.

L'éveil n'apporte rien au chercheur. C'est plutôt la disparition de celui-ci.

L'éveil ne rend pas spécial, exceptionnel ou intelligent. Il ne donne aucun pouvoir et passe souvent inaperçu. La plupart des gens ne se rendent pas compte qu'ils côtoient un être éveillé. Certains voient bien qu'il y a quelque chose de particulier, mais ne savent pas ce que c'est. Ils sont simplement attirés.

L'éveil ne supprime aucune douleur. Seules les souffrances engendrées par le mental n'existent plus. Les émotions continuent d'émerger, mais personne ne se les approprie.

Que vous soyez pauvre, malade, ou ignare, vous pouvez vous éveiller. La Source est sans préjugé !

L'éveilleur c'est vous, l'éveillé c'est vous, l'éveil c'est vous. Vous êtes tout ce qui existe ! »

Certains témoignent d'une sensibilité accrue, est-ce ton cas? Comment vivre cette sensibilité ?

Claudette Vidal : En effet, ma sensibilité a augmenté après l'éveil. Pour la vivre, il est important de la reconnaître et d'apprendre à composer avec tout ce qu'elle offre. Il y a parfois des

perceptions que l'on préfèrerait ne pas avoir et j'ai appris à les accepter. Cette sensibilité est cependant variable. Elle n'est pas toujours croissante ou stable. Elle est parfois moins grande.

Quelle est la différence entre une expériences mystique et la vision qu'il n'y a pas de moi séparé?
Comment intégrer une expérience mystique sur la voie ?

Claudette Vidal : Les expériences mystiques sont éphémères. Elles laissent cependant des traces. Nous ne sommes plus pareils après. L'éveil à soi, bien que cette vision ne soit pas toujours stable au début, le deviendra. Ce n'est pas spectaculaire, c'est être installé dans la vérité de qui nous sommes. C'est tout à fait naturel.

Généralement, l'intégration se fait naturellement. Nous pouvons par ailleurs y remettre notre attention occasionnellement.

LA VISION QU'IL N'Y A PAS DE MOI SEPARÉ :

- *Voir qu'il n'y a pas de moi séparé :*

Pause! Maintenant, tout de suite, y a-t-il un geste simple à effectuer pour voir qu'il n'y a pas de moi séparé ?

Claudette Vidal : Tourner son regard vers ce qui regarde !

Quelle est la différence entre comprendre qu'il n'y a pas de moi séparé et le voir clairement ?

Claudette Vidal : Comprendre est compréhension intellectuelle, voir est une réalisation de la conscience.

Pourquoi peut-il y avoir vision sans réalisation définitive ?

Claudette Vidal : Tant qu'il reste des identifications, tant que la conscience n'a pas démasquée toutes les illusions, la réalisation n'est pas définitive.

Au moment où c'est vu, par quels moyens l'ego peut-il recouvrir la vision ?

Claudette Vidal : L'ego ne peut pas recouvrir la vision, c'est la conscience qui voit.

Comment gérer l'émergence de la peur du vide, de la dissolution, de la mort ?

Claudette Vidal : De la même façon que l'on s'occupe de n'importe quelle peur, en s'installant dans la présence pour les accueillir. La présence est l'espace d'accueil qui permet de libérer toutes les peurs.

- Intégrer le processus de ballotement :

A ce stade, est-ce que travailler sur ses pensées, ses émotions, son corps a-t-il encore un sens ?

Claudette Vidal : Je ne sais pas ce que signifie « à ce stade », mais une recommandation s'impose, RESTER VIGILANT. Rien n'est acquis, même pour les grands maîtres.

Quelle importance accorder aux manifestations énergétiques pouvant apparaître telles que les montées de kundalini ?

Claudette Vidal : J'ai peu d'expériences sur les montées de kundalini. Je sais qu'elles constituent pour certains un chemin d'éveil et que l'aspirant gagne à être accompagné par une personne qui maîtrise bien ce phénomène.

Comment se comporter vis-à-vis des tendances mentales latentes et émotions qui surgissent correspondant à une mise en lumière des parts d'ombre ?

Claudette Vidal : Nous devons les regarder à la lumière de la conscience pour qu'elles soient transmutes.

Que conseillerais-tu à une personne qui créerait une dualité entre le vide et la forme ?

Claudette Vidal : Je l'aiderais à voir cette dualité. Lorsque c'est vu, ça disparaît... si la vision est suffisamment puissante. Sinon, il faut investiguer plus longuement.

Si nous sommes le Tout, comment voir l'amour également dans ce qu'il y a de pire dans le monde ?

Claudette Vidal : Quand tu es le Tout, tu ne te poses pas cette question... L'Amour accueille tout et ne juge pas. Ce qui est, est. La création entière est l'oeuvre de l'Amour.

LA REALISATION DEFINITIVE :

Qu'est-ce que la réalisation définitive et d'autres réalisations peuvent-elles survenir ?

Claudette Vidal : L'éveil se convertit en réalisation. L'éveil est la mise à distance de l'ego, pas sa disparition. La réalisation marque la dissolution complète de l'ego. Après la réalisation, le chemin spirituel se poursuit. Il est évident que les réalisations ou prises de conscience ne s'arrêtent jamais car nous vivons l'illimité dans la limitation. Et l'illimité, c'est... illimité.

La réalisation met-elle fin à la souffrance et aux émotions ? Y a-t-il un processus d'intégration qui se poursuit ?

Claudette Vidal : Les pensées, les désirs et les émotions continuent de se présenter à la conscience, mais en moins grand nombre. La différence est qu'il n'y a plus de saisie ni d'attachement à ces phénomènes.

Peut-on reconnaître un être réalisé ?

Claudette Vidal : Pour le reconnaître, il faut d'abord, le connaître, c'est-à-dire savoir ce que c'est consciemment ou inconsciemment. Plusieurs personnes le savent intuitivement. C'est pour cette raison qu'elles sont spontanément allées vers des maîtres comme Ramana Maharshi ou Ma Ananda Moyi.

D'autres se sont trompés et ont été bernés par de faux gourous. C'est l'expérience dont ils avaient besoin pour apprendre à faire la différence.

Après tout, la réalisation elle-même ne serait-elle pas qu'un rêve dans l'infinitude du non-né ?

Claudette Vidal : La réalisation appartient au royaume de la manifestation, du relatif. Si nous dirigeons notre attention sur l'Absolu, il n'y a rien, il n'y a jamais rien eu et il n'y aura jamais rien. Dans le relatif, il y a intégration de la lumière divine et de la conscience que nous sommes Lumière.

L'être humain procède de l'Absolu et du relatif, il serait dommage d'écarter l'un ou l'autre. Il s'agit plutôt d'accorder à chacun la place qu'il mérite.

LE COEUR DE TON MESSAGE :

Quel conseil t'a le plus aidé dans ton parcours ?

Claudette Vidal : Silence !

Que conseillerais-tu à une personne qui se trouverait chamboulée par ce qu'elle vient de vivre ?

Claudette Vidal : Descends dans ton corps et ressens ce qui s'y passe.

Y a-t-il un point important qui n'a pas été évoqué dans ce questionnaire et que tu souhaiterais aborder ?

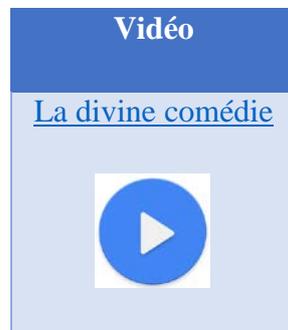
Claudette Vidal : Non





Claudette Vidal

Présentation



Québécoise d'origine, Claudette Vidal témoigne d'un vécu qui naît dans l'instant présent. Sans dogmatisme ni complaisance, elle va droit à l'essentiel. Elle pointe vers l'invisible voyant, le Soi. Elle dit : "La Vérité n'est pas un objet, c'est le sujet"

Son but n'est pas de convaincre, mais de témoigner et de partager.

Elle propose un chemin pour passer de la servitude à la liberté. Son style empreint de simplicité et de fraîcheur ouvre l'espace du cœur et éveille la conscience.

Dans la tradition de la non-dualité, elle invite à retrouver l'Unité.

Claudette anime des séminaires au Québec et en Europe. Elle est l'auteur de Chemin d'éveil et Voyage au cœur de soi.

CLAUDETTE VIDAL	
Site internet	eveilspirituel.net
Email	info@eveilspirituel.net
Chaîne Youtube	Cliquez ici
Page Facebook	Cliquez ici





DELLA





Della

Témoignage

« La liberté d’Être vient avec le risque déraisonnable de reconnaître l’élan d’amour à l’origine de toute manifestation. »

Elle invite en respect du rythme de son âme, à l’ouverture du cœur à l’Infini! »

Une histoire d’enfant

Une petite fille a vu le jour un matin de mai 1965, rapidement suivie de son frère jumeau. Elle arriva au sein d’une famille québécoise où 4 autres frères avaient déjà atterris.

Quoi que de nature timide, elle vécut une enfance tranquille entourée de ses frères heureux d’avoir une petite sœur. Cette petite fille avait des dons qu’elle a vite appris à garder pour elle. Elle voyait les auras, particulièrement sur les objets religieux dans la maison mais surtout, elle pouvait se libérer de tension ou de tristesse spontanément par un mécanisme psychique qu’elle

nommait dans son langage d'enfant « changer de bord ». Sa perspective changeait alors radicalement comme si elle avait changé de lieu. Cette nouvelle perspective avait une particularité, elle était remplie de béatitude, d'amour et de joie et plus rien de ce qui avait pu l'affecter jusqu'alors ne subsistait.

Vers l'âge de 9 ou 10 ans, peut-être après avoir partagé au monde adulte qui lui répondit que toutes ces histoires n'existaient pas, ces dons disparurent.

La petite fille a grandi. Elle est devenue quelqu'un.

A nouveau, le changement de perspective

Le retour à cet Espace connu d'Amour s'est produit pour moi à 43 ans, de façon spontanée, inattendue et hors de tout souhait que cela ne m'arrive, mes expériences d'enfants ne m'ayant laissé aucune soif ni intention de retrouver quoi que ce soit. La spiritualité était, à ce moment, synonyme de dogmes et de rituels enfermant l'humain, qui ne résonnaient pas avec la simplicité d'une rencontre de cœur.

Alors que j'étais devenue médecin, épouse et mère de trois enfants, que mon cœur me paraissait comblé, je pouvais imaginer ma vie bien douce et toute tracée. La vie en avait toutefois décidé autrement.

En mars 2005, face à une situation familiale un peu tendue, je suis allée consulter un psychologue qui m'a proposé une séance d'exploration « des possibles » en hypnose. Ma question était formulée ainsi : « Comment puis-je irradier la paix dans la maison ? ». Cette expérience d'hypnose a pris, contre toute attente, la forme d'une expérience de mort imminente, m'amenant à traverser un tunnel de lumière, à rencontrer des êtres de lumière puis à me fondre avec l'Un, l'Amour inconditionnel, la Conscience infinie. Après une heure fondue dans le Tout, je me suis retrouvée dans mon corps noyé de larmes de béatitude avec, au cœur, cette évidence d'Unité et d'Amour en toute chose.

A partir de ce moment, cette évidence d'Amour ne m'a plus jamais quittée.

Les deux années suivantes ont constitué une période initiatique riche d'expériences mystiques profondes et d'enseignements au plan subtil, orientée, d'une part, vers un décapage de l'ego et d'autre part, vers une ouverture de mon cœur à l'Amour au-delà des concepts, des conditionnements, des croyances et des interdits qui coloraient encore mon véhicule.

Quelques enseignements

Les enseignements décrits ici, et plusieurs autres qui ne font pas l'objet de ce texte, ont profondément transformés mon regard sur la Réalité. Bien qu'ils n'apparaissent que comme des expériences et qu'il m'est absolument impossible d'affirmer le fondement de leur réalité, ils ont eu un effet aussi profond chez moi que si on les avait gravés dans mon ADN. En voici quelques uns.

Rapidement après l'hypnose, j'ai recommencé à voir les auras. Parfois colorées mais le plus souvent très blanches autour des personnes, des objets, des paysages, tellement éblouissantes que j'avais parfois du mal à conduire ma voiture. Quelques mois sont passés ainsi, puis du jour au lendemain, elles sont toutes devenues noires. Mon cœur s'est serré pendant plusieurs jours, l'inquiétude s'est installée, un sentiment de deuil m'a envahie. Toutefois, au fil des jours, mon regard s'est graduellement ouvert au-delà de la peur et j'ai pu voir que ces auras sombres faisaient rejaillir la beauté extraordinaire des personnes et des objets desquelles elles émanaient. La splendeur que je m'autorisais à voir sans le filtre de la peur, me coupait le souffle. La leçon était apprise. La peur était un facteur limitatif primordial du regard ouvert sur la Réalité. Les auras se sont ensuite succédées, parfois blanches, parfois noires, jusqu'à ce qu'elles n'apparaissent que pour me parler occasionnellement.

Plusieurs enseignements ont été reçus sous la forme d'une voix qui s'est installée dans les semaines qui ont suivis l'hypnose et qui m'a accompagnée pendant près de deux ans. Cette voix me semblait provenir du Divin. La première chose qu'elle m'ait demandé clairement était ceci : « Es-tu prête à aimer au-delà des concepts, des conditionnements, des croyances, des interdits et des tabous ? »

Au travers de situations toujours concrètes, elle m'a demandé si j'étais prête à prendre la douleur de l'autre par amour, à donner ma lumière à l'autre au prix de la perdre, à laisser aller mon jugement sur l'autre par amour, à passer pour folle par amour, à ne pas sauver l'autre par amour.

J'ai fait par exemple, de multiples rêves sur le génocide du Rwanda. En alternance, j'étais pendant toute une nuit, un bourreau Hutu qui charcutait mes victimes à la machette et j'étais invitée à les aimer. La nuit suivante, j'étais la victime Tutsi et j'étais invitée à aimer mon bourreau et à offrir mon corps sans condition. Cette initiation concentrée sur trente nuits

consécutives à me lever le matin, bouleversée et en sueur, invitait mon cœur à s'ouvrir à un amour tout à fait incompréhensible mais graduellement possible.

J'ai fait un autre « séminaire nocturne » dans les mois qui ont suivi. J'étais inscrite à un atelier et nous étions invités à faire un exercice deux par deux. Il y avait de grands couteaux à côté de chacune des chaises. Les deux membres de chacune des dyades étaient invités à tuer l'autre à l'aide des couteaux, et ce, le plus rapidement possible. Je me suis dit que je n'en serais pas capable. Alors je suis morte... Tout de suite après ma mort, je me suis retrouvée dans le même atelier, intacte, et l'instructeur nous assura que nous resterions tant et aussi longtemps que chacun des deux participants n'aurait pas réussi sa tâche. Je n'arrivais pas à me résoudre à tuer l'autre et mon hésitation n'aboutissait qu'à blesser toujours davantage mon compagnon d'exercice. Mon malaise était vraiment intense. Cette initiation prit fin après quelques nuits, sans toutefois que je ne réussisse mon défi.

Alors que mon regard s'ouvrait à la perfection de toute chose, il m'était de plus en plus difficile de travailler comme médecin. Je voyais tous les patients qui arrivaient à l'urgence comme parfaits. Il est d'ailleurs arrivé à quelques reprises que ce regard de perfection coïncide avec des guérisons spontanées.

Nous sommes partis travailler en famille une année et demie en Nouvelle-Zélande. J'y ai vécu plusieurs mois en état de désidentification au corps et au moi. Une conscience unifiée au tout, témoin de mouvements automatiques du corps comme se lever, manger, aller au supermarché, aller travailler. Une conscience qui devenait l'océan et ses créatures, qui s'unifiait aux animaux, aux objets et aux êtres humains, à leur histoire, leur passé et leur futur tous deux superposés au moment, comme une boucle déjà écrite et complétée. Une évidence, à partir de ce point de vue que « tout était déjà accompli » et que le libre-arbitre, tout comme l'idée du temps, d'un corps, d'une identité étaient tout à fait illusoire.

À l'été 2007, après avoir vécu cette désidentification profonde, la voix qui me semblait maintenant mienne, donc plus intime et unifiée à « moi », a demandé que toutes ces expériences me soient enlevés. Je souhaitais que ces dons puissent être offerts à d'autres à qui ils pourraient servir de révélateurs du Divin. Cette demande provenait d'un espace tranquille qui n'avait plus besoin de croire en plus grand ni d'expérimenter quoique ce soit d'extraordinaire pour « être ». Je n'étais pas non plus à l'aise avec le fait qu'attirés par ces dons, des gens viennent à moi dans un espace de dualité.

Je me suis retrouvée 36 heures après cette prière, effondrée sur le canapé, un courant d'énergie quittant mon corps pendant près de deux heures. Abasourdie, je me suis tranquillement relevée et me suis retrouvée, « moi », toute simple, avec une grande joie au cœur d'être simplement là, de rire et de pouvoir jouir de la profonde simplicité des choses de la Vie.

En octobre 2007, la médecine m'a quittée. Le mouvement mental ayant accès à mes connaissances a tout simplement cessé. Cet événement a été suivi du deuil d'un travail que j'adorais. J'ai compris à ce moment, après une retraite avec Adyashanti qu'on m'avait proposé de suivre, que j'avais vécu un Éveil de conscience. Je me rappelle avoir ressentie une certaine perplexité devant la soif intense des participants à cette retraite à souhaiter un décapage aussi incisif de l'identité...

La tranquillité s'est ensuite installée rapidement, accompagnée du Silence et de la Paix profonde qui découlaient de l'Évidence que tout était possible et que rien n'était nécessaire pour Être.

Le Silence, réalité et refuge

Une année plus tard, à un moment de ma vie où je ressentais à l'intérieur l'appel de la solitude et de la vie d'ascète, la Vie s'est occupée de me sortir de mon Silence en m'invitant à donner du satsang et des retraites, toujours étonnée face à l'évidence qu'il n'y avait rien à dire mais que « ça parlait de toute façon ».

J'ai pris conscience par la suite qu'une partie de « moi » avait pris refuge dans ce Silence et qu'il me fallait répondre à l'invitation naturelle, bien que bouleversante pour « moi », à m'inclure dans cet Amour et être à l'écoute de mon âme ou comme j'aime à le dire à « écouter la fleur pousser », même si cela a pu avoir des conséquences sur mon environnement immédiat, en aboutissant notamment à l'éclatement de ma famille.

Avec le recul, je perçois aujourd'hui, que le processus de décapage de l'ego par lequel je suis passée a été terriblement menaçant pour « la petite » à l'intérieur et que le support de Michaël¹ qui enseignait la non-dualité depuis plusieurs années déjà, m'a été très précieux, je dirais même essentiel, pour l'intégration de mon âme dans cette vaste Réalité inclusive de tout.

¹ Michaël Szyper est l'auteur de [Pétales d'Éveil](#) et de [Les étoiles écoutent toujours quand on leur parle](#)

De la survie du « moi » perçu séparé à la Vie que je suis :

Une invitation vers la joie et la simplicité avec ou sans éveil !

De mon point de vue, qui n'est en réalité qu'un pointeur vers le grand Mystère, l'incarnation d'une âme libre, parcelle individuelle de l'Être, dans un corps physique est créatrice d'une expérience brute unique, celle de l'existence d'un « moi ». Cette création magique permet l'expérimentation du jeu de la dualité à travers le vécu de ce « moi » qui se perçoit rapidement comme séparé de la Vie qui l'habite et qui l'entoure.

Ce « moi » vit le plus souvent à partir d'une tension de survie issue de sa perception de séparation. De cette tension de survie découle naturellement un besoin de sécurité. Un élan grandissant vers la création d'un monde connu à travers l'attachement à une identité, à des croyances, à des possessions apporte ainsi une forme de référence apaisante face à la vie et la justification naturelle d'un désir de contrôle sur celle-ci.

Le besoin de sécurité du « moi » perçu séparé se manifeste également à travers la création de ce que j'appelle les « gardiens de la séparation », une forme d'énergie instinctive viscérale d'amour et de protection à l'origine de l'ego et du maintien ferme de la dualité. Toutes leurs actions se basent sur le refus fondamental du moment tel qu'il est dans un contexte perçu de l'ordre de la survie. Ils auront essentiellement pour tâche de maintenir à tout prix, cette structure du connu et du contrôle.

Puisque l'âme est, à l'origine, libre du fait d'adhérer ou pas à cette protection du « moi », il est possible, avec une intention sincère du cœur, de prendre conscience de la présence de ce mécanisme séparateur, de reconnaître cette protection comme un mouvement d'amour vis-à-vis du « moi » et aussi, de faire des pas au-delà des interdictions de cette énergie de fermeture souvent inconsciente permettant ainsi une exploration authentique du Mystère de l'Être.

Selon le degré de liberté de l'âme face à cette énergie subtile de maintien de la séparation au moment de la réalisation de notre Vraie Nature, l'éveil sera vécu plus ou moins librement en fonction du pouvoir de cette contraction inconsciente sur le « moi ». Dans le contexte où, le plus souvent, les gardiens de la séparation ne se détendent pas totalement lors de la réalisation, l'ouverture pourra permettre la justification « non duelle » de jeux duels inconscients, lesquels sont non intégratifs des valeurs fondamentales de l'Être soit la bienveillance, la clarté, la compassion et l'authenticité dans la relation simple à soi et à l'autre.

L'ouverture pourra par exemple être happée par l'ego en soif d'estime, elle pourrait également planquer le « moi » dans l'ultime refuge de l'Être où il n'y a plus « personne ». Les gardiens de la séparation pourront également refermer, plus ou moins rapidement, l'ouverture vécue, mécanisme sous-jacent au phénomène fréquent de va-et-vient et d'émergence de terreur viscérale sur le chemin de la spiritualité.

De mon point de vue, le vrai cadeau de l'incarnation humaine, indépendamment de l'éveil, se situe dans ce processus de clarté et de libération face à la tension de survie maintenue par les gardiens du « moi séparé » permettant ainsi l'ouverture du cœur à la Réalité telle qu'elle est et à la douce écoute de la fleur de l'âme en émergence de sa fragrance divine propre. Il constitue un voyage inévitable vers la simplicité et la joie, vers cet espace du cœur, antérieur aux défenses de l'identité, qui se manifeste par une douce tranquillité découlant de l'évidence qu'à partir de la Conscience, tout est possible et rien n'est nécessaire.

Accompagnement sur le chemin de l'ouverture à la Vie

Le chemin de l'ouverture à la Vie peut être doux et inclusif du vécu du « moi ». Si l'après-éveil est souffrant, qu'il crée un décalage important avec sa vie ou bien qu'il mette à jour des facettes du « moi » qui maintiennent la complexité, l'accompagnement peut vraiment aider à voir avec amour, clarté et compassion, les enjeux inconscients du « moi » et à permettre l'intégration des besoins personnels de l'humain au cœur de la simplicité bien vivante du moment.





Della

Questions-réponses

L'EVEIL :

Qu'est-ce que l'éveil ?

Della : L'Éveil spirituel est la réalisation profonde et définitive que la Vie est fondamentalement Une, avant tout discrimination, et qu'elle se manifeste toujours en tant que la Réalité telle qu'elle est, ici et maintenant.

L'Éveil spirituel produit un changement radical de la gravité de l'attention. De l'attraction à l'idée du moi et à son histoire dans le temps, elle passe à la gravité verticale de maintenant, profond Mystère, espace infini et silencieux, où rien ne manque pour Être. Ce changement de gravité implique un abandon irrévocable du cœur à la Réalité telle qu'elle est. Elle constitue un basculement définitif de l'identité séparée du moi vers l'évidence de l'Un, Conscience universelle, au centre de ce que « je suis », qui est beaucoup plus intime à soi que toutes les

histoires que le mental raconte afin de maintenir une séparation avec cette douce Unité, vivante au-delà du rêve imaginé des idées.

Ce basculement qui paraît drastique n'est en fait, qu'un changement de perception puisque la Réalité, elle, ne change pas. La Vie continue, elle suit son cours. Elle devient toutefois vécue à partir du cœur de la Vie, silencieux et ouvert. Cet espace du cœur, lorsqu'incarné, se manifeste par une douce tranquillité découlant de l'évidence qu'à partir de la Conscience, tout est possible et rien n'est nécessaire.

Existe-t-il différents degrés d'éveil ?

Della : De mon point de vue, il ne peut y avoir de degré d'éveil. Il y a le changement de perspective définitif ou pas. Selon le degré de « décapage » de l'identité et le degré d'intégration de cette ouverture, l'éveil peut être vécu et perçu très différemment d'une personne à l'autre.

Avec quoi ne faut-il pas confondre l'éveil ?

Della : L'éveil n'est ni une expérience d'ouverture, ni une compréhension claire de ce que c'est. C'est plutôt une transformation permanente radicale du regard qui passe de l'identité séparée à la conscience unique d'Être.

Ressens-tu une résonance avec une tradition spirituelle ou un enseignant en particulier ?

Della : Avant mon basculement, je n'avais aucun intérêt pour la spiritualité. Pendant la transformation, le livre de Anthony de Mello « Quand la conscience s'éveille » m'a bien réconfortée et les enseignements d'Adyashanti m'ont apporté de la douceur dans le processus.

Depuis la fin de la lutte et jusqu'à ce jour, je sens que tous les textes que je pourrais tenter de lire ou les vidéos que je pourrais voir ne peuvent que limiter l'extraordinaire simplicité de l'Infini Maintenant.

Pourquoi as-tu accepté de témoigner et dans quel état d'esprit recommandes-tu d'aborder la lecture de ce témoignage ?

Della : J'ai accepté de témoigner par amour et compassion pour les chercheurs de vérité. Chaque âme sait, par simple résonance, quel enseignement saura détendre la tension d'exister en tant qu'identité séparée. Le mouvement est parfois long, même ardu mais toujours naturel. Ma couleur a le potentiel, comme celles des autres d'ailleurs, de résonner simplement avec celle de certains lecteurs.

Je propose d'aborder cette lecture, autant que possible, à partir d'un cœur ouvert à l'Infini !

LA VOIE SPIRITUELLE :

Question du blog [Eveil Impersonnel](#) : comment trouver le moyen d'amener chacun à un aperçu authentique de sa véritable nature ?

Della : Le cadeau d'un aperçu authentique de sa véritable nature provient de l'Intime en chacun en soif de Réalité. Il peut subvenir spontanément ou dans un contexte propice à la détente de l'identité comme celui de la présence d'un être éveillé faisant simplement miroir de cette Réalité ou bien offrant un environnement suffisamment aimant et clair pour permettre aux gardiens de la séparation, protections conditionnées du moi séparé, de se détendre au cœur du Mystère d'Être. Ces défenses d'amour, que j'aborderai plus loin dans ce texte, sont à la fois bienvenues et non nécessaires pour Être.

Est-il opportun d'entreprendre une sadhana facilitant la purification du mental, des émotions, du corps et de se faire accompagner sur la voie ?

Della : L'intention du cœur connaît le chemin particulier, propre à chacun. Si son chemin doit passer à travers une sadhana, alors l'élan de le faire sera tout simplement plus grand que la résistance à y aller. De mon point de vue, la voie la plus directe vers « la grande détente » est de regarder, dans le moment, ce qui est ressenti juste dans son cœur, indépendamment de l'analyse mentale, et de réaliser qu'à travers chaque pas, un apprentissage organique d'âme se fait inévitablement. On ne peut se tromper.

Est-ce que le titre du livre "Après l'extase, la lessive" est évocateur pour toi ?

Della : Bien sûr. L'extase a été pour moi, l'occasion d'ouvrir à un Infini que je ne pouvais imaginer. Une fois la réalisation que Tout était l'Infini, l'attraction à ces expériences mystiques est complètement tombée. J'ai recommencé à couper mes légumes et faire de très bonnes soupes pour ma famille !

Qu'est-ce que l'ego spirituel et comment peut-t'il se développer ?

Della : L'ego spirituel aura tendance à s'installer s'il est plus important dans le moment pour l'identité séparée de profiter d'un gain personnel lié au cheminement spirituel, comme celui de la reconnaissance, de l'amour, du pouvoir ou du savoir en opposition à l'élan de l'âme de s'en dépouiller. Toutefois, si l'élan vers l'Être est authentique, une vigilance s'installera au fil du

temps et saura infiltrer un malaise ou une clarté face à ces jeux égotiques qui n'étanchent jamais vraiment la soif de Réalité.

Quels sont les pièges inhérents au cheminement spirituel et comment ne pas tomber dedans ?

Della : Les pièges inhérents au cheminement spirituel sont issus d'une énergie vive de protection issue de l'identité séparée et de ses enjeux de survie.

Les trois pièges principaux qui apparaissent à ma conscience à la lecture de la question sont les suivants :

Le premier réside en la création et en l'attachement à un nouveau monde connu. En effet, comme le moi séparé ressent un grand besoin de sécurité à travers la référence à un monde connu, le cheminement spirituel, riche en points de vue plus ouverts et originaux, peut facilement amener le moi séparé à se créer un nouveau monde connu, plus « spirituel ». Cette nouvelle création mentale peut amener une fermeture du cœur au Mystère à travers l'attachement à de nouveaux dogmes et de nouvelles structures rigides. Ce nouveau monde connu se construit le plus souvent sur une interprétation mentale de plus en plus fine de ce qu'est la Réalité basée sur des enseignements qui résonnent vrais ou à travers des expériences mystiques sur le chemin qui ne sont que des ouvertures passagères et limitées émergeant de l'espace beaucoup plus simple, mystérieux et inclusif de l'Être.

Un second piège important face à l'invitation à la grande détente de « maintenant » se situe dans l'attente d'un basculement. Ce piège est vraiment fin puisqu'à la fois logique et vrai.

Il est important de saisir que le basculement n'est qu'un produit dérivé de l'abandon inconditionnel du cœur à la Réalité telle qu'elle est. Et cette réalité du moment peut tout à fait avoir la saveur de l'absence de basculement.

La Vie a beaucoup d'humour ! Son Amour se manifeste à travers une grande intransigeance quant à l'inconditionnalité du désir nécessaire à sa découverte. La négociation du moi qui aimerait s'abandonner que lorsque le ressenti d'un basculement serait présent, n'a tout simplement pas sa place. La question à se poser serait alors la suivante : « Suis-je plus attaché à l'idée d'un basculement qu'à la grande capitulation devant l'instant tel qu'il est au prix de l'absence de basculement ? ».

Un autre piège qu'il est important de voir est celui de la position à laquelle on adhère face à un enseignant. L'invitation sera de trouver un équilibre entre la souveraineté de son âme sans

tomber dans l'arrogance de l'ego, et l'humilité de voir avec simplicité au-delà des mécanismes égotiques de supériorité et d'infériorité qui se jouent souvent en relation.

Certains témoignent d'une sensibilité accrue, est-ce ton cas ? Comment vivre cette sensibilité ?

Della : Avec l'ouverture à la Réalité, s'est ouverte chez moi une sensibilité accrue, comme si un filtre de protection était simplement tombé et me permettait de sentir la Vie plus directement à partir d'un espace non protégé. Il est devenu naturel de manifester simplement cette sensibilité avec authenticité si elle est là et de m'offrir la douceur d'un environnement tranquille.

Quelle est la différence entre une expérience mystique et la vision qu'il n'y a pas de moi séparé ?

Della : Une expérience et une vision d'absence de moi séparé m'apparaissent toutes deux, des contenus émergeant du contenant de la Conscience. Ce sont de simples cadeaux sur le chemin.

Comment intégrer une expérience mystique sur la voie ?

Della : Sur le chemin, la Vie nous offre des cadeaux importants. Ils apparaissent dans la forme comme des expériences mystiques, profondes, silencieuses où la tension d'exister en tant qu'identité séparée se détend pour un temps.

Contrairement à ce que le « petit moi » pourrait croire, le réel cadeau offert à travers ces expériences, ne se trouve pas dans leur contenu bien doux mais toujours passager ; il se situe plutôt dans la reconnaissance de plus en plus claire d'une Réalité plus vaste et dans la possibilité de développer une confiance suffisamment importante en la Vie pour permettre au moi perçu séparé de se détendre enfin dans le Silence qui le porte.

LA VISION QU'IL N'Y A PAS DE MOI SEPARE :

- *Voir qu'il n'y a pas de moi séparé :*

Pause ! Maintenant, tout de suite, y a-t-il un geste simple à effectuer pour voir qu'il n'y a pas de moi séparé ?

Della : Ma philosophie est celle qui pointe vers la douceur et le non effort. De mon point de vue, « les grandes vacances » se trouvent dans la prise de risque d'imaginer qu'il n'existe aucun geste simple à effectuer pour Être. Avec ou sans identification à un moi, libre ou séparé, la Vie se vit à travers tout ce qui est, ici et maintenant. L'invitation sera celle d'inclure l'expérience quelle qu'elle soit, avec ou sans résistance puisqu'elle est simplement là.

Quelle est la différence entre comprendre qu'il n'y a pas de moi séparé et le voir clairement ?

Della : La compréhension provient d'une analyse mentale conceptuelle issue d'un esprit déjà ouvert à regarder au-delà du cadre habituel de pensée. C'est beau. Elle a toutefois sa limite au niveau de la saveur de la vie.

Seul le cœur ouvert, espace dépouillé des défenses de l'identité séparée, possède cette immense capacité à voir la Réalité au-delà des croyances et des efforts de réduire le moment présent, et à « devenir l'évidence » qu'il n'existe aucune séparation à moins d'y adhérer. L'invitation vers cette ouverture passera par l'humilité de laisser tomber notre structure du « connu », de s'offrir l'espace d'Amour et de Présence pouvant accueillir les peurs et les émotions liées à un tel risque et de se laisser enfin toucher par l'Infini sans forme et sans mot du moment.

Pourquoi peut-il y avoir vision sans réalisation définitive ?

Della : Notre nature fondamentale est libre. Notre âme peut avoir l'élan de tendre à sa découverte. Lorsque cet élan est vivant en soi, il pourra y avoir des moments d'ouverture où le poids de l'identité disparaît pour faire place à une réalité plus profonde dans l'instant. Toutefois, cet élan vers notre vraie nature est le plus souvent contrebalancé par l'instinct de survie de l'identité séparée qui n'a aucune intention de s'abandonner au Mystère.

Au moment où c'est vu, par quels moyens l'ego peut-il recouvrir la vision ?

Della : (*Extrait de mon livre « Le cœur ouvert à l'infini », aux éditions Accarias-L'Originel, Paris, 2016.*)

Afin de bien saisir l'origine de la résistance viscérale à la Liberté d'Être, il est important d'introduire ici la notion de gardiens de l'identité séparée, une forme d'intelligence vive qui réagit de façon instinctive à toute menace issue de la perception de séparation du « moi ».

Fort de l'intuition que son identité séparée est précaire, le moi se revêt d'abord du plus féroce des gardiens. Cette défense fondamentale, ou gardien originel du moi a pour objectif de maintenir l'intégrité du moi en tant qu'entité séparée. Son action subtile est immédiate à chaque instant et elle a pour but de maintenir la superposition de la trame du moi sur l'instant toujours spontané, frais et non protégé. Le maintien de ce long métrage projeté fait en sorte que la question fondamentale du « qui suis-je? » soit n'est pas vraiment posée faute d'intérêt, soit est abordée à partir de la trame du « moi », ce qui empêche qu'elle soit répondue à partir de l'espace mystérieux de la Conscience antérieur au moi. L'existence de ce gardien originel, le plus

souvent dissimulée, devient évidente seulement lorsque l'intégrité du est perçue viscéralement menacée. Il pourra alors se manifester sous forme d'énergie de terreur ou de fermeture radicale exhortant le moi à ne pas dépasser la limite de lui-même.

En contrepartie, le gardien originel constitue aussi, à chaque instant, le seul bouclier entre l'existence séparée du moi et la Vie. Sans l'ascendant de ce gardien principal dont le rôle est au départ aimant et protecteur, le « petit » devient disponible au risque ultime de s'abandonner et de se fondre au mystère de l'Être.

Mis à part ce gardien primaire, rempart de l'abandon définitif du moi devant la Vie, on retrouve une multitude d'autres gardiens que j'appellerai ici « les gardiens du connu ». Ceux-ci se donnent pour mission de préserver le « connu », structure essentielle au maintien de l'identité séparée. Cette structure du connu permet d'abord de réduire le moment qui, par essence, est un profond Mystère, en un moment connu et sécurisé. Elle permet également de définir, de préciser et de maintenir, de manière à la fois conceptuelle et concrète, l'identité séparée du moi. Elle permet ainsi au moi de se percevoir en tant que moi connu et d'être également reconnu en tant que tel vis-à-vis de l'extérieur.

« Aussi difficile que cela puisse être de l'imaginer, toute pensée qui a pour but de maintenir une histoire sur soi est un gardien. »

Les gardiens du connu, lorsqu'en avant-plan dans le moment, colorent les réactions et les mouvements de pensée et d'identification créant ainsi une réalité modifiée, limitée et conditionnée comme une goutte d'encre peut colorer tout un verre d'eau. Leur action porte la couleur d'une résistance spontanée devant tout élan du cœur à élargir son champ d'existence et d'expérimentation au-delà des conventions, des croyances, des attachements et même de l'identité séparée.

Ils possèdent une aire de jeu vaste au sein des paramètres du moi relié aux sensations brutes, du « je » découlant du monde de la pensée et de l'ego, constitué de tous les personnages feints ajoutés dans le but d'obtenir un gain à travers l'idée de séparation. On peut reconnaître l'action des gardiens au niveau du moi par la présence d'une opposition face à une sensation ou à une émotion douloureuse. Leur action, sur le plan du « je », se manifeste principalement par leur tendance à refuser la réalité simple de l'instant en adhérant tout de suite à l'idée que « ça devrait être autrement », en insérant le jugement dans les pensées et en maintenant une structure de

croyances relativement rigide et solide. Au niveau de l'ego, on les reconnaît par leur férocité à protéger une image particulière et ses enjeux ou à leur refus de la dévoiler avec simplicité.

Comme l'éveil est issu de la libération définitive de l'attachement à la structure du moi séparé, il est intéressant de réaliser que les gardiens de la séparation constituent en quelque sorte le principal élastique maintenant cette structure du moi séparé. Ils sont entre autres, responsables des mouvements de « va-et-vient » qui ont pour but protecteur de revenir à la case du moi séparé.

En présence de l'ascendant non questionné de ces gardiens, le « moi », le « je » et l'ego se soumettent par automatisme à leurs exigences. Ils deviennent alors prisonniers d'une limitation encore plus importante de leur mouvement basée sur la rigidité du connu.

Quoique bienveillant, l'objectif des gardiens qui est celui de la survie de l'identité séparée dans les meilleures conditions de sécurité, est malheureusement agi au prix de la simplicité, de la profonde détente et du ressenti d'amour de la Liberté d'Être de l'instant. En présence d'un élan authentique de se libérer de leur emprise et de se permettre de goûter à la Liberté d'Être, l'invitation sera de leur ouvrir son cœur comme un parent affable auprès de son enfant apeuré; de les voir et de les comprendre avec compassion tout en restant dans la souveraineté d'Être. Lorsque les gardiens se sentent aimés de la Présence de laquelle ils sont issus, ils peuvent doucement sentir qu'il n'y a rien à défendre. Le besoin de protéger l'identité séparée tombe et l'ouverture à la Vie devient alors disponible.

Comment gérer l'émergence de la peur du vide, de la dissolution, de la mort ?

Della : La peur du vide, de la dissolution et de la mort est une stratégie terriblement efficace des gardiens de la séparation qui a pour but l'interdiction viscérale de traverser l'illusion de l'identité perçue séparée.

A partir du cœur, il est toutefois possible de sourire avec compassion à ces gardiens fidèles et aimants, d'honorer leur élan de protection mais aussi de garder sa souveraineté d'âme nous permettant de ne pas se perdre dans leur jeu.

A partir du cœur, il est possible aussi de s'ouvrir à la peur brute du moment et de découvrir la réalité bien concrète que rien ne meure et que tout est complètement bienvenu, incluant ce « petit moi » dans ce grand Mystère d'Être.

- *Intégrer le processus de ballotement :*

A ce stade, est-ce que travailler sur ses pensées, ses émotions, son corps a-t-il encore un sens ?

Della : Le travail d'identification et d'inclusion des gardiens du « connu », première ligne de défense du moi au quotidien puis la reprise de la souveraineté de l'âme sur ceux-ci, a d'abord, un effet apaisant direct, très concret dans la vie de tous les jours. Il apporte une douceur et une clarté à partir du regard du cœur sur le vécu qui, tranquillement, se soulage de la dualité du jugement. Les gardiens graduellement vus et aimés pour leur intention aimante par la Présence qui m'habite, se sentent moins investis de la nécessité de protéger le connu. Devant cet espace maintenant plus libre d'exploration, il devient alors possible de rencontrer, avec liberté, discernement et ouverture, le gardien originel de la séparation au-delà de ses stratégies de dernier recours.

Quelle importance accorder aux manifestations énergétiques pouvant apparaître telles que les montées de kundalini ?

Della : Les manifestations énergétiques sont des cadeaux permettant de réaliser qu'il y a plus grand que ce qui est normalement perçu par les sens. Elles peuvent toutefois devenir des pièges tout à fait exquis au moi en soif de fixité ou à l'ego en soif de gain. Aujourd'hui, ce type de manifestations n'attirent plus mon attention ni mon intérêt.

Comment se comporter vis-à-vis des tendances mentales latentes et émotions qui surgissent correspondant à une mise en lumière des parts d'ombre ?

Della : L'invitation qui m'a été donnée sur le chemin spirituel se trouve dans l'ouverture à son rythme à voir la réalité avec clarté, au-delà des habitudes, des conditionnements et des protections des gardiens de la séparation. L'ouverture à voir ses parts d'ombre est un défi de taille pour l'humain en quête d'amour et d'approbation intérieure et extérieure. Elles appellent à être reconnues comme la manifestation à leur origine, d'élans de protection issus de l'idée de séparation. Elles sont invitées à être incluses avec simplicité en tant qu'émergence de la Vie telle qu'elle est. Elles invitent à ouvrir son cœur de compassion à la faillibilité de la nature humaine issue de cette même séparation. Tout est bienvenu.

Que conseillerais-tu à une personne qui créerait une dualité entre le vide et la forme ?

Della : Chaque situation a sa particularité. Il est intéressant de saisir que le maintien de la dualité sur le chemin de la spiritualité est issu soit d'une protection ou bien d'un gain pour l'identité séparée.

La dualité entre le vide et la forme pourrait provenir par exemple, d'une expérience directe particulière à laquelle l'identité séparée se serait attachée, ou bien d'une compréhension et interprétation mentales qui sépareraient l'Unité. Sur un plan plus concret, cette dualité pourrait constituer un refuge maintenu par des gardiens de la séparation offrant ainsi un oasis « protégé » où l'âme n'aurait pas besoin de s'ouvrir à ressentir la vulnérabilité d'être et à exister en tant qu'âme libre.

Selon l'exploration, il est possible de voir si cette dualité est encore nécessaire et quels seraient les obstacles à la traverser avec simplicité.

Si nous sommes le Tout, comment voir l'amour également dans ce qu'il y a de pire dans le monde ?

Della : L'expérience humaine est, le plus souvent, vécue à partir de la perception de la séparation. Coupé de la relation intime à l'Être, l'humain ressent la peur; peur de la solitude, peur du manque d'amour, peur du manque de sécurité. Par amour et pour répondre à son élan viscéral de survie, il remplit le vide par une image de lui-même, une identité. Il adhère doucement à toutes sortes de principes et de croyances sur lui, sur le bien et sur le mal lui apportant une certaine forme de sécurité devant le Mystère.

Toute guerre commence chez soi. Elle est initiée par le mouvement non questionné de penser sincèrement avoir raison par rapport à l'autre, de sentir qu'il est juste de le contrôler, de croire que sa pensée est meilleure que celle de l'autre. Plus intimement, elle commence par l'automatisme de ne pas questionner ce à quoi on adhère comme forme-pensée.

Les guerres et les génocides sont une manifestation directe de l'impact de l'inconscience collective vis-à-vis de la Réalité basée sur l'attachement viscéral à une croyance en particulier et du besoin viscéral de protection de l'identité séparée. La Vie est vécue à partir de cette croyance rigide non questionnée et la violence, issue d'un élan de protection, devient alors justifiée.

Ce que « je suis » est Amour, Présence aimante plus intime que la structure protégée du « moi ». A partir de ce que « je suis », je peux réaliser que toute action agressive est un mouvement aimant de compensation pour répondre à des besoins individualisés, créés à partir de la distorsion selon laquelle je suis séparé de la Vie.

L'arrêt de la guerre intime à moi s'installe lorsque je vois ce mécanisme personnel de juger l'autre sans prendre le temps de réaliser que mon jugement est issu de ma peur et que l'action de l'autre est issu de la sienne.

D'un point de vue plus global, il est bien doux d'imaginer que la Présence d'Être autorise par compassion, tout élan perçu nécessaire à la survie de l'identité séparée. Elle va jusqu'à autoriser l'expérimentation des extrêmes du vécu séparé. Elle alimentera toutefois, à travers cette totale autorisation, le feu de plus en plus vivant du retour à la Réalité à travers un apprentissage organique et vécu dans le concret, quant à l'impact de l'adhésion à l'illusion de séparation vis-à-vis de la Vie.

LA REALISATION DEFINITIVE :

Qu'est-ce que la réalisation définitive et d'autres réalisations peuvent-elles survenir ?

Della : La réalisation définitive et l'éveil spirituel sont une et même chose. Comme décrite plus haut, c'est un retour irrémédiable à l'Évidence que la Vie est fondamentalement Une, avant toute discrimination, et qu'elle se manifeste toujours en tant que la Réalité telle qu'elle est, ici et maintenant. Elle produit au niveau du vécu humain, un changement radical de la gravité de l'attention. De l'attraction à l'idée du moi et à son histoire dans le temps, elle passe à la gravité verticale de maintenant, profond Mystère, espace infini et silencieux, où rien ne manque pour Être.

L'ouverture définitive à sa Vraie Nature transforme le regard sur toute expérience qui devient alors perçue comme une émergence du Mystère dans le moment. Les réalisations qui suivent, s'il y en a, sont invitées à être prises avec humilité et légèreté, permettant ainsi de vivre et de respirer à partir de la grande spontanéité de la Vie.

La réalisation met-elle fin à la souffrance et aux émotions ? Y a-t-il un processus d'intégration qui se poursuit ?

Della : La réalisation vient avec l'évidence que tout est « ça », avant toute discrimination quant à l'expérience humaine. Elle peut, selon les cas, mettre fin à la souffrance de l'identification à

une entité séparée de la Vie. Selon le degré d'intégration de cette évidence dans le véhicule, elle peut aussi augmenter certaines souffrances reliées aux blessures fondamentales qui ont besoin d'être vues et entendues de l'âme.

L'intégration de notre Vraie Nature d'Amour est sans fin. Le cœur ouvert recevra toujours la possibilité de s'ouvrir davantage à la Vie telle qu'elle est.

Peut-on reconnaître un être réalisé ?

Della : La reconnaissance d'un être réalisé se fait à partir du cœur qui sourit naturellement face à un miroir de simplicité d'Être. L'évaluation mentale sera quant à elle, souvent teintée de critères particuliers issus des gardiens de la séparation. Elle sera à prendre avec légèreté et constituera une invitation à voir les motivations de l'élan d'évaluer l'autre plutôt que de s'ouvrir à ce qui génère une dualité à l'intérieur de soi.

Après tout, la réalisation elle-même ne serait-elle pas qu'un rêve dans l'infinitude du non-né ?

Della : Le point de vue du rêve de la réalisation, au même titre que celui du rêve de la vie humaine, peut être intéressant d'un point de vue philosophique. Toutefois, au niveau du vécu humain, il reste bien intellectuel et peut facilement être récupéré par les gardiens de la séparation, heureux de créer un nouveau frein à l'âme venue découvrir la véritable nature de la Vie.

LE COEUR DE TON MESSAGE :

Quel conseil t'a le plus aidé dans ton parcours ?

Della : Pendant ma transformation, le conseil direct reçu était celui de m'ouvrir à mon rythme à la possibilité de m'abandonner inconditionnellement à la Vie et d'ouvrir mon cœur à voir l'Amour en toute chose.

Le conseil le plus important après l'éveil a été celui de voir que le personnel avait tout à fait sa place au cœur de l'impersonnel. C'est à travers le personnel que l'âme peut rencontrer son plus grand défi, celle de relever à chaque instant, le challenge d'incarner, à son rythme, la Nature même du Bouddha Rieur !

Que conseillerais-tu à une personne qui se trouverait chamboulée par ce qu'elle vient de vivre ?

Della : Chaque personne est évidemment unique. Pour répondre à la question d'un point de vue plus général, j'aurais tendance à inviter la personne, si la demande de voir est là, à rencontrer le vécu direct de ce qui est touché (peur, détresse, impuissance...) et d'explorer la possibilité que des gardiens de la séparation puissent être créateurs d'inconfort inutile. Les situations sont toujours plus simples lorsqu'elles sont vues à partir de la réalité des enjeux concrets du moment.

Y a-t-il un point important qui n'a pas été évoqué dans ce questionnaire et que tu souhaiterais aborder ?

Della : L'élan du cœur connaît le chemin de l'âme. Chaque pas constitue un instantané de cet élan en respect de ce que je crois être dans le moment. L'invitation sera celle de reconnaître sa sagesse intérieure innée. Notre nature profonde incarnée est celle du Bouddha Rieur. Si la Vie paraît lourde, compliquée et souffrante, une résistance du moment appelle à être vue. Elle invite à un retour à la Maison, toujours libre, doux et bienveillant.

Avec ou sans souhait d'éveil, avec ou sans basculement, la Vie devient douce et ouverte lorsque je prends le risque de la vivre à partir du cœur, espace ouvert et naturellement unifié à l'Être d'Amour qui constitue chacun de nous.





Della

Présentation



Della partage son cadeau imprévu de la Vie, reçu lors d'une expérience de mort imminente, celui de la réalisation profonde que tout est Un et tout est Amour. La présence, la douceur, et l'énergie d'amour dont elle témoigne sont des alliés sur le chemin d'ouverture au « vrai », au cœur.

De médecin d'urgence, on la décrit maintenant comme médecin des âmes.

Son partage est spontané, enveloppant, frais et aimant.

Elle est l'auteure de *Le Cœur Ouvert à l'Infini* publié en mars 2016 chez Accarias l'Originel.

Della et Michaël, son conjoint, offrent des rencontres, des retraites et ont fondé [l'École de la Réalité](#) dans laquelle ils proposent un accompagnement concret visant à transformer le regard, de la perspective souffrante de l'ego séparé de la vie à la joie de vivre qui provient de la reconnaissance de l'Être et de son vécu en toute simplicité au quotidien.

DELLA	
Sites internet	dellainvitation.com
	ecoledelarealite.com
Email	dellainvitation@gmail.com
Chaîne Youtube	Cliquez ici





MICHAEL SZYPER





Michaël Szyper

Témoignage

« *Nous sommes tous des Bouddhas d'Amour en train de naître* »

Je n'ai que rarement partagé à propos de mon chemin intérieur. Comme mon cheminement a été parsemé d'ouvertures intenses et d'expériences extraordinaires, je ne voudrais pas que le fait de le partager ne crée une distance chez le lecteur par rapport à la possibilité immédiate de réaliser sa vraie nature, qui est déjà et toujours là, toute simple, disponible dans le moment présent tel qu'il est. Je souhaiterais plutôt que mon témoignage participe au rappel que la *Vie* nous aime et que nous sommes la *Vie*. Car nous sommes tous des Bouddhas d'Amour en train de naître.

Je vais, pour parler de l'éveil dans ma vie, le faire à partir de trois angles, des plus intimes, celui de la *Conscience Infinie* et de l'âme, au plus extérieur, celui de cette existence-ci.

Du point de vue de ce qui m'est le plus intime, que je nommerais la *Conscience Infinie*, ou simplement la *Conscience*, je ne me suis pas éveillé et la question de l'éveil n'existe pas.

Adhérer à « je me suis éveillé à telle date », c'est déjà regarder la *Réalité* à partir d'un point de vue distancié, un peu comme regarder le reflet du soleil dans un miroir. Ce que je ressens au plus intime est qu'il n'y a pas d'éveil car ce que je suis, je l'ai toujours été. Ce que je suis -ce que chacun est- n'a pas de commencement. Il n'y a pas un moment où j'ai commencé à l'être et le fait que ce véhicule humain s'en rende compte ou non, ne change rien à ce que je suis.

La question de l'éveil, le regard sur l'éveil et le vécu de l'éveil n'apparaissent que dans l'état de veille où la *Conscience* s'expérimente à travers la forme d'un véhicule, mais la *Conscience* à sa source, n'est même pas consciente, seulement pure existence absolue, non-manifestée, plein potentiel infini. Sentir « c'est l'éveil », « je me suis éveillé », « j'en fais l'expérience ». « Je suis *Cela* » ou « *Cela Est* », « mon expérience d'éveil s'approfondit », ou associer l'éveil à un certain vécu conscient d'êtré, de silence, de présence ou de désidentification est un peu comme être éveillé à l'intérieur d'un rêve où tout le monde est endormi. Mais c'est encore du domaine du rêve, de l'expérience et de la conscientisation.

S'il y doit y avoir éveil, alors l'éveil a lieu là tout de suite, et est renouvelé à chaque instant, comme un émerveillement silencieux, maintenant, juste là, que la *Vie* Soit, sans attente, sans concept de comment cela devrait être. Quel miracle ! Merci à la *Vie* d'Être !

De ce fait, pour moi, l'éveil n'a plus d'importance. Ce qui compte à mes yeux est de vivre ce moment-ci de manière ouverte et authentique : Y suis-je ouvert ou fermé ? Y-a-t-il une réaction, un conditionnement ou l'ouverture profonde du cœur à ce moment présent et à l'autre tel qu'il est ? Car c'est seulement ici, maintenant, que l'*Amour* que l'on est peut être partagé.

Du point de vue de l'âme que je suis aussi, de cette individualisation de la *Conscience Infinie* qui existe hors de l'espace-temps et se déploie à l'intérieur de celui-ci, il n'y a pas d'éveil non plus, car l'âme toute nue, intemporelle, dépourvue de moi, de forme et d'histoire, n'est pas différente de la *Conscience Infinie*. Elle en est partie intégrante, indivisible et non séparée, comme une fleur sur l'arbre infini de la *Vie*, une des multiples facettes d'un diamant ou un rayon du soleil.

Du point de vue du voyage dans l'espace-temps de l'âme, de ses incarnations donc, j'ai le souvenir d'autres existences vécues dans la conscience de ma vraie nature, pas nécessairement sur terre, dont certaines si lointaines dans le temps linéaire qu'elles semblent d'un autre âge et d'autres si ordinaires, que l'idée même d'éveil ou de spiritualité n'en faisait pas partie. C'est peut-être pour cela aussi que l'histoire du retour à ma vraie nature ne me paraît pas bien

importante. L'éveil, lorsqu'il est profond, nous montre qu'au fond, on ne sait rien, la source de la *Conscience* étant avant toute cognition, et qu'on est à la fois rien, tout et singulier. Tout ce que l'on peut percevoir n'est que points de vue, constructions de l'esprit. La liberté d'Être, c'est aussi de ne pas être attaché à un point de vue. D'un certain point de vue donc, il y a cette perception d'autres vies, mais que celles-ci aient eu lieu ou non, que ces vies soient celles de cette âme ou d'une autre, quelles appartiennent à la conscience collective ou au domaine de l'imagination, n'a en fin de compte pas d'importance, ce que l'on est étant fondamentalement avant toute forme, toute histoire et l'utilisation de la mémoire.

Dans cette vie-ci, mon âme a choisi de repasser à la fois par des ouvertures abruptes et progressives à sa vraie nature, ce qui m'a permis d'accéder à une perspective assez large et intégrale sur le processus d'éveil à la *Conscience* qui sera le thème de *Pour un Eveil Intégral*, mon prochain livre en cours d'écriture.

Si je vais pour l'exercice, souligner des moments de réalisations, ils n'ont en fait pas plus d'importance que cet instant simplement vivant de maintenant, où la lumière éclaire la pièce dans laquelle j'écris, même s'il paraît bien « ordinaire ». Pourquoi en effet donner plus d'importance à des moments d'ouverture particuliers plutôt qu'à l'amour de mes parents pour ce petit être qui vint à eux ou qu'aux moments d'ennui, d'humiliation, d'échec, de trahison et de désespoir si riches en potentiel d'ouverture et de découverte ? Chaque moment de vie entraîne le suivant comme une rivière qui s'écoule et peut être un portail vers l'*Infini*, si toutefois on prend le risque de le rencontrer à bras ouverts. Car la *Conscience Infinie* s'exprime toujours, ici et maintenant, sous la forme de l'instant tel qu'il est, sans distance ni séparation, et sa nature déjà et toujours présente, complète, libre et éveillée peut donc être découverte dans cet instant exactement tel qu'il est, sans qu'il soit nécessaire de rien y changer.

Je suis né le 24 juin 1971. Je conserve des souvenirs d'être *Conscience* sans forme, reliée à un petit corps de bébé, non-identifiée mais emplie de cette individualité essentielle, ce joyau singulier, que j'appelle âme. Enfant, j'étais de nature joviale et curieuse. Je me souviens de mon étonnement face aux adultes qui semblaient vivre comme s'ils savaient ce qu'était la vie, alors qu'ils vivaient à l'intérieur d'un univers mystérieux et infini qu'ils ne pouvaient m'expliquer.

Vers 4-5 ans, alors que je regarde la télévision en noir et blanc dans l'appartement de mes parents à Bruxelles, une ouverture soudaine et brutale à l'Absolu, la source non-manifestée de la *Conscience*, se produit dans mon cœur, ouverture qui restera en arrière-plan de ma recherche intérieure et qui placera celle-ci, de manière irrémédiable, au centre de ma vie. Dans l'écran de

la télévision, des corps humains sans vie sont jetés dans une fosse. Je demande : « C'est comme ça quand on meurt ? ». En un instant, je réalise que tout est éphémère. Le temps s'étire à l'infini, je vois que je vais mourir, que mes parents vont mourir, que l'immeuble où j'habite va disparaître, puis que la terre disparaîtra et un jour aussi le soleil et les étoiles. Ce n'est qu'une question de temps, mais pour moi, cela se produit en cet instant-même. Une explosion soudaine se produit dans mon cœur dans laquelle l'univers et la conscience disparaissent, emportant avec eux l'identification au moi. Une terreur et une tristesse immenses m'envahissent. J'ai perdu tous ceux que j'aime, tout ce à quoi je tiens. Une partie de moi, celle de mon âme incarnée en ce petit enfant, ne veut pas mourir, ne veut pas disparaître, et veut continuer à être et à expérimenter, mais tout m'a déjà été enlevé. Je pleure toutes les larmes de mon corps, incapable de m'arrêter. La construction de mon monde intérieur a été emportée. Il ne reste rien qu'un vide non-manifesté, une *Vie* pure, dénuée de tout concept et d'identité. Le futur est déjà passé. La table n'est plus une table, c'est une masse de pure existence, dénuée du concept de table, émanant d'un vide non-manifesté. Personne autour de moi ne comprend l'intensité de ce que je vis. Le petit enfant que je suis n'a pas non plus les mots pour l'exprimer.

La description la plus proche de ce que j'ai vécu et que je lirai plus tard est celle du pralaya dont font mention certains textes sacrés de l'Inde, selon laquelle après chaque cycle d'expansion, la *Conscience Infinie* revient à son état non-manifesté.

Après quelques mois, je prends la décision consciente de mettre cette ouverture toujours vivante de côté, car je sens qu'il me faut continuer à vivre ma vie d'enfant et grandir en tant qu'individu, même si du point de vue de cette vacuité primordiale qui m'habite et du fait d'avoir déjà tout perdu, cela ne fait pas grand sens. Alors j'imagine mentalement une étagère et je range cette ouverture dans un des tiroirs. A partir de ce moment, ce qui me sépare de l'Absolu n'est plus que cette pensée imagée d'étagère et de tiroir qui de temps à autre se rouvre spontanément.

Au travers des découvertes, des joies et des complexes liés à l'adolescence, ma vie reste néanmoins mue comme par une vague de fond, par cet élan d'âme empli d'urgence à essayer de comprendre ce que j'ai vécu enfant.

Je m'intéresse à la philosophie, et j'ai aimé Sartre particulièrement, car je retrouvais chez lui la description de moments d'ouverture non conceptuelle à la *Réalité*. A 17 ans, je découvre les pratiques des voies spirituelles et je commence à explorer les multiples dimensions de la *Conscience*, à travers le Zen, les thérapies transpersonnelles et familiales, le chamanisme, la guérison énergétique, et surtout différentes formes de Yoga et l'Advaita Vedanta.

Rapidement, d'un simple mouvement de l'attention, ma perception de la réalité physique se transforme sans effort en un plan de conscience-lumière dorée, dense, profondément silencieux et paisible, où les auras rayonnent de toute beauté. Je perçois et voyage facilement sur d'autres plans de conscience, chamaniques et autres. J'ai aussi la chance de rencontrer de nombreux être éveillés au cours de mes longs voyages à travers l'Inde et d'être guidé de l'intérieur, en rêve, dans les mondes subtils et à travers une communication télépathique silencieuse, par un maître spirituel indien qui m'accompagne à chaque étape de réalisation et dont la présence aide mon cœur à s'ouvrir à la gratitude et à l'amour du *Divin*.

Dès 25 ans, je sens que je suis proche de la réalisation, même si je ne sais pas à quoi elle ressemble ; mes méditations se font naturellement sur le sentiment d'être, la frontière artificielle entre rêve et réalité se dissout, et grâce à des lectures, la plupart de mes concepts sur l'éveil s'estompent. Je me rends compte qu'une partie de mon souhait de transformation provient d'une zone de non-amour et de non-acceptation et je m'abandonne à la douceur d'être simplement comme je suis. En 1998, au début de ma 27^{ème} année, lors d'une conversation avec un être éveillé, je réalise que *l'Être* est déjà là et toujours présent, intrinsèquement libre des expériences, des identifications et de la souffrance, disponible dans une immédiateté fondamentalement inaccessible à tout mouvement de pensée ou d'effort. Dans la nuit qui suit, le maître spirituel qui me guide apparaît en rêve et claqué, entre ses deux mains, ma tête qui disparaît, et je me retrouve « sans tête », sans image de moi-même. Bien que depuis lors, je vive de manière inaltérable le Silence, l'Êtreté et la Liberté fondamentale de la *Conscience*, et que l'idée d'être quelqu'un ou quelque chose se soit dissoute, il me faut encore une année et demi d'investigations intérieures, sous la forme de méditations intuitives centrées sur la sensation du moi, de guérisons énergétiques de peurs profondes, et de lâcher-prises de ma structure égotique pour sentir un changement radical prendre place dans mon vécu humain. Il était en effet particulièrement étonnant et inconfortable, et frustrant pour mon âme, de vivre à chaque instant la Liberté intrinsèque de la *Conscience* par rapport à tout ce qui la traverse, et de se sentir simultanément encore si prise au niveau des émotions, des désirs, d'un ressenti de séparation, du moi et de la structure de l'ego.

À travers toute cette période de cheminement intérieur, j'ai vécu des épisodes intenses de montées de Kundalini, et surtout pendant plusieurs années, parfois plusieurs heures par jour, des descentes de courants de lumière-amour, de force et d'électricité d'une intensité de vie extraordinaire, qui il me semble, ont permis à mon âme de faire sa place dans le véhicule du

corps et de la personnalité, et à mon véhicule humain de se familiariser avec l'unité et l'intensité sans limite de la *Conscience* se manifestant en tant que cet univers.

Je regarde aujourd'hui toute cette période comme mon adolescence spirituelle, pleine d'intensité, pendant laquelle j'ai dû aussi apprendre à vivre en pleine conscience, à prendre responsabilité pour mes réactions et tout ce que je ressentais à l'intérieur au lieu de le projeter sur l'extérieur, à rencontrer ma peine, mon ombre et mes défenses, à communiquer et vivre à partir du cœur, et à devenir un homme dans la vie matérielle.

Cette période pendant laquelle je vis intensément ce qui me tient à cœur, permet l'épuisement de la tension existentielle générée par le désir d'être et d'expérimenter. Elle contribue également au développement progressif d'une maturité humaine et d'une ouverture du cœur à la vie, qui naturellement donne lieu à un abandon progressif à la source non-manifestée de la *Conscience* qui m'avait tant effrayé enfant, et à un vécu simple et dépouillé de ma vraie nature intégrant les différentes facettes de la conscience humaine.

Au cours de ma 27^{ème} année, lors d'un après-midi, tranquillement assis sur mon zafu dans mon appartement à Bruxelles, je sens que le centre de gravité de l'âme se délaisse du simple *fait d'Être* silencieux, de l'essence omniprésente de la *Conscience* formant tout ce qui est, et glisse sans effort, comme une lettre à la poste, dans sa source non-manifestée, au cœur du *Mystère*, en un mouvement aussi léger que celui du crépuscule laissant place à la nuit. Je me rends compte alors que la seule chose qui se soit passé entre l'ouverture au cœur de la *Vie* que j'ai vécu de façon brutale à 4-5 ans et ce moment-ci, est que j'ai cessé d'y résister. La résistance, liée au désir d'être et d'expérimenter, et au choc d'avoir tout perdu, m'a quitté. Au lieu de vivre cette ouverture comme une perte, dans la peur et la tristesse comme je l'ai vécu enfant, elle m'apparaît maintenant comme une évidence faisant partie de la nature de la *Réalité*.

Dans le courant de ma 28^{ème} année, l'ouverture se poursuit à plusieurs niveaux.

Au niveau du cœur, je sens un abandon du cœur sans fond ni condition à la *Vie* telle qu'elle est. Ce qui me tient à cœur à l'époque m'est d'ailleurs à nouveau enlevé, mais cette fois dans ma vie extérieure : ma fiancée me quitte et un poste auquel j'aspirais avec joie ne m'est pas accordé. Profondément, je sens que c'est juste, car ils ne correspondent plus à ce que je suis, et tout espoir ou souhait lié à la manifestation me retiendrait face à l'absorption dans la source de la *Conscience* qui m'habite. Je le vis pourtant le cœur sensible et vulnérable. Tout besoin personnel de partager à propos de l'éveil me quitte également.

Au niveau de la nature de la *Conscience Infinie*, l'ouverture à l'Absolu, à sa source non-manifesté, me reconnecte à son potentiel infini d'amour et à son élan de manifestation. Alors qu'enfant, j'ai vécu avec terreur le fait que l'univers manifesté intérieur et extérieur se résorbe dans la source de la *Conscience* comme dans un trou noir, j'expérimente maintenant un mouvement inverse, le mouvement de manifestation de la *Conscience* à partir de son potentiel infini, cet élan infini d'amour et de joie de la *Conscience* à se manifester et à s'expérimenter. Du vide non-manifesté primordial, empli du potentiel infini de la *Conscience*, l'univers jaillit et nous voilà ici, environ 13,8 milliards d'années plus tard, poussières de temps dans la *Conscience Infinie* se manifestant en tant que nous, que ce moment présent tel qu'il est. Vertige et merveille. Sans séparation. Absolu au cœur du relatif, relatif au cœur de l'Absolu.

Après quelques mois, le centre de gravité de l'âme délaisse l'Absolu et se fond à la *Conscience Infinie* qui est tout ce qui est, depuis sa source non-manifestée à sa manifestation du moment tel qu'il est. Tout est *Elle*. L'Absolu n'est pas un refuge ni un port auquel il s'agit de se tenir à quai. Il n'y a pas de refuge. Nulle part où aller qui ne soit *Cela*. Rien à protéger. Nulle part où se poser. Tout est la *Conscience Infinie* de sa source non manifestée ou Absolue, à son essence manifestée omniprésente de pure être-conscience-silence, à la lumière-amour inconditionnel auquel aucun cœur ne peut résister, à sa déclinaison dans les plans subtils jusqu'à sa dimension physique. Tout est *Cela*. Tout a un goût unique. Le goût de la *Conscience*. Boire du thé, est *Cela* goûtant le thé. La joie est *Cela* avec une saveur de joie et la peine *Cela* avec une saveur de peine. La frustration et le chaos dans nos vies sont *Cela* tout autant que le plus profond des silences.

Au niveau du mental et du moi, du fait que le centre de gravité de l'âme ait basculé à la source de la *Conscience*, je passe par une libération radicale vis-à-vis du mental, de la conscience dans lequel il apparaît et de l'identification-racine au moi. Il est clair que tout ce qui est perçu ou qui perçoit est projection de l'esprit, y compris cette réalisation-même, et que rien ne peut me séparer de ce que je suis, car tout est *Cela*. Ainsi, je n'ai pas besoin de m'en souvenir, d'y penser ni d'y mettre mon attention. Je ne suis défini par aucune expérience apparaissant à la conscience et pourtant tout état et expérience font aussi partie de ce que je suis. Aucune expérience humaine ou divine ne peut m'y arracher, même la pire douleur, car tout ce que je peux expérimenter, tout ce que la *Conscience* peut expérimenter dans l'infini des possibles n'est autre qu'*Elle-même*. C'est toujours *Cela* avec le goût de la douleur ou de la peine, du silence ou de la joie. C'est toujours *Cela*.

Au niveau de l'âme, sa pure présence qui semblait avoir disparu lors de la rupture de l'identification à la forme, réapparaît, pleine de cette individualisation essentielle de la *Conscience Infinie* qu'elle porte. C'est cette âme que je suis qui s'est réveillée à la *Conscience Infinie* qu'elle est, et qui finalement a pris conscience d'elle-même et a retrouvé sa place dans mon cœur.

Depuis cette phase d'intégration, je sens que mon cœur est abandonné à la *Vie*, ouvert à l'infini des possibles, tout en sentant aussi que plus rien n'est nécessaire. Je ne ressens plus non plus de séparation. Quand je rencontre quelqu'un, j'ai un ressenti direct, non-mentalisateur de la densité énergétique et de la tension existentielle de la personne en face de moi, mais sauf si je suis dans un rôle d'accompagnant, je n'y prête pas d'attention et ce ressenti retourne au *Silence*. Cependant, mon vécu le plus intime reste que je ne sais rien, que l'autre est une émanation du *Mystère* à honorer, tout ressenti ou perception subtile n'ayant pas plus de valeur à mes yeux qu'une simple hypothèse.

A part cela, le moment présent se vit de lui-même, de manière bien ordinaire, sans que je ne pense à l'éveil, sans en avoir fait une nouvelle identité ou une défense dans la relation à l'autre, tout ouvert à voir un angle mort, un vieux conditionnement ou une réaction quand elle se lève, avec une aspiration toute douce à vivre le cœur non-défendu, de manière authentique et profonde. Les challenges et les difficultés de la vie sont pour moi autant d'occasions d'ouverture. Je continue à apprendre chaque jour et à m'ouvrir, par exemple à travers mon rôle de père. J'ai aussi le privilège de vivre depuis plusieurs années, une relation de couple aimante et transparente avec Della. J'ai l'impression d'être un peu comme un bon vin qui jusqu'à présent vieillit plutôt bien avec le temps.

Même si elle est vécue à partir d'une perspective différente, l'expérience humaine reste aussi fondamentalement la même : c'est toujours aussi inconfortable d'avoir la diarrhée et ça fait toujours aussi mal quand on se brûle, peut-être même plus, car le ressenti est direct, immédiat, non-protégé.

Si je regarde dans mon cœur, mon souhait d'âme le plus profond reste néanmoins de vivre abandonné aux pieds de la *Conscience Infinie*, et de partager son *Amour* inconditionnel, dans ma petite mesure, cahin-caha, au mieux de mes limites humaines qui peuvent être embrassées et dépassées dans cet *Amour*.

Lorsque cette vie humaine s'achève, que la conscience de l'âme quitte le corps et se retrouve réunie à la *Conscience Infinie*, Celle-ci ne nous juge pas, Elle ne tient pas les comptes. La *Conscience Infinie* n'est ni un comptable ni un juge. Ça, c'est une invention humaine. Elle nous aime d'un *Amour* inconditionnel, sans la moindre distance, parce qu'elle est nous et nous sommes elle et revenus à cet *Amour*, c'est notre résistance à *Lui* qui se dissout. Alors la vie est vue à partir de l'*Amour* infini, de l'unité, et le cœur de notre être bouleversé, accueilli, aimé par l'*Infini*, se détend. Cependant, il est aussi possible de vivre ces quelques dizaines d'années de vie humaine dans cette détente de l'*Amour*, dans ce lâcher-prise et c'est une des invitations de l'éveil : réaliser que l'on est cet *Amour* et le vivre dans la simplicité, la bienveillance et la chaleur humaine, avec un cœur ouvert, qui n'a plus besoin de se défendre ni de prendre, parce qu'il est complet.

Quelle est ton expérience directe du processus de transformation à travers ton rôle d'enseignant ? À partir de quand est-il nécessaire de demander de l'aide ? Peut-on définir des grandes étapes ? Comment peut-on qualifier une expérience d'authentique ? Les cas rapportés diffèrent-ils du tien ?

Demander de l'aide est souvent un acte d'humilité et de reliance, et il peut être utile, de s'ouvrir à un être qui a déjà effectué le chemin de retour à lui-même ou à elle-même et qui nous voit à partir de ce que l'on est vraiment. J'ai ce privilège d'accompagner des personnes tant sur le chemin de retour à la « *Maison* » qu'après l'ouverture radicale à leur vraie nature, parce qu'elles souhaitent un accompagnement d'âme à âme, par quelqu'un capable de comprendre ce qu'elles vivent, afin d'intégrer cette ouverture dans leur vie personnelle ou de continuer à ouvrir ce qui dans le véhicule est encore dans l'ombre.

Dans mon expérience, s'il est possible de tracer les grandes étapes du retour à notre vraie nature, le chemin de chaque âme reste unique et se déroule de manière plus ou moins abrupte ou progressive, selon ce que l'âme a à expérimenter au cours de cette incarnation. Le chemin est aussi notre vie-même telle qu'elle est en train de se dérouler. C'est la raison pour laquelle j'accompagne chaque personne de manière individualisée, plutôt que de le faire à partir du contexte d'une voie spirituelle particulière. Le prochain pas de l'un n'est pas nécessairement celui d'un autre, car chacun est, dans l'instant, à un point différent dans son chemin de retour à la « *Maison* », dans les leçons d'âme qui sont à apprendre et dans le contexte particulier de sa vie personnelle.

Au niveau de la réalisation de notre vraie nature, il arrive souvent mais pas nécessairement que l'on vive des allers-retours entre notre vraie nature et l'identification au mental et au moi. La réalisation ne commence cependant que lorsqu'il n'y en n'a plus et que notre vraie nature est vécue de manière ininterrompue parce qu'elle inclut tout. C'est notamment ce qui distingue la réalisation d'une expérience d'éveil. Tant que notre vraie nature reste associée à une expérience ou un état quel qu'il soit, qu'elle est ramenée à « moi », la réalisation de la vraie nature de la *Réalité* n'est pas encore accomplie. De même, tant que l'identification-racine au moi n'est pas dissoute ou qu'une souffrance, une pensée, une identification, ou une situation de vie peut nous séparer de notre vraie nature, ou que l'on tient à un certain état d'être, de conscience ou de liberté, la libération vis-à-vis du mental et du moi, qui est un élément essentiel de la réalisation, n'est pas accomplie.

Contrairement à une idée idéalisée, l'éveil ne transforme pas en amant tantrique parfait, en as informaticien, en maître de Chi Gong, ni en expert de la communication non-violente ou en enseignant avisé capable d'empathie. L'éveil ne guérit pas non plus toutes les blessures du passé et ne dissout pas l'ego. Il ne coïncide pas non plus nécessairement avec une maturité humaine, au niveau sexuel ou relationnel par exemple. C'est un changement de perspective radical, une ouverture de la *Vie* à elle-même, avant toute limitation et tout concept, qui demande à être intégrée. Certaines blessures profondes et parts d'ombre ne sont parfois touchées qu'après l'éveil, et l'accueil totalement inclusif, l'indestructibilité de notre vraie nature deviennent alors une aide précieuse dans ce travail de guérison intérieure.

La beauté de cet état de fait est qu'il ne faut pas attendre de s'être transformé et guéri pour s'éveiller à sa vraie nature et que le chemin de guérison peut se poursuivre après. C'est une des raisons aussi pour lesquelles, dans le travail d'éveil que Della et moi proposons dans le cadre de l'École de la Réalité, lors de Satsangs et de retraites, l'attention n'est pas tant mise sur les expériences d'éveil ni même sur la réalisation qui peuvent être prises en otage par l'ego, mais plutôt sur *l'ouverture inconditionnelle à voir de manière aimante et douce* ce qui est à l'intérieur, à embrasser notre nature humaine, fragile et faillible, à reconnaître avec amour l'ombre et les mécanismes de séparation qui se jouent en nous, et à vivre de manière non-défendue, authentique, en résonance avec l'élan de l'âme à être ici, ce qui naturellement nous ouvre et nous permet de vivre d'une manière très concrète, dans nos vies personnelles, cet espace illimité de la *Conscience* qui est déjà là et qui accueille tout ce qui est dans un silence d'*Amour* inconditionnel.

Même après que le centre de gravité de l'âme ait basculé de manière permanente dans la *Conscience*, il est encore possible de passer par une recristallisation qui empêche un vécu dépouillé et l'abandon complet du cœur au *Mystère* de notre vraie nature.

Cette recristallisation est agie par la structure de l'ego et du mental qui n'a pas été dissoute dans l'ouverture de l'éveil et qui essaye de saisir l'ouverture de l'éveil à son avantage, parce que ses besoins et mécanismes restent issus de l'ancienne perception de séparation.

Si une réalisation permanente peut cohabiter avec tous ces mouvements du mental et de l'ego, dans le sens que ceux-ci n'ont plus le pouvoir d'entraver le vécu de la *Conscience Infinie*, la cristallisation peut par contre empêcher l'abandon non-protégé du cœur humain au *Mystère*, son vécu dans l'authenticité, la vulnérabilité et la simplicité, et donc la possibilité de relation véritable.

La recristallisation peut prendre plusieurs formes. Elle peut par exemple s'opérer autour d'un nouveau point de vue basé sur des perceptions subtiles qui émergent de l'ouverture à la *Vie*, ou autour d'une nouvelle version de la réalité qui se corrobore elle-même et recrée une nouvelle identité ou un nouveau « connu » comme une toile qui se tisse sur le *Mystère* du vivant qui a été touché. Soudain la personne « sait », alors qu'au fond, personne ne sait rien et tout ce que l'on perçoit est une projection de l'esprit. La recristallisation peut également s'opérer autour d'un besoin du pouvoir, quand l'enseignant(e) utilise par exemple l'éveil pour séduire ou obtenir ce qu'il ou elle veut, ou autour de pouvoirs qui peuvent émerger de l'ouverture de l'éveil, pouvoirs de guérison, de communiquer des expériences d'éveil ou d'« éveiller les autres ». La recristallisation peut aussi se construire à partir d'un peur inconsciente de manque, d'un besoin de sécurité qui n'est pas encore détendu, d'un besoin de encore présent de l'âme ou de l'ego de s'accomplir au niveau individuel ou d'un besoin de reconnaissance de l'ego si par exemple, on ressent le besoin d'être vu comme un « être éveillé » ou si on veut devenir un ou une enseignant(e) connu(e). De même, cette recristallisation peut prendre la forme d'une défense qui va par exemple se servir de la dimension impersonnelle de la *Conscience* pour créer un nouveau personnage « qui n'est rien ni personne », qui est « supérieur parce qu'éveillé », ou qui clame que « de toute façon, même si l'ego récupère, cela n'a pas d'importance parce que ce qui est, Est et qu'il n'y a pas d'agissant ni de jugement ». L'éveil à la *Réalité* se cristallise alors en une défense contre l'authenticité et la vulnérabilité du cœur.

Cette recristallisation peut être parfois difficile à reconnaître par soi-même. Pourtant, comme n'importe quel autre mouvement intérieur, elle provient d'un élan de protection et d'amour et

elle peut être vue et accueillie dans l'amour. Il me semble qu'en fin de compte, cela dépend de l'intention véritable du cœur : Que veut-on vraiment ? Veut-on être, devenir, obtenir, prendre, utiliser l'éveil à ces fins, ou s'abandonner au *Mystère* que l'on est et ouvrir son cœur à l'*Amour* ?

Cette étape du passage de la réalisation à une incarnation de la bienveillance de l'être, parce qu'il n'y a plus besoin de devenir ni de prendre chez l'autre, me semble essentielle. Et c'est la raison pour laquelle je suggère, quand c'est possible, avant de partager l'éveil, que le besoin personnel de le faire ait fait place au silence.

Le chemin du personnel à l'impersonnel, de la personne identifiée et séparée à la *Conscience* silencieuse et impersonnelle qui n'est personne, n'est que la première partie du voyage. C'est le retour à la « *Maison* » que l'on n'a jamais quittée. C'est l'éveil à ce que l'on est réellement, que l'on a toujours été. C'est la découverte que ce que l'on est n'a pas besoin d'être protégé, et ne peut être meurtri, brisé, souillé ni violé. Tout comme l'espace du ciel qui n'est jamais mouillé par la pluie ni entaché par les nuages, notre nature véritable demeure toujours intacte.

De par l'intensité de l'ouverture à l'Absolu que j'ai vécu à 4-5 ans et qui a eu lieu dans un mental et avec un moi encore en formation, je comprends bien l'attention qui est mise sur la découverte de notre nature impersonnelle, sur le vide de l'identité séparée et sur le rêve de l'individualité, et l'attrait que cela peut représenter tant pour les chercheurs que pour ceux qui le vivent, surtout si l'on a vécu plusieurs dizaines d'années enfermé dans un ego séparé et un mental en souffrance. Mon cheminement m'a cependant montré que l'individualité et l'aspect personnel de la *Conscience* sont une partie intrinsèque du déploiement de la *Conscience Infinie* dans sa manifestation, un peu comme le sont les fleurs pour l'arbre, chacune unique et précieuse, et qu'elles sont à honorer profondément.

De mon point de vue, l'éveil de la *Conscience* à elle-même, à son essence omniprésente et puis éventuellement à sa source non-manifestée et à sa nature infinie, même s'il libère, de manière concrète, de l'identification à l'histoire personnelle, au fait d'être une entité séparée existant dans une ligne de temps conceptuelle, et de l'impression d'être quelqu'un ou quelque chose, ne représente pour l'âme qu'un seuil ouvrant sur la possibilité d'*être pleinement ici*. Libérée de la gangue de la séparation et de l'identification à la forme, l'âme a la possibilité comme la fleur sortie du bourgeon qui s'ouvre au soleil ou le papillon délivré de son cocon qui déploie ses ailes et prend son envol dans l'espace du ciel, d'*être ici* et d'exprimer sa couleur unique, à nulle autre pareille, d'une manière authentique, dénuée des stratégies et des masques de l'ego. Et cette expression individuelle, sensible et toute personnelle, porte en elle un merveilleux présent, celui

de la rencontre véritable, de cœur à cœur, dans l'espace non-séparé, silencieux et infini de la *Conscience*. Mais ce déploiement de notre essence personnelle, de l'âme libre et souveraine ici, implique un prix que chacun n'est pas nécessairement prêt à payer, celui d'être complètement humain, vulnérable et sensible et de vivre à partir du cœur, de manière non-protégée. Et c'est aussi pour cela que nous sommes là, pour dévoiler et donner forme, à l'*Infini Amour* que nous sommes, pour vivre l'*Illimité* au sein même des limites physiques et ainsi participer, à notre petite mesure, au mouvement de manifestation du potentiel infini de la *Conscience*.

Il n'y a pas de fin à cette ouverture de la *Vie* à elle-même dans notre véhicule humain, et si quelqu'un pense être arrivé quelque part, cela indique seulement, selon moi, l'endroit où il s'est arrêté. Sans but à atteindre, l'ouverture continue à l'infini car le potentiel d'amour et de sagesse de la *Conscience* qui se manifeste en tant que nous est sans limite. *Nous sommes tous des Bouddhas d'Amour en train de naître.*





Michaël Szyper

Questions-réponses

L'EVEIL :

Qu'est-ce que l'éveil ?

Michaël Szyper : L'éveil est la réalisation définitive de la vraie nature de la *Réalité*. J'emploie donc les mots « éveil », « réalisation » ou « réalisation définitive » dans une seule et même acceptation.

C'est la réalisation par l'âme qu'au plus intime, elle est et a toujours été, la *Conscience Vivante et Infinie*, sans distance ni séparation, et que tout ce qui existe est formé et animé par *Elle*.

La réalisation émane directement de la *Conscience Infinie* et implique la dissolution définitive de l'identification à la conscience qui perçoit et à tout ce qui peut être perçu à travers elle : le moi, le mental, le corps et l'univers. Ce n'est donc pas une compréhension intellectuelle ni une réalisation mentale, émotionnelle ou intuitive, même si elle peut être traduite au niveau mental, émotionnel et intuitif.

Existe-t-il différents degrés d'éveil ?

Michaël Szyper : Il n'y a pas de degré d'éveil, car soit la vraie nature de la *Réalité* est réalisée de manière définitive, soit elle ne l'est pas. Tant qu'il reste des vêtements ou des couches, ce n'est pas la nudité absolue de notre vraie nature.

De même, tant que notre vraie nature peut être perdue, approfondie ou confondue avec un état de conscience particulier, qu'elle reste vécue à partir de « moi », ou qu'une pensée, une émotion, une douleur ou une situation peut nous couper de notre vraie nature, ce n'est pas la réalisation.

On peut par contre réaliser la vraie nature de la *Réalité* de manière plus ou moins abrupte ou progressive. Il peut ainsi y avoir un large éventail d'étapes dans le dépouillement menant à la réalisation de la nature de la *Réalité*, de même qu'il y a en général des étapes au niveau de l'intégration de l'éveil dans le véhicule humain.

Nisargadatta Maharaj distinguait par exemple dans ses deux derniers livres *Prior to Consciousness (Avant la Conscience)* et *Consciousness and the Absolute (Conscience et Absolu)*, la réalisation de la « Conscience », de la réalisation de l'« Absolu ». Nisargadatta utilisait le mot « Conscience » dans une acceptation plus restrictive que celle que j'emploie ou que l'on retrouve dans l'enseignement de Ramana Maharshi. La réalisation de la « Conscience » correspondait chez Nisargadatta à la réalisation que l'on est la pure conscience, le « Je Suis », l'essence manifestée, omniprésente, impersonnelle et non-duelle de la *Réalité* formant toute la manifestation, et non la personne séparée que l'on croit être. Nisargadatta pointait vers la possibilité de passer de la réalisation de la « Conscience » à la réalisation plus profonde de l'« Absolu » qui implique un basculement complet du centre de gravité, à partir de la « Conscience » vers le cœur-même de sa source non-manifestée, potentiel infini d'où jaillit la « Conscience ».

Avec quoi ne faut-il pas confondre l'éveil ?

Michaël Szyper : Avec la conscience qui perçoit ou avec toute expérience ou état perçu par la conscience.

Ressens-tu une résonance avec une tradition spirituelle ou un enseignant en particulier ?

Michaël Szyper : J'aime à rencontrer chacun d'âme à âme, dans la fraîcheur de l'instant, plutôt qu'à partir d'une grille particulière de lecture ou d'une tradition liée à une culture et un temps

passés. De par mon parcours, j'ai cependant un lien particulier avec l'Inde, pour y avoir longtemps voyagé et pratiqué en profondeur différentes branches du Yoga et l'Advaita Vedanta. Je me sens aussi fort en résonance avec la tradition amérindienne pour le respect de toutes nos relations et de la Terre-Mère. J'aime en fait la beauté de toutes les traditions spirituelles qui par différents moyens, pointent à travers l'espace et le temps, vers la réalisation que nous ne sommes pas des êtres séparés les uns des autres, mais des parties intégrantes de la même *Conscience Infinie*.

Pourquoi as-tu accepté de témoigner et dans quel état d'esprit recommandes-tu d'aborder la lecture de ce témoignage ?

Michaël Szyper : J'ai accepté de témoigner car j'ai été touché par le questionnement sérieux et authentique ainsi que par le souhait d'en faire bénéficier les autres que j'ai senti chez Mathieu.

Je recommande d'aborder la lecture de mon témoignage comme une invitation à découvrir le *Réel* dans son propre cœur et à le vivre de manière simple et authentique, tout en gardant à l'esprit que chaque chemin est unique. Je serais heureux si mon témoignage pouvait participer au rappel que quoique nous en disent les pensées, nous sommes tous déjà pleinement, en ce moment-même, la *Conscience Infinie*, que *Celle-ci* nous aime inconditionnellement, sans jugement, et que rien de ce que l'on vit ne peut nous enlever ni ternir notre vraie nature.

LA VOIE SPIRITUELLE :

Question du blog [Eveil Impersonnel](#): Comment trouver le moyen d'amener chacun à un aperçu authentique de sa véritable nature ?

Michaël Szyper : Il existe de très nombreux moyens pour amener à une perception directe de notre vraie nature. Ce ne sont donc pas les moyens qui manquent. Ceux-ci émergent d'ailleurs spontanément, sans qu'on les cherche, dans la rencontre authentique de cœur à cœur, car tout est déjà là, à chaque instant.

Par contre, un aperçu de notre vraie nature n'équivaut pas à l'éveil. De mon point de vue, les aperçus de notre vraie nature, les expériences d'éveil et même l'éveil peuvent être surévalués, au détriment de l'authenticité, de la présence sensible à l'autre et d'une ouverture du cœur à la réalité telle qu'elle est, forgées à chaque instant de notre vie quotidienne et relationnelle.

Est-il opportun d'entreprendre une sadhana facilitant la purification du mental, des émotions, du corps et de se faire accompagner sur la voie ?

Michaël Szyper : On commence souvent le chemin en ayant l'impression qu'il faut purifier, amener de la lumière, éclaircir au niveau du mental, des émotions et du corps, et c'est normal car l'expérience ordinaire de la vie humaine est imprégnée de souffrance et d'inconscience dont on a soif de s'extirper. Plus on se rapproche de notre nature véritable, plus on se rend compte qu'il ne s'agit pas tant de purifier que de voir et d'accueillir pleinement toutes les facettes de l'expérience humaine comme les différentes couleurs de l'arc-en-ciel, et d'être traversé par elles comme le ciel ouvert et immuable est traversé par la pluie, la nuit et la lumière du soleil. Ainsi la croyance dans les pensées qui séparent entre ce qui est la *Conscience Infinie* et ce qui ne l'est pas, s'amenuise pour nous rappeler à l'évidence que tout est *Elle*, à chaque instant.

Quant à l'utilité d'entreprendre une sadhana, celle-ci dépend du chemin de chacun qui est unique, mais dans la majorité des cas, sauf si le travail intérieur a déjà été effectué dans d'autres vies et que dans celle-ci, on ne fasse que bénéficier du cheminement intérieur d'âme déjà entamé, la sadhana est nécessaire. La forme de la sadhana importe peu, qu'elle consiste à pratiquer, ou au contraire à ne rien faire, car la sadhana elle-même n'est que la résultante du feu intérieur d'éveil qui brûle dans le cœur. De manière générale, les pratiques sont nécessaires jusqu'à ce qu'elles ne le soient plus. Elles sont un peu comme des béquilles qui aident à marcher. Le moment venu, il faut pouvoir les laisser de côté, sinon on ne pourra courir librement, les bras grands ouverts, et être dansé par la danse de la *Vie*.

L'utilité de se faire accompagner ou non dépend également du chemin de chacun. Il est en effet possible de s'éveiller à la *Réalité*, avec ou sans aide extérieure, car nous sommes tous déjà la *Conscience Infinie*, et c'est d'*Elle* que provient l'aide, que ce soit par l'intermédiaire ou non d'une forme extérieure.

Se faire accompagner par un être qui a déjà effectué le chemin de retour à lui-même ou à elle-même peut être utile, comme cela peut l'être de se faire accompagner par un guide de montagne qui connaît la destination et le sentier que l'on arpente parfois dans l'obscurité. Se faire accompagner demande cependant une forme d'humilité et une ouverture du cœur à voir, qui ne sont pas nécessairement cultivées dans notre société hyper-compétitive et individualiste. Il est sage aussi, si l'on souhaite se faire accompagner, de garder à l'esprit que personne ne peut effectuer le pas suivant à notre place, et de ne pas confondre le messenger avec le message, ou autrement dit, comme l'indique l'adage Zen, de regarder la direction pointée et non le doigt qui

pointe.

Est-ce que le titre du livre « Après l'extase, la lessive » est évocateur pour toi ?

Michaël Szyper : Ce livre, très bien fait, paru il y a une quinzaine d'années, met en lumière le fait que l'éveil n'est pas synonyme de perfection humaine. Il plaide pour la nécessité de l'intégrer dans notre vie personnelle, et de le vivre avec authenticité, bienveillance et humilité, au lieu de l'utiliser comme une défense, un refuge ou une justification vis-à-vis de comportements issus de l'ego, de parts d'ombres, de conditionnements ou de blessures non-guéries qui subsistent après l'éveil.

Qu'est-ce que l'ego spirituel et comment peut-t-il se développer ?

Michaël Szyper : L'ego spirituel est le fait de jouer un personnage spirituel ou « éveillé », en se servant de connaissances, d'expériences, de pouvoirs spirituels, ou de l'éveil, pour éviter de rencontrer sa propre fragilité ou pour obtenir quelque chose de l'extérieur (comme de l'attention, de la reconnaissance, de l'amour ou du pouvoir), ce qui empêche d'abandonner son cœur sans protection au *Mystère*.

Quels sont les pièges inhérents au cheminement spirituel et comment ne pas tomber dedans ?

Michaël Szyper : Les « pièges » inhérent au cheminement spirituel proviennent d'un désalignement vis-à-vis de l'intention initiale à la source du chemin spirituel -c'est-à-dire l'aspiration à découvrir la vraie nature du *Soi*, de la *Vie*, de la *Réalité* et à ouvrir son cœur à l'*Amour*-, généré par le fait que la clarté de cette intention de base se trouve mélangée avec ou recouverte par des mécanismes de compensation issus de la perception de séparation.

Pour les reconnaître et les dépasser, il peut être utile de se poser la question de ce que l'on veut vraiment : Est-ce que je souhaite découvrir la vraie nature de la *Réalité sans a priori* et ouvrir mon cœur à l'*Amour sans condition*, ou est-ce que je me sers du chemin spirituel ou de l'éveil pour protéger, fuir ou obtenir quelque chose ? Autrement dit, est-ce que je me sers du cheminement spirituel comme d'une stratégie d'évitement ou d'acquisition ?

Ainsi, il ne s'agit pas tant selon moi, d'essayer à tout prix d'éviter de tomber dans les « pièges » inhérents au cheminement spirituel, mais plutôt, lorsque l'on tombe « dedans », de s'en servir comme d'une occasion d'apprentissage, afin d'en tirer les leçons et de grandir.

Certains témoignent d'une sensibilité accrue, est-ce ton cas ? Comment vivre cette sensibilité ?

Michaël Szyper : Ne pas sentir de séparation avec l'autre comme s'il était nous-même est presque indescriptible et s'approfondit sans fin. Cette sensibilité est vécue simplement tant qu'elle reste ancrée dans le silence et la révérence devant le profond *Mystère* duquel elle émerge.

Quelle est la différence entre une expérience mystique et la vision qu'il n'y a pas de moi séparé ? Comment intégrer une expérience mystique sur la voie ?

Michaël Szyper : Une expérience mystique peut être définie comme une expérience de conscience plus vaste que l'état de conscience ordinaire, limité et identifié, dans lequel on a l'habitude de vivre. Le cadeau d'une expérience mystique est de nous ouvrir davantage au champ d'horizon illimité de la *Conscience*.

Selon ce que l'on entend par « la vision qu'il n'y a pas de moi séparé », celle-ci peut désigner soit une expérience mystique dans laquelle le moi séparé est temporairement absent, soit une expérience dans laquelle il est perçu que le moi séparé est une illusion d'optique, soit un des éléments constitutifs de l'éveil, c'est-à-dire la dissolution définitive de l'identification-racine au moi.

Il ne faut cependant pas confondre l'absence de moi séparé avec l'absence de « moi ». Si dans l'éveil, l'identification au moi disparaît et donc à fortiori, également l'impression d'être un moi séparé, le moi qui est un instrument essentiel au fonctionnement de la conscience individualisée dans le corps physique, subsiste après l'éveil.

Chaque moment de vie, qu'il soit vécu à partir de l'impression d'être un moi séparé ou non, que ce moment de vie soit contracté, identifié, ou donne lieu à une expérience mystique, est toujours tel quel, une expression pleine et entière de la *Conscience Infinie* et peut potentiellement devenir une porte vers *Celle-ci*, si l'on prend le risque de s'y ouvrir pleinement.

LA VISION QU'IL N'Y A PAS DE MOI SEPARE :

- *Voir qu'il n'y a pas de moi séparé :*

Pause! Maintenant, tout de suite, y a-t-il un geste simple à effectuer pour voir qu'il n'y a pas de moi séparé ?

Michaël Szyper : Il peut être intéressant au lieu d'essayer de voir qu'il n'y a pas de moi séparé,

de se demander « qui » veut voir qu'il n'y a pas de moi séparé, pour « qui » cela est-il important et pourquoi est-ce que je veux voir qu'il n'y a pas de moi séparé ? Dans la réponse authentique à ces questions, se trouve la Liberté préexistante au moi.

Le geste ou le non-geste dépend cependant de là où l'on en est dans notre chemin d'âme.

La « non voie » qui est la plus haute marche de la voie directe, invite par exemple à ne poser aucun geste. C'est le fameux « Stop ! » ou « Ne rien faire ». Le fait de « ne rien faire » peut en effet permettre la bascule hors du moi et du mental si ce « rien » est total, immédiat et instantané. Mais dès que l'on commence à essayer de faire ou de « ne rien faire » dans le temps, l'immédiateté de notre vraie nature est manquée. En effet, toute tentative de « faire » ou de « ne rien faire » implique une identification sous-jacente au moi qui fait ou essaye de ne pas faire, et également à la conscience et au mental à travers lesquels ces tentatives s'effectuent. Tout geste sous-entend aussi qu'il y aurait quelque chose à atteindre qui n'est pas déjà là. De ce point de vue, aucun « faire » ne permet de sortir de la quadrature du cercle, chaque « faire » devenant une bouchée supplémentaire pour le serpent en train de se mordre la queue.

Cependant la voie directe ne porte ses fruits que lorsque l'âme a assez cheminé dans la dualité et la séparation pour être prête à simplement *être*. Sinon elle se transforme en un concept contre-productif qui empêche de faire le pas suivant, celui qui est juste par rapport à notre cœur et notre chemin d'âme.

Quelle est la différence entre comprendre qu'il n'y a pas de moi séparé et le voir clairement ?

Michaël Szyper : Comprendre implique une compréhension mentale, intellectuelle et conceptuelle, qui peut certes être utile, mais qui n'empêche pas de rester pris dans l'identification au moi et au mental. Le voir clairement est le fait de la *Conscience*-même. Cependant, la Liberté ne vient pas de le voir ni de le comprendre, mais de la réalisation de la *Conscience*, qui est essentiellement *Infinie et Libre*, peu importe qu'elle se manifeste sous la forme d'un moi séparé ou d'une vision qu'il n'y en a pas.

Pourquoi peut-il y avoir vision sans réalisation définitive ?

Michaël Szyper : La réalisation définitive implique que le centre de gravité ait basculé définitivement dans la *Conscience Infinie* et que l'identification au moi, au mental et à la conscience soit également dissoute de manière définitive.

La vision qu'il n'y a pas de moi séparé, même dans le cas où elle correspondrait à la dissolution

définitive de l'identification-racine au moi, ne constitue donc qu'un des éléments nécessaires à la réalisation.

Il peut ainsi y avoir vision temporaire ou même définitive qu'il n'y a pas de moi séparé, sans que la libération vis-à-vis du mental ne soit accomplie, l'identification à la conscience dissoute et la vraie nature de la *Réalité* réalisée.

Si l'âme est prête, il peut arriver cependant que la survenance de la vision qu'il n'y a pas de moi séparé entraîne une réalisation définitive, mais le plus souvent, la vision répétée est nécessaire de manière à amenuiser l'identification au moi, jusqu'à ce que celle-ci s'effrite.

Au moment où c'est vu, par quels moyens l'ego peut-il recouvrir la vision ?

Michaël Szyper : Fondamentalement, ce qui recouvre la vision est l'identification au moi et au mental qui sépare, de manière conceptuelle et dualiste, la *Réalité* entre « vision non recouverte » et « vision recouverte », car l'instant tel qu'il est, est toujours la manifestation pleine et entière de la *Conscience Infinie*.

Si l'ego recouvre la vision, c'est simplement ce qui est. Le plus doux est d'accueillir tant la vision recouverte que la vision non-recouverte, simplement parce qu'elle est là, ou en d'autres mots, de faire le pari fou de considérer et vivre l'expérience de séparation comme une expression non-séparée de la *Conscience Infinie*.

Comment gérer l'émergence de la peur du vide, de la dissolution, de la mort ?

Michaël Szyper : En apprenant à son rythme à l'accueillir et à la vivre sans y résister. Tout ce qui peut mourir ou disparaître n'est pas ce que l'on est vraiment. Il n'y a en définitive ni vide ni mort, seulement l'*Infini* pleinement vivant se manifestant en tant que nous.

- *Intégrer le processus de ballottement :*

A ce stade, est-ce que travailler sur ses pensées, ses émotions, son corps a-t-il encore un sens ?

Michaël Szyper : Il n'y a pas de réponse générale à cette question. Ne pas y travailler peut être vécu comme un lâcher prise qui permet au centre de gravité de se dégager du moi, du mental et de la conscience, mais cela peut aussi constituer une fuite par rapport à ce qui est encore en souffrance, dans l'ombre et qui demande de l'intérieur à être rencontré, écouté et aimé. Il me semble que la réponse à cette question se trouve plutôt dans l'écoute attentive de l'âme et de la sagesse du cœur vis-à-vis de ce qui est vécu.

Quelle importance accorder aux manifestations énergétiques pouvant apparaître telles que les montées de Kundalini ?

Michaël Szyper : Il n'est pas nécessaire de passer par des manifestations énergétiques particulières pour s'éveiller à la *Réalité*. Si elles ont lieu, l'invitation est de les laisser ouvrir ce qu'elles ont à ouvrir à l'intérieur, sans leur donner de l'importance ni se sentir important parce qu'elles se produisent.

Comment se comporter vis-à-vis des tendances mentales latentes et émotions qui surgissent correspondant à une mise en lumière des parts d'ombre ?

Michaël Szyper : La clé se trouve dans l'ouverture inconditionnelle à les voir, dans le fait de les accueillir avec douceur et d'en prendre complète responsabilité.

Ne pas non plus utiliser la spiritualité, la lumière, la vision qu'il n'y a pas de moi séparé ni la réalisation comme une excuse ou un refuge pour ne pas faire face à son ombre, embrasser la fragilité du cœur humain et guérir ce qui reste à guérir.

Dans mon expérience d'accompagnement, je remarque que bien souvent, les personnes à la recherche de l'éveil sont peu intéressées par le fait de rencontrer leurs parts d'ombre, et ceux qui en ont le courage, ne sont souvent pas intéressés par l'éveil.

Que conseillerais-tu à une personne qui créerait une dualité entre le vide et la forme ?

Michaël Szyper : De prendre le risque de vivre pleinement, sans protéger son cœur contre la vie.

Si nous sommes le Tout, comment voir l'amour également dans ce qu'il y a de pire dans le monde ?

Michaël Szyper : Je poserais la question autrement : « Est-ce que je souhaite ouvrir mon cœur à la *Vie* telle qu'elle est, sans condition, malgré ce qu'il y a de pire dans le monde ? ».

LA REALISATION DEFINITIVE :

Qu'est-ce que la réalisation définitive et d'autres réalisations peuvent-elles survenir ?

Michaël Szyper : Comme exprimé en réponse aux deux premières questions « Qu'est-ce que l'éveil ? » et « Existe-t-il des degrés d'éveil », je ne fais pas de différence entre « éveil », « réalisation » et « réalisation définitive », l'éveil signifiant pour moi la réalisation de la vraie

nature de la *Réalité* et la dissolution définitive de l'identification au moi, au mental et à la conscience qui perçoit. Il n'y a donc pas non plus pour moi de degrés d'éveil, car soit la vraie nature de la *Réalité* est réalisée de manière définitive, soit elle ne l'est pas.

Il peut par contre y avoir un dépouillement progressif menant à la réalisation définitive de la nudité de notre vraie nature, de même qu'il y a en général des étapes en ce qui concerne l'intégration de l'éveil dans le véhicule humain.

J'ai déjà abordé de manière assez extensive la question de l'après-éveil dans les derniers paragraphes de la 2^{ème} partie de mon témoignage et pour ne pas me répéter, j'y renvoie le lecteur qui y serait intéressé. Comme je l'y ai expliqué, l'éveil constitue une nouvelle naissance, libérant l'âme de la séparation et de l'identification à la forme, et lui offrant la possibilité d'*être pleinement ici*, individualisation unique et merveilleuse de la *Conscience Infinie*. Lorsque l'éveil est suffisamment intégré dans le véhicule humain, le phénomène de « cristallisation » dont j'ai parlé dans la 2^{ème} partie de mon témoignage et qui tend à se réappropriier l'ouverture de l'éveil n'a plus cours, parce que l'éveil est vécu à partir d'un cœur humain abandonné sans protection au *Mystère* et à partir de la sensibilité de l'âme qui est souvent la grande oubliée de la non-dualité dans sa version moderne et impersonnelle.

Du fait qu'une réalisation définitive peut coexister avec des blessures non-guéries, des parts d'ombres et des comportements d'ego, la réalisation ne prend en effet son sens, de mon point de vue, que lorsqu'elle est accompagnée d'un degré suffisant d'intégration dans le véhicule humain qui permet d'incarner les qualités essentielles et intrinsèques de notre vraie nature, dont la *bienveillance* qui découle du vécu que nous constituons tous un seul et même *Être*. Car finalement, qu'est-ce que la non-dualité, si ce n'est la non-dualité entre ce qui a été réalisé et la manière dont c'est vécu, plutôt que la seule réalisation de la nature non-duelle de la *Vie* ?

Il n'y a pas non plus de fin à cette ouverture de la *Vie* à elle-même dans notre véhicule humain. Sans but à atteindre, l'ouverture se poursuit à l'infini, car le potentiel d'amour et de sagesse de la *Conscience* qui se manifeste en tant que nous est sans limite. En ce sens, nous ne sommes tous, en ce compris le plus grand sage, que *des Bouddhas d'Amour en train de naître*.

Certaines traditions spirituelles comme celle des Siddhas du Sud de l'Inde, le Taoïsme et le Dzogchen parlent de la possibilité d'une intégration de l'éveil dans le corps humain poussée au point que ce dernier soit transmuté avant la mort physique en *Conscience* sans forme. C'est ce qu'on appelle dans le Dzogchen, le corps arc-en-ciel ou dans la tradition des Siddhas, le corps

immortel. Si cette intégration profonde de l'éveil dans la dimension physique devait être possible, elle proviendrait selon moi d'un élan de la *Conscience* et non d'un idéal, d'un désir de performance ou d'un refus de la mort physique, et elle résulterait non pas tant d'une technique que du vécu incarné et profond de l'unité et de la bienveillance de la *Conscience*.

La réalisation met-elle fin à la souffrance et aux émotions ? Y a-t-il un processus d'intégration qui se poursuit ?

Michaël Szyper : La réalisation met fin à la souffrance provenant de l'impression d'être un individu limité et séparé, provenant du refus de la *Vie* telle qu'elle est, et provenant du fait de croire en la réalité de ce disent les pensées à propos de ce qui est.

Elle ne supprime pas, par contre, le fait de ressentir de la souffrance physique ou émotionnelle. La souffrance est même ressentie avec plus d'acuité, parce que vécue de manière non-filtrée, non-conceptuelle et non-séparée.

Comme mentionné à plusieurs reprises, l'éveil n'empêche pas qu'une partie du corps de souffrance, de l'ego et des parts d'ombre ne subsistent. L'intégration de l'éveil dans le véhicule humain est donc nécessaire et demande une humilité de cœur, une ouverture douce et inconditionnelle à voir et accueillir ce qui se passe en soi.

Plus l'éveil est intégré, plus le corps de souffrance est dissout et plus la lourdeur des émotions est remplacée par la plénitude du *Silence* et la présence de sentiments issus de l'*Amour*, comme la compassion, la joie profonde, l'enthousiasme, la tendresse, qui sont au cœur humain, ce que le parfum est à la fleur.

Peut-on reconnaître un être réalisé ?

Michaël Szyper : La reconnaissance d'un être réalisé peut être compliquée par le fait que tant qu'on n'a pas soi-même réalisé sa vraie nature, la réalisation est évaluée au travers de critères mentaux, par le fait que certains êtres réalisés ne souhaitent pas le laisser transparaître et prennent parfois volontairement le contre-pied de ce qu'on attend d'un être réalisé, et enfin par le fait que l'éveil peut coexister avec des blessures, des parts d'ombre et des mouvements d'ego non-intégrés.

Si l'on cherche un être réalisé pour nous accompagner sur le chemin de retour à la « *Maison* », le plus doux, il me semble, est d'aller vers un être dont on pressent qu'il vit à partir de sa vraie nature ou auprès de qui on se trouve spontanément touché par le *Silence* de notre vraie nature,

et dont on a le sentiment qu'il peut nous comprendre et nous accompagner de manière concrète et bienveillante. Mais là encore, cela dépend, je suppose, des expériences que l'on a besoin de vivre pour apprendre et grandir.

Après tout, la réalisation elle-même ne serait-elle pas qu'un rêve dans l'infinitude du non-né ?

Michaël Szyper : Oui, mais il serait dommage que cette réalisation nous déconnecte de notre cœur d'enfant et de l'élan du potentiel infini d'Amour de la *Conscience* à se manifester dans ses formes.

LE COEUR DE TON MESSAGE :

Quel conseil t'a le plus aidé dans ton parcours ?

Michaël Szyper : Ne suis aucun conseil, sauf s'il résonne profondément dans ton propre cœur, et aborde chaque difficulté comme une occasion d'ouverture du cœur à la *Vie*.

Que conseillerais-tu à une personne qui se trouverait chamboulée par ce qu'elle vient de vivre ?

Michaël Szyper : Je ne peux répondre de manière théorique et générale à cette question, car cela dépend de la personne, de ce qu'elle est en train de vivre, et surtout de la présence ou non d'une demande en ce sens.

Y a-t-il un point important qui n'a pas été évoqué dans ce questionnaire et que tu souhaiterais aborder ?

Michaël Szyper : De te remercier Mathieu pour cette belle initiative, qui j'espère donnera le goût à investiguer la nature du *Réel* et à la vivre avec cœur et simplicité.





Michaël Szyper

Présentation

Vidéo

[Le chemin de l'identification jusqu'à l'Eveil par la pratique de la présence](#)



Michaël Szyper partage depuis plus d'une quinzaine d'années au travers de rencontres, de retraites et au sein de l'École de la Réalité qu'il a fondée avec sa compagne Della, la possibilité de réaliser et vivre notre vraie nature avec cœur et simplicité. Son écoute, son empathie et sa rafraichissante facilité à dire les vraies choses avec humour sont de véritables cadeaux pour chacun. Juriste et thérapeute de formation, il est l'auteur de *Les Etoiles écoutent toujours quand on leur parle*, *Pétales d'Éveil* et termine son 3ème livre, *Pour un Éveil Intégral*.

MICHAEL SZYPER	
Sites internet	lasimplepresence.com ecoledelarealite.com
Email	lasimplepresence@gmail.com
Chaîne Youtube	Cliquez ici





FREDERIC SAMNIDHI





Frédéric Samnidhi

Témoignage

« L'éveil n'attend pas la perfection mais la dévoile »

Il est un temps où le regard se perd

dans l'infinité des étoiles.

Il est un instant où les étoiles se perdent

dans l'infinité du regard.

La Présence absolue

L'engagement sur un chemin spirituel ne provient pas d'un choix personnel. Cet élan naturel découle d'un sentiment d'incomplétude. Ce qui porte vers la quête de l'absolu est une certaine nostalgie, l'intuition profonde qu'il existe une vérité susceptible de dissiper pleinement ce

sentiment de manque existentiel. Cette nostalgie est une grâce, une aspiration émergeant directement de la source divine de l'Être.

Je suis né à Dreux en 1973 dans une famille catholique. Bien qu'émerveillé par le contenu des évangiles, la pratique religieuse me laissait sur ma faim. Je pressentais à travers certains courants spirituels une invitation à découvrir et à vivre une vérité universelle. Aussi, vers l'âge de 14 ans, ce pressentiment m'a conduit à entreprendre une quête mystique et à me rapprocher avec ferveur de certains témoins de l'éveil tels qu'Arnaud Desjardins ou Douglas Harding. Je me délectais également de la lecture d'ouvrages sur la spiritualité et m'adonnais délicieusement à la contemplation, bercé par la promesse d'une possible illumination.

Un soir de juin 2005, un proche désabusé par la spiritualité m'affirma que celle-ci était dépassée à notre époque. Cette affirmation déroutante ébranla mes plus intimes convictions, engendrant alors un malaise insupportable. Cette quête si fondamentale qui m'animait depuis si longtemps pouvait-elle être vaine ? Je ne pouvais me résigner à abandonner ma soif de sens à l'absurdité d'un monde désaxé.

Je plongeai alors dans une intense investigation : « Quel est le Cœur éternellement vivant de la spiritualité ? » Cette question essentielle se présentait comme un koan dont la résolution était vitale à mon esprit suffoquant. Je devais y répondre à tout prix : « Quel est le Cœur éternellement vivant de la spiritualité ? Qu'est-ce qui la rend immortelle ? »

Soudain, tous mes repères s'effondrent, ne laissant aucune branche à laquelle se rattraper : Plus d'identité, plus d'histoire, plus d'appartenance, plus de corps... Je suis bouleversé par la plus parfaite des évidences : La réponse est vivante, silencieuse, intime, éblouissante et libératrice :

>>> JE SUIS <<<

...le Cœur éternellement vivant de la spiritualité, et ce depuis toujours !

Mais il s'agit alors d'un Soi abyssal, impersonnel, informel, intemporel, immuable, impensable, absolu... et pourtant si familier ! Tout apparaît alors fuyant à l'exception de cette Présence éternelle au sein de laquelle tout se déploie et se dissipe.

Et "ma réalité historique", y compris cette expérience d'éveil, est alors apparue illusoire...

La danse du monde

Égaré dans l'immensité céleste sans la moindre piste d'atterrissage, je suis resté longtemps dans un état de stupeur, totalement indifférent à l'évanescence du devenir.

Puis s'est révélée la Grâce qui anime la danse du monde, se déployant dans sa multiplicité en un instant éternel et abondant, inondant également mon humanité dans sa singularité et déversant l'Amour en elle... Ce "Je" vide et figé respirait à nouveau ; non pas avec des poumons de chair, mais en donnant vie au flux de ce monde, en l'accueillant comme le lit accueille l'écoulement de la rivière et le silence accueille la musique.

En ce Jour, chaque instant est un instant de Grâce, source d'émerveillement et de gratitude. Il appartient à chacun de le réaliser intimement.

Qu'est-ce qui vous a conduit à la spiritualité ?

La spiritualité n'est pas un choix. La démarche spirituelle ne provient pas d'une volonté personnelle. Initialement, la quête spirituelle est le fruit d'une inexplicable nostalgie, d'un profond sentiment d'incomplétude. Avec ce sentiment émerge l'intuition que celui-ci n'est pas irréversible et qu'un salut est possible. Pour ma part, j'ai découvert la notion de spiritualité bien après cette aspiration naturelle à l'absolu. Certains propos tels que ceux d'Arnaud Desjardins ou de Placide Gaboury entraient en résonance avec cette aspiration. Aussi, je m'adonnai avec délectation à la contemplation de la nature et à lecture d'ouvrages sur l'éveil spirituel.

Qui est Frédéric ?

Qui est Frédéric n'a pas la moindre importance. Pourtant, la question «Qui suis-je ?» est absolument primordiale pour le chercheur spirituel. La finalité de toute quête spirituelle se résume à cette question simple mais fondamentale : «Qui suis-je ?». Si cela semble contradictoire, cela ne l'est pas. Car Frédéric, en tant que personnage distinct et temporel, n'est pas «Je». La quintessence du «Je» réside en amont de l'identification à un corps et à une histoire. L'investigation de la nature originelle du «Je» nous plonge au coeur-même de l'Être, au coeur-même du Soi universel. La réponse à la question «Qui suis-je ?» est on ne peut plus évidente et éblouissante. Pour autant, cette «réponse» n'est pas discursive. Bien qu'indicible, elle est infiniment vivante et familière. En vérité, la question surgit au sein-même de la Réponse, c'est la Réponse qui vit la question.

Certains semblent affirmer que tout le monde est éveillé. Qu'en est-il ?

La conscience est le seul pré-requis à l'éveil. Le Soi, la nature-de-Bouddha, le Royaume des Cieux ou quel que soit le nom utilisé désigne précisément la nature-même de la conscience. Découvrir sa propre conscience revient à découvrir la nature divine de LA conscience, le Coeur-même de l'Être. En fait, l'éveil n'est pas le joyau, il n'est que l'écrin : Le joyau inestimable est cette miraculeuse conscience que vous êtes depuis toujours sans même l'avoir réalisé. Pour autant, dans les ruines de toute identification et de toute appropriation, qui reste t'il pour revendiquer quoi que ce soit ?

Cela veut-il dire qu'il n'y a rien à faire ?

Faire n'appartient à personne. Tout ce que nous pensons faire n'est que l'élan de la vie. Comme nous le disions précédemment, la démarche spirituelle est le fruit d'une aspiration. Et tant que demeure l'illusion de posséder une existence évolutive, cette démarche n'est pas dépourvu de sens. Cette aspiration est une grâce, un appel provenant du Coeur-même de l'Être. Et tant que demeure l'appel de la Source, cela se fait. Cela se fait jusqu'à la réalisation que le chemin appartient au rêve et qu'il se déploie au sein-même de notre éternelle complétude.





Frédéric Samnidhi

Questions-réponses

L'EVEIL :

Qu'est-ce que l'éveil ?

Frédéric Samnidhi : L'éveil est à distinguer de ce qu'il révèle, car ce que révèle l'éveil le surpasse et le précède : L'éveil est un événement qui lève le voile sur ce qui accueille l'impermanence des événements depuis toujours. Il s'apparente plus à une désillusion ou une déroute qu'à une victoire. Il est l'effondrement radical et soudain de nos identifications et de l'intégralité de nos repères. Dans les ruines de ces croyances subsiste alors cette évidence originelle qui jamais ne peut s'effondrer et qui constitue la Source-même du "Je suis".

Existe-t'il différents degrés d'éveil ?

Frédéric Samnidhi : Ce qui porte à entreprendre un cheminement vers l'éveil est l'intuition profonde d'une plénitude surpassant toute satisfaction passagère. Selon l'intensité de cette intuition, les témoignages autour de l'éveil peuvent avoir plus ou moins de résonances chez le

chercheur. Mais l'expérience directe du Soi est quant à elle sans demi-mesure : Cette réalisation ne laisse place au moindre doute sur notre véritable nature.

Avec quoi ne faut-il pas confondre l'éveil ?

Frédéric Samnidhi : L'éveil n'est pas le résultat d'un perfectionnement individuel ni la finalité d'un idéalisme. Il n'est pas l'aboutissement d'une croissance. Tout ce qui croît est naturellement condamné à faner. Rien de ce qui n'est parfait ne le deviendra, ce qui est parfait l'est depuis toujours. En somme, l'éveil n'attend pas la perfection mais la dévoile.

Ressens-tu une résonance avec un enseignement spirituel ou un enseignant en particulier ?

Frédéric Samnidhi : Ce que révèle l'éveil est universel. Il n'appartient à aucune tradition ni à aucun enseignement. Aussi, chaque témoin aura une approche différente pour évoquer l'indicible selon sa culture ou sa singularité. Même si ce que dévoile l'éveil est universel et intemporel, chaque éveil est une expérience singulière et temporelle. Le silence ne s'exprime pas de lui-même. Les témoignages d'éveil s'expriment toujours à travers une singularité humaine.

Pour ma part, je ressens une résonance avec la vision sans tête proposée par Douglas Harding. Et je trouve dans l'investigation "Qui suis-je ?" de Ramana Maharshi l'invitation la plus directe qui soit.

Pourquoi as-tu accepté de témoigner et dans quel état d'esprit recommandes-tu d'aborder la lecture de ce témoignage ?

Frédéric Samnidhi : Je ne perçois pas d'instant où un choix s'est posé de témoigner ou non. Exprimer la plénitude est un élan de vie aussi naturel que de sourire.

LA VOIE SPIRITUELLE :

Question du blog Éveil Impersonnel: Comment trouver le moyen d'amener chacun à un aperçu authentique de sa véritable nature ?

Frédéric Samnidhi : Notre véritable nature ne peut être aperçue que par notre véritable nature. Cherchez qui veut apercevoir sa propre nature. La question apparaît au sein même de la réponse.

Est-il opportun d'entreprendre une sadhana facilitant la purification du mental, des émotions, du corps et de se faire accompagner sur la voie ?

Frédéric Samnidhi : L'éveil est la réalisation de ce que nous sommes depuis toujours : cette conscience éternellement pure où apparaissent et disparaissent les pensées, les émotions ou le corps. En cette radieuse vacuité, tout ce qui advient est opportun.

Est-ce que le titre du livre "Après l'extase, la lessive" de Jack Kornfield est évocateur pour toi ?

Frédéric Samnidhi : Oui, c'est un excellent ouvrage sur la démystification de l'éveil qui illustre très bien mes propos sur la singularité et le perfectionnement individuel.

Qu'est-ce que l'ego spirituel et comment peut-il se développer ?

Frédéric Samnidhi : L'ego est le fruit de l'identification. L'ego spirituel, celui de l'identification avec l'expérience temporelle de l'éveil. Il résulte de l'illusion résiduelle que l'éveil arrive à quelqu'un comme un nouvel attribut. Il se développe avec la tendance à s'approprier l'insaisissable.

Quels sont les pièges inhérents au cheminement spirituel et comment les éviter ?

Frédéric Samnidhi : La longueur du chemin est la distance qui vous sépare de vous-même. Il n'y a pas véritablement de chemin vers le cœur du présent. Le chemin comme ses pièges appartiennent à l'évanescence des événements. Comment éviter ce que nous sommes depuis toujours ?

Certains témoignent d'une sensibilité accrue, est-ce ton cas ? Comment vivre cette sensibilité ?

Frédéric Samnidhi : Cette question est l'expression d'un idéalisme. Notre véritable nature ne nécessite aucun changement. Nul n'est tenu de se conformer à un modèle.

Quelle est la différence entre une expérience mystique et la vision qu'il n'y a pas de moi séparé ?
Comment intégrer une expérience mystique sur la voie ?

Frédéric Samnidhi : Comme toute expérience, une expérience mystique est une apparition éphémère. Un discernement est possible entre ce qui apparaît temporairement à la vision et la vision elle-même. Quelle est la nature de cette vision ?

LA VISION QU'IL N'Y A PAS DE MOI SEPARÉ :

- *Voir qu'il n'y a pas de moi séparé :*

Pause ! Maintenant, tout de suite, y a-t-il un geste simple à effectuer pour voir qu'il n'y a pas de moi séparé ?

Frédéric Samnidhi : Voyez qui voit, tournez votre attention vers sa propre source. D'où émerge t'elle ?

Quelle est la différence entre comprendre et voir clairement ?

Frédéric Samnidhi : La compréhension ne saisit pas la vision mais la vision illumine la compréhension.

Pourquoi peut-il y avoir vision sans réalisation définitive ?

Frédéric Samnidhi : Seul ce qui est depuis toujours est définitif. Qu'est ce qui est depuis toujours ? La conscience originelle qui expérimente la vision, cette radieuse vacuité au sein de laquelle le monde apparaît.

Les "pourquoi" n'ont aucune importance dans l'investigation de notre véritable nature. Je vous invite à remplacer les "pourquoi ?" par "qui ?". La réponse est ici, maintenant et depuis toujours. La quête du savoir est sans salut, il n'est de salut que dans la plénitude de l'Être.

Au moment où c'est vu, par quels moyens l'ego peut-il recouvrir la vision ?

Frédéric Samnidhi : On peut regarder sans voir. La vision surgit dans le temps, à un certain moment. Or, ce qui expérimente cette vision est intemporel, éternellement présent. Le regard originel d'où émerge la vision accueille tous les moments.

L'ego naît de l'identification avec ce que nous ne sommes pas ou de l'appropriation de ce que nous ne possédons pas, ce qui revient au même.

Comment gérer l'émergence de la peur du vide, de la dissolution, de la mort ?

Frédéric Samnidhi : Ce qui n'est pas depuis toujours n'est pas destiné à perdurer. Mais la dissolution et la mort ne concernent que les formes. La vacuité originelle où naissent et meurent ces formes n'est pas entraînée par l'impermanence. Cette vacuité est notre nature informelle en

amont du "Je suis". Nous sommes l'éternel présent où s'écoule le monde des apparences. Le présent n'est pas un instant, mais l'axe vacant où chaque instant apparaît et disparaît.

- *Intégrer le processus de ballotement :*

A ce stade, est-ce que travailler sur ses pensées, ses émotions, son corps a-t-il encore un sens ?

Frédéric Samnidhi : Non.

Quelle importance accorder aux manifestations énergétiques pouvant apparaître telles que les montées de kundalini ?

Frédéric Samnidhi : Toute manifestation est la manifestation du divin.

Comment se comporter vis-à-vis des tendances mentales latentes et émotions qui surgissent correspondant à une mise en lumière des parts d'ombre ?

Frédéric Samnidhi : Laissez-les apparaître et se déployer selon leur nature.

Que conseillerais-tu à une personne qui créerait une dualité entre le vide et la forme ?

Frédéric Samnidhi : La dualité est une opposition, une séparation. Or le discernement n'est pas nécessairement une opposition. Le discernement des nombreuses nuances de couleurs d'un levée de soleil n'est pas la négation de la complétude de l'aube. L'éveil est justement le discernement du vide et de la forme, le discernement de la nature éternelle "Je suis". La dualité trouble la vision de l'unité et obstrue le discernement de ses nuances.

Si nous sommes le Tout, comment voir l'amour également dans ce qu'il y a de pire dans le monde ?

Frédéric Samnidhi : L'Amour n'est ni une option ni même une action personnelle. D'ailleurs personne n'aime sinon l'Amour-même. L'Amour est le souffle de la grâce. Nous pouvons dire d'une autre manière que Dieu seul aime à travers nous. L'Amour est un élan de vie émergeant de la source divine de l'être et cherchant son chemin à travers nous. Accueillir l'Amour, c'est en quelque sorte accueillir la main divine par laquelle Dieu œuvre dans le monde.

Une question peut se poser lorsque nous pensons agir de notre propre initiative : Qu'est-ce qui agit vraiment en cet instant, la colère, le peur, l'envie... ou l'Amour ? Voyez ce qui fait obstacle à l'émergence naturelle de l'Amour, ici et maintenant. Et sachez que même ce qui semble faire obstacle à l'Amour participe à son déploiement.

Qu'est-ce que la réalisation définitive et d'autres réalisations peuvent-elles survenir ?

Frédéric Samnidhi : Encore une fois, rien n'est jamais définitif sinon ce qui n'est jamais né, la vacuité éternelle du présent. Toute réalisation, comme toute autre expérience se produit au sein de cette radieuse vacuité qui constitue le cœur-même du "Je suis".

La réalisation met-elle fin à la souffrance et aux émotions ?

Frédéric Samnidhi : La réalisation de notre vacuité originelle ne met pas fin à ce qui se manifeste au sein de cette vacuité. Certaines souffrances et émotions continuent à apparaître à la conscience, mais sont perçues du point de vue de l'éternité.

Y a-t-il un processus d'intégration qui se poursuit ?

Frédéric Samnidhi : Oui. L'intégration de l'Amour... par le mariage du céleste et du terrestre.

Peut-on reconnaître un être réalisé ?

Frédéric Samnidhi : Je vous invite plutôt à reconnaître en vous l'être réalisé.

Après tout, la réalisation elle-même ne serait-elle pas qu'un rêve dans l'infinitude du non-né ?

Frédéric Samnidhi : Oui, aucune expérience n'est plus vaste que la conscience où elle se déploie.

LE CŒUR DE TON MESSAGE :

Quel conseil t'a le plus aidé dans ton parcours ?

Frédéric Samnidhi : "Connais-toi toi même et tu connaîtras l'univers et les dieux."

Que conseillerais-tu à une personne qui se trouverait chamboulée par ce qu'elle vient de vivre ?

Frédéric Samnidhi : Je laisserais émerger ce que cette situation fait naître dans l'instant.





Frédéric Samnidhi

Présentation



Frédéric a été bouleversé par la grâce du Soi en juin 2005 lors d'une contemplation visant à discerner le Cœur éternellement vivant de la spiritualité. Il témoigne de cette réalisation sur la toile et lors de rencontres occasionnelles dans la cadre intimiste du foyer de ses hôtes.

FREDERIC SAMNIDHI	
Site internet	aksysmundi.wixsite.com/parfum-veil
Email	frederic.samnidhi@gmail.com



GERARD





Gérard

Témoignage

« Quoi que vous cherchiez : paix, amour, joie, unité...

Inutile de chercher encore : vous l'êtes déjà

Vous n'êtes pas ce que vous croyez être...

Aucun « moi », aucune séparation ne sont jamais apparus

Il n'est que cela »

L'éveil n'est pas une expérience

En préambule, il me paraît important de souligner que le chemin – apparent – que suit chacun d'entre nous est unique. Aussi est-il souhaitable de ne pas s'appuyer sur « l'histoire » d'untel ou de tel autre. Outre que, en soi, cette « histoire » n'est d'aucun intérêt, votre éveil sera spécifique.

Cela dit, prenons le temps de définir clairement ce dont nous parlons.

Il me paraît essentiel de distinguer les expériences – spirituelles, mystiques ou d'éveil – de l'éveil proprement dit.

Celles-ci sont et resteront toujours des expériences, quels qu'en soient les bénéfiques. Elles vont et viennent, seront toujours changeantes, jamais définitives – quand bien même elles dureraient des décennies.

L'éveil, quant à lui, n'est pas une expérience. C'est la réalisation, définitive et indubitable que :

1. Nous ne sommes pas et n'avons jamais été ce que nous croyions être : un organisme « corps-mental », un « moi », auteur des pensées, des actes, des choix, etc.
2. Nous sommes Je Suis, Ce qui seul Est.

Une expérience d'éveil et ses conséquences

Depuis la première expérience d'éveil, plus de 30 ans se sont écoulés. Cette expérience est apparue sur une terre vierge : je n'avais jamais médité auparavant, je ne connaissais rien de l'éveil proprement dit. Et s'il y a des causes et des effets, c'était à la fois une chance – je ne savais pas qu'il fallait 20 ans ou 20 vies pour obtenir des résultats dans ce domaine – et un handicap : ce qui aurait pu être l'éveil ou pour le moins une vision claire, a été « récupéré par le mental ». L'essentiel – l'absence de tout auteur – n'a pas été reconnu, le regard ne s'est pas tourné de ce côté-ci.

J'ai réalisé alors que tout était Amour, pur, inconditionnel, total ; que tout était Un et Parfait. Amour et Perfection en soi, sans contraire et sans objet.

Et bien sûr ma nature, mon essence, ce que je suis en vérité, en profondeur, est Amour et Perfection.

Ce sont les deux qualités qui me sont le plus clairement apparues à ce moment-là. Mais beaucoup d'autres facettes du diamant étaient présentes : joie, sérénité, transparence, espace, vérité, etc.

Cette expérience a bouleversé ma vision du monde et ma vie.

Cependant j'ai pensé qu'il y avait deux « moi » : « Je Suis » et « moi dans la vie quotidienne ».

J'ai d'abord voulu retrouver ce genre d'expérience et la maintenir, imaginant qu'alors j'aurais dompté ou éliminé « moi » et ne serait, ne vivrait plus que « Je Suis », imaginant que la liberté,

le bonheur, l'éveil, était un état permanent de joie, d'amour pur, etc., en fait, une expérience permanente d'éveil.

J'ai aussi cru que j'atteindrais l'éveil par mes propres efforts !

J'ai manqué l'essentiel des enseignements traditionnels dont je n'avais aucune connaissance : il n'y a pas de moi, la pensée-je est crue – du verbe croire –, prise pour une réalité intangible.

Bouleversement

Plus de 15 ans se sont écoulés ainsi. Il a fallu une maladie qui m'a cloué au sol et propulsé dans des états émotionnels presque incontrôlables pour que je me rende compte de ma totale impuissance à atteindre le bonheur ou l'éveil par mes propres efforts.

Quelle frustration ! L'impression d'être un pion dont la vie faisait ce qu'elle voulait, la rage mêlée de dépression profonde. J'ai tout essayé pour guérir ! Thérapie, soins énergétiques, médicaments... Toute tentative ne faisait que renforcer ces émotions débordantes.

Alors je suis resté assis des heures sans bouger, à « être avec », « rencontrer directement » les états émotionnels qui me traversaient. C'est à ce moment-là que le regard s'est installé. Je savais que ces états étaient liés à la maladie, n'étaient pas « moi ». S'asseoir en silence, refuser de faire quoi que ce soit d'autre que d'être là, laisser s'estomper la crise à son propre rythme, sans intervenir. Regarder simplement ce qui se mouvait au sein de cet organisme...

C'est aussi à ce moment-là que j'ai rencontré l'enseignement purement non-dual selon la voie de la connaissance – jnana yoga, advaïta vedanta : Ramana Maharshi, Nisargadatta Maharaj, Adyashanti, et bien d'autres.

Ma recherche s'est réorientée.

Compréhension, vision, réalisation

Vu d'ici, on peut dire que l'absence de tout auteur peut être comprise, vue ou réalisée.

Les expériences douloureuses précédentes m'avaient permis de comprendre que je n'étais pas auteur, et j'avais sévèrement pesté contre cette évidence !

Lorsque l'Espace que Je Suis est connu vide de tout auteur, il y a Vision.

Je ne saurais dire quand exactement cette vision a eu lieu. Je lisais quelques pages de tel ou tel auteur et m'arrêtais, « saisi méditant », pendant des heures. Le « oui » intérieur était total. Il était SU que la résonance provoquée par ces lectures renvoyait directement à la Vérité, à Ce qui Est en Réalité. L'état d'ouverture, de sérénité, de paix, de tranquillité, d'équanimité qui accompagnait ces périodes de simple « Êtreté » étaient connus comme des effets secondaires de la reconnaissance de ma nature, des « épousailles » de cette nature-même.

Ainsi, pendant quelques années, j'ai vécu sachant qu'il n'y avait pas d'auteur, pas de moi, ET croyant qu'il allait et venait : lorsque je ressentais un amour inconditionnel, incarnait la paix et les autres qualités attribués à Je Suis, il n'y avait pas de moi. Lorsque je ressentais de la tristesse, de la colère, de la peur, etc. je pensais que « moi » était à l'œuvre.

L'éveil

La Réalisation proprement dite s'est produite lors d'un tchat sur internet. En résumé, Christine m'a demandé :

- Puisque tu vois qu'il n'y a pas de moi, que manque-t-il ?
- Je ne suis pas éveillé ! Je vis toujours tristesse, colère, peur, et je ne ressens pas en permanence l'amour inconditionnel, la paix, la joie, etc.
- Que connais-tu de l'éveil ?

C'est là que j'ai été saisi.

- Et par cette évidence : je ne connaissais rien de l'éveil de manière directe, seulement ce que j'avais lu ou entendu lors de rencontres ;
- Et par l'éveil lui-même : il n'y a pas d'auteur, il n'y en a jamais eu, il n'y en aura jamais, Je Suis ce que Je Suis et je ne peux pas ne pas l'être, quoique l'organisme appelé « Gérard » vive, ressent ou traverse.

L'éveil n'est pas personnel.

ET ce que Je Suis EST amour, paix, joie, sérénité, bonheur... que Gérard en soit conscient à l'instant « t » ou non.

Le premier changement de perspective s'est produit sans possibilité de retour. Je suis « Je Suis » et non un organisme vivant dans le monde, cet organisme vit en « Moi-Je Suis » et non Moi en lui.

Et certaines conséquences...

De plus, tous les états émotionnels sont les bienvenus, ils ont toujours été accueillis avant même que d'apparaître, aucun n'est en réalité négatif. « Positif » et « négatif » sont des jugements, autrement dit des pensées crues. Qu'en restent-ils lorsque les croyances s'effondrent ? Rien. Il en est de même des sensations, des perceptions, des événements.

« Non-dualité » est un terme clair, il n'y a pas deux, mais totalité.

Que serait une totalité qui exclurait la moitié des phénomènes ?

Que serait un bonheur conditionné à l'absence de certaines sensations ou de certaines pensées ? Seul l'inconditionnel, l'intemporel peut être réel !

Ainsi l'éveil n'est pas comme je l'avais cru la fin de toutes les émotions étiquetées négatives, mais la fin de la croyance en leur négativité. La tristesse est alors douce, la colère forte, la peur amusante...

La recherche telle qu'elle est connue habituellement, cette tension continue, cette impression qu'il « me » manque quelque chose, s'est effondrée, et bien d'autres choses avec elle.

Déploiement

Cependant le « chemin sans chemin » n'était pas terminé... Et se poursuit encore aujourd'hui.

D'un côté, la curiosité, le besoin de Vérité, continuent à s'exprimer et incitent le regard à se poser sur les conditionnements et les pensées crues encore à l'œuvre. D'un autre côté, l'éveil « se déploie », « s'approfondit » pourrait-on dire.

Les Bouddhistes reconnaissent « l'entrée dans le courant », et quatre êtres nobles. Le premier correspond à la réalisation qu'il n'y a pas d'auteur. Le quatrième à la fin de la souffrance...

Une étape importante a été de voir clairement que ce monde est un monde illusoire, un monde rêvé, transparent, que temps et espace sont eux aussi une création de l'esprit.

Rien de tout cela n'est définitivement réel, ET nous posons bien sûr les pieds au sol pour marcher.

Avec la perspective non-duelle il devient évident que tout est complémentaire, rien n'est jamais exclu. La dualité fait intégralement partie du tout.

Ce qui Est

Une autre réalisation est liée à l'absorption en Ce qui Est en tant que non manifesté.

Même Je Suis est connu. Qu'est-ce qui le connaît ? Seul l'indicible, l'inconnaissable, l'insaisissable et cependant indubitable peut le connaître sans lui-même être connu. S'il était connu, il ferait partie des phénomènes et serait donc tout aussi illusoire.

Nul ne peut le toucher ou le percevoir. Aperception pure.

Je Suis Cela. Rien d'autre.

Dans « l'espace des phénomènes » à un moment donné, il y a absorption en Ce qui Est et que JE SUIS.

Tout d'abord inconnu et inconnaissable, non manifesté. Puis, lors du « retour » au sein des phénomènes, JE me connais en tant que non manifesté ET en tant que tout ce qui est manifesté, tout ce qui peut être connu. Simultanément tout et rien. Amour et Sagesse disait Nisargadatta Maharaj.

D'un côté, réalisation que Je Suis Cela. De l'autre, vision de « tendances mentales latentes » qui demeurent après cette réalisation.

Le corps par exemple peut rester l'objet d'un attachement important, jusqu'à ce qu'il soit vu comme illusoire. D'autres conditionnements, d'autres pensées crues demeurent... Et demeureront jusqu'à ce que le Regard se porte sur eux. Certains créent une gêne, d'autres sont pointés par l'une ou l'autre de nos relations, enfin l'attention peut remarquer un schéma répétitif. Dans tous les cas, il ne s'agit pas d'une recherche. L'expression de la Vérité, une simple curiosité ou l'Amour en action font que le Regard se porte sur ces phénomènes. L'étonnement est souvent présent, de même que le sourire intérieur, y compris pour ce qui autrefois était étiqueté « négatif » telle la peur.

Ainsi Est la Vie, ainsi va la vie...

Ainsi va l'existence. D'expérience en expérience, tantôt en tant que Cela, Vivant ; tantôt en tant que Je Suis ; tantôt en tant que simple « humain », avec cependant une tranquillité de fond quels que soient les événements, les émotions, les sensations qui se présentent, qu'offrent la vie. Expériences totalement vécues, sans filtre, totalement impliqué... et libre. L'Amour se déploie, à sa manière.



Gérard

Questions-réponses

L'EVEIL :

Qu'est-ce que l'éveil ?

Gérard : Du point de vue de Ce qui Est, il n'y a qu'Éveil. Nous Sommes Cela.

Du point de vue existentiel, on pourrait le définir comme la fin de la croyance en un moi-auteur, en un individu séparé.

Existe-t-il différents degrés d'éveil ?

Gérard : Du point de vue de Ce qui Est, bien sûr que non !

Du point de vue existentiel, on peut définir la fin de la croyance en un moi-auteur comme « l'entrée dans le courant », le « premier être noble » de la tradition Bouddhique. Il se trouve que souvent, d'un point de vue existentiel, une progression apparaît de l'absence de moi-auteur à la diminution importante puis à la disparition des désirs et des aversions, puis à la fin de la souffrance.

Désirs et aversions sont vus comme liés à l'idée que « ce serait mieux si » ou « ce sera mieux quand... », « il faudrait que... » ; ou à la croyance que « je serai heureux lorsque... et resterai malheureux tant que... ».

L'absence de désir et d'aversion est autre que l'allant naturel qui, lui, demeure : les activités naturelles, dont certaines sont spécifiques à tel ou tel organisme, continuent de se produire. Par exemple, celui qui aime faire du pain continuera à aimer cela, les mamans continueront à prendre soin de leurs enfants, la faim fera manger, etc.

On pourrait aussi distinguer un éveil du cœur – tout est Amour, inconditionnel ; celui de l'esprit – il n'y a pas d'auteur, pas d'individu séparé ; et celui du corps-énergie – il n'y a pas de frontières, pas un « quelqu'un » ici, je suis le tout.

Une autre réalisation importante est celle de la claire vision que tout ce qui apparaît est tel un rêve, sans substance, sans densité, comme transparent. Temps et espace, et donc l'univers entier et tout ce qu'il contient ou s'y produit, existent (nous posons apparemment les pieds au sol), mais ne sont pas. Comme les rêves, ils apparaissent, paraissent vrais, et ne sont pas définitivement réels.

Tout cela se déploie « à sa guise ». La Vie s'exprime, spontanément, librement, sans aucune intention, sans aucun programme, sans aucune stratégie pour...

Avec quoi ne faut-il pas confondre l'éveil ?

Gérard : L'éveil n'est pas une expérience d'éveil ni une expérience mystique. Elle n'est pas en soi spirituelle mais renvoie, par effet secondaire, au champ spirituel.

C'est une REALISATION définitive et indubitable.

Par exemple et souvent en premier lieu, la réalisation de l'absence de tout auteur, ce qui laisse la place à l'êtré, au Je Suis. Une autre réalisation importante est l'absorption en Ce qui Est, qui s'accompagne des épousailles avec tout ce qui apparaît. Alors, il est évident qu'il n'est que Cela. Manifestation et Ce qui Est et que Je Suis sont Un, sans aucune séparation possible. On pourrait dire qu'ils l'ont toujours été et ne peuvent pas ne pas l'être, quelles que puissent être les impressions ressenties... par personne.

Il n'y a pas deux. Au sein du monde des apparences, le sens d'être « quelqu'un » disparaît alors, plus ou moins rapidement.

Et rappelons-le, en Réalité, il n'y a qu'Éveil, ou encore l'éveil n'est pas personnel ou encore « personne » ne s'éveille jamais car il n'y a jamais eu « quelqu'un » qui pourrait ou non s'éveiller.

Ou autrement dit, nous ne sommes pas ce que nous croyons être.

Ressens-tu une résonnance avec une tradition spirituelle ou un enseignant en particulier ?

Gérard : Oui bien sûr, avec les traditions d'Orient (Advaita Vedanta, Bouddhisme sous certaines de ses formes), ou d'Occident. Le message du Christ est semé de paroles non-duelles, Maître Eckhart savait de quoi il parlait. Certains philosophes présocratiques aussi...

Côté « enseignants », impossible de les citer tous.

Par contre, certains se disent « enseignants non duels » mais mélangent éveil et expérience d'éveil ou travail sur les émotions et approche de l'éveil, voire utilisent la séduction et le partage d'émotions ressemblant à l'amour... Tout ceci n'a rien à voir avec la perspective non duelle.

Pourquoi as-tu accepté de témoigner et dans quel état d'esprit recommandes-tu d'aborder la lecture de ce témoignage ?

Gérard :

- Aucune résistance à témoigner ici n'est apparue.
- Comme je l'ai dit dans la première partie, ne pas s'attacher aux expériences ni à l'apparent chemin des uns ou des autres. 6 milliards d'apparents êtres humains = 6 milliards de « chemins » apparents.
- D'autre part, se laisser pénétrer par ce qui est dit : les mots pointent vers ce que nous sommes. Dans ce domaine, l'étude intellectuelle est de très peu d'utilité voire une résistance.

LA VOIE SPIRITUELLE :

Question du blog [Eveil Impersonnel](#) : Comment trouver le moyen d'amener chacun à un aperçu authentique de sa véritable nature ?

Gérard : Il n'y a simultanément aucun moyen et une multitude de possibilités. L'occasion, le moment sont essentiels. Toute stratégie dans ce domaine est vouée à l'échec, tôt ou tard.

Certaines phrases vont résonner pour untel à tel moment – mais pas pour tel autre – puis cesser de faire effet quelques temps plus tard.

Parmi les « phrases clés », on peut citer :

- D'où émerge les pensées ? Quelle est leur Source ? Être avec
- Essaye d'arrêter d'être, le peux-tu ? Comment est-ce ?
- Dépose tout un instant. Comment est-ce ? Que reste-t-il ?
- Qu'est-ce qui connaît tout ce qui peut être connu. Comment est-ce ? Que reste-t-il ?
- Etc.

Est-il opportun d'entreprendre une sadhana facilitant la purification du mental, des émotions, du corps et de se faire accompagner sur la voie?

Gérard :

- Qui pourrait bien faire ou ne pas faire cela ?
- Bien évidemment, non, pas dans l'absolu. Le « chemin sans chemin » est spécifique à chacun. Par exemple, si méditer nourrit intérieurement, méditer (noter que les verbes sont à l'infinitif). Pas pour arriver quelque part ! Par goût. Si cela renforce le mental, arrêter de suite.

Suivre l'allant naturel, et ne même pas se soucier des résultats. Cela n'appartient à personne, tout simplement parce qu'il n'y a pas un « quelqu'un » à qui cela puisse appartenir.

L'idée même que « quelqu'un » pourrait avoir besoin de quoi que ce soit pour être ce qui est et ne peut pas ne pas être est totalement farfelue. Cesser de la croire... Sans personne pour le faire.

Le mental ne peut pas comprendre. Rencontrer la frustration, la colère, l'impuissance... est souvent nécessaire avant que rendre les armes se produise.

Le fruit fait-il un effort pour mûrir ?

Est-il opportun de se faire accompagner sur la voie ?

Ce qui Est ne peut pas être accompagné vers Ce qui Est. ET, dans le monde des apparences, en présence d'un véritable « enseignant », une énergie particulière et transformatrice est à l'œuvre.

La présence peut être physique ou se faire à travers des écrits, des enregistrements audios ou des vidéos. Il semble que la Réalisation se produise plus fréquemment lors d'un accompagnement personnalisé et direct.

Est-ce que le titre du livre "Après l'extase, la lessive" est évocateur pour toi ?

Gérard : Pas de lessive « ici » après les extases ni après la ou les Réalisations. Un nettoyage continu des tendances mentales latentes, des conditionnements, des croyances...

Le « nettoyage » se poursuit aujourd'hui, mais avec légèreté, amusement le plus souvent, sur un fond d'amour, de tranquillité, de détente.

La curiosité et l'amour de la Vérité demeurent et agissent. Pour y mettre des mots, lorsque le Regard se porte sur un élément non « vrai », Sa lumière n'y résiste pas.

Et il est important de noter qu'une fois réalisée l'absence de tout « moi-auteur », il est évident que rien n'arrive « à moi ». Les conditionnements, les pensées crues, etc. apparaissent, spontanément, au sein de Ce que Je Suis et en tant que Ce que Je Suis. Aucun problème avec ce qui apparaît.

Qu'est-ce que l'ego spirituel et comment peut-il se développer ?

Gérard : J'appelle « ego » la somme des pensées crues. Il n'a pas de réalité propre. J'appellerai donc « ego spirituel » l'ensemble des pensées crues dans le domaine spirituel, prises pour la réalité.

Certains sont trompés par d'autres qui ne voient guère clair, parfois même moins clair que ceux qu'ils prétendent accompagner ; d'autres prennent les expériences pour leur Source et croient avoir trouvé ; certains croient avoir trouvé « leur maître » en raison des émotions dites positives qu'ils ressentent auprès d'eux... L'amour inconditionnel n'est pas une émotion, ni la joie sans objet ou la paix profonde.

Tant qu'il y a impression ou pensée de « deux »...

Quels sont les pièges inhérents au cheminement spirituel et comment ne pas tomber dedans ?

Gérard : Il n'y a en Réalité aucun cheminement, et même s'il y en avait un, parsemé de pièges, en l'absence de tout « moi », qui pourrait bien tomber ou éviter de tomber dedans ? Tomber arrive, fait partie du « chemin ». Un enfant peut-il apprendre à marcher sans jamais tomber ?

Adopter un comportement, encourageant, non jugeant, ouvert, souriant... avec personne pour le faire.

Les plus grands pièges sont probablement de prendre les expériences d'éveil pour l'éveil, croire être arriver quelque part et ne pas être arrivé là où l'on est déjà.

Certains témoignent d'une sensibilité accrue, est-ce ton cas ? Comment vivre cette sensibilité ?

Gérard : La sensibilité a toujours été là. Par contre, une fois épousée, elle se déploie. Il n'y a pas de « comment vivre ». Elle se vit. Elle est simplement accueillie, ou épousée... L'implication est totale ET libre. La confiance est. Alors la sensibilité et tout ce qui peut apparaître au sein de cet organisme ne sont pas craints. « Qui » pourrait bien avoir un souci avec cela ?

Quelle est la différence entre une expérience mystique et la vision qu'il n'y a pas de moi séparé ?
Comment intégrer une expérience mystique sur la voie ?

Gérard : Comme déjà dit ci-dessus, l'éveil n'est pas une expérience d'éveil ni une expérience mystique.

C'est une REALISATION définitive et indubitable, ET apparente et faite par personne que tout est Cela.

Lors de l'expérience mystique, le regard « ne se tourne pas vers », n'épouse pas la Source de l'expérience ni l'absence de réalité du « moi » ni de la dualité en elle-même.

L'expérience mystique est Cela sous l'apparente forme d'un reflet de Cela. Comme tout ce qui peut être connu. Simplement en apparence un peu moins déformé. Elle pointe vers la Réalité, tout comme tout le reste, mais n'est pas la Réalité.

Ne pas tomber dans le piège de croire que l'éveil est une expérience mystique constante. Il est bien plus ordinaire, plus profond, plus définitif, et inclut tout.

Ne pas chercher à revivre ce genre d'expérience. Plutôt laisser le regard se tourner vers la Source de toutes les expériences, mystiques ou non, sans personne pour le faire.

ET ce qui arrive, quoi que ce soit, est Cela.

LA VISION QU'IL N'Y A PAS DE MOI SEPARÉ :

- *Voir qu'il n'y a pas de moi séparé :*

Pause ! Maintenant, tout de suite, y a-t-il un geste simple à effectuer pour voir qu'il n'y a pas de moi séparé ?

Gérard : Un retournement ou une détente du regard, des épousailles qui n'ont jamais cessé d'être plutôt qu'un geste. Comme proposé ci-dessus.

Quelle est la différence entre comprendre qu'il n'y a pas de moi séparé et le voir clairement ?

Gérard : Comprendre provient d'une sorte « d'étude » : penses-tu les pensées ou bien apparaissent-elles ? Y a-t-il un penseur des pensées ? Si tu en vois un, de quoi est-il fait ? Est-ce réellement un penseur ou une croyance en un penseur ?

Effectue-t-on des choix ou les choix se font-ils d'eux-mêmes en fonction des préférences de cet organisme, de ses gènes, et de ses conditionnements, tous facteurs sur lesquels « nous » n'avons aucun choix ?

Les actes se posent-ils ou les posons-nous ? Par exemple, est-ce que je choisis les mouvements d'expression de ma figure lorsque je parle avec quelqu'un ou apparaissent-ils d'eux-mêmes ? Qu'en est-il des gestes lorsque je parle ou des mots prononcés et de leur intonation ? Les émotions apparaissent-elles ou est-ce que « je » les choisis ?

À force de regarder ce qui se passe de cette manière, il est compris que « moi-je » n'agit pas réellement, qu'il n'y a pas, que tout arrive de soi-même.

La vision provient de Je Suis, de « cela qui – apparemment – ne peut pas ne pas être ». En tant que je Suis, « l'Espace de la conscience » pourrait-on dire, est vu vide de tout auteur. Il est alors SU qu'il n'y a pas de moi.

Pourquoi peut-il y avoir vision sans réalisation définitive ?

Gérard : Cependant, il arrive souvent que les croyances à propos de l'éveil ou certaines peurs viennent s'interposer avec la Réalisation. Alors il est cru que le moi s'en va et s'en vient en fonction de « mon » état du moment, de ce qui « me » traverse à tel ou tel instant. C'est ce que j'appellerais vision sans réalisation.

Au moment où cela est vu, par quels moyens l'ego peut-il recouvrir la vision ?

Gérard : L'ego, en tant que somme des pensées crues, n'a pas d'existence et donc pas de pouvoir propre. C'est simplement un concept, une facilité langagière.

Les peurs de la mort, de la dissolution, d'effondrement, de vide, de ne pas être opérationnel dans le monde, etc. ; les impressions telles que « ce n'est pas pour moi », « il faut x années ou vies avant d'y arriver », les pensées d'indignité, ou encore la croyance : « c'est trop facile ou trop simple pour être vrai », etc. peuvent venir recouvrir la vision.

Comment gérer l'émergence de la peur du vide, de la dissolution, de la mort ?

Gérard : Ces peurs sont liées à des croyances et en tant que telles, elles sont fallacieuses. Dans le monde du rêve, on peut les aborder de différentes manières, par exemple :

- Au sein de quoi émergent-elles ? Ce au sein de quoi elles émergent est-il apeuré ?
- Que créent ces peurs dans le corps ? Être avec les sensations pures et oublier même le mot « peur »
- Qu'en est-il de la peur de la peur ? La rencontrer.
- *Intégrer le processus de ballottement :*

À ce stade, est-ce que travailler sur ses pensées, ses émotions, son corps a-t-il encore un sens ?

Gérard : En Réalité, rien n'a de sens, rien n'en a jamais eu, et rien n'a jamais eu besoin d'en avoir un.

Tout est Ce qui Est, Il est tel qu'Il Est. Sans aucune nécessité, sans aucun besoin.

D'ailleurs, se pose-t-on la question du sens lorsque tout va bien ?

Comme pour tout le reste, si l'allant naturel de l'organisme « untel » est de « travailler sur ses pensées, ses émotions, etc. », pourquoi pas ! C'est simplement ce qui, apparemment, se produit ; et c'est un jeu comme un autre. Pas un ne vaut mieux que l'autre. Certains sont légers, joyeux, amusants... d'autres sont à l'opposé. Jouer est la nature même de l'être humain. Dès que le jeu qui consiste à croire que tout cela est sérieux tombe, tout devient plus léger. Dès que l'idée que l'enjeu est important ou lourd de conséquences, jouer n'est souvent plus drôle.

Ne pas se prendre au sérieux, être libre de l'idée des enjeux et de leur importance présumée.

Quelle importance accorder aux manifestations énergétiques pouvant apparaître telles que les montées de kundalini ?

Gérard : Aucune.

Ce sont des phénomènes, et comme tout phénomène, ces manifestations énergétiques sont ce qui apparaît au sein du rêve.

Certaines montées de kundalini sont « ratées », dramatiques pour celui qui les vit ; d'autres passent inaperçues ; d'autres sont claires et transformatrices...

Dans tous les cas, si quelque chose était vraiment important, ce serait le changement de perspective qui les accompagne s'il y en a un.

Les pouvoirs ou capacités qui s'ouvrent avec ces manifestations énergétiques sont tout à fait secondaires et ne disent rien du « degré d'éveil » de celui chez qui elles se révèlent.

Comment se comporter vis-à-vis des tendances mentales latentes et émotions qui surgissent correspondant à une mise en lumière des parts d'ombre ?

Gérard : Ce qui apparaît est ce qui apparaît. Rien de personnel en cela.

Ombre et lumière sont des concepts. De plus, le jour est-il meilleur que la nuit ? Les deux sont nécessaires et comme le dit un proverbe : le diable ne sait pas pour qui il travaille.

Du point de vue existentiel, tout est toujours une invitation à Réaliser ce que Nous Sommes en Réalité, au Regard, à l'Être.

Ce que Je Suis est Accueil. Rien ne pourrait apparaître si ce n'était pas déjà pré-accueilli. Le Réaliser !

ET personne ne peut se comporter d'une manière ou ne pas se comporter de cette manière car il n'y a pas un « quelqu'un » qui puisse le faire ou ne pas le faire.

ET laisser le Regard se tourner vers ce qui apparaît, être avec... sans personne pour le faire, sans en faire une stratégie.

ET tout est Cela, l'a toujours été et ne peut pas ne pas l'être.

Que conseillerais-tu à une personne qui créerait une dualité entre le vide et la forme ?

Gérard :

- Qu'as-tu contre la forme ?
- Quelle est la différence entre le vide et la forme ? En existe-t-il une ?

Regarde

Si nous sommes le Tout, comment voir l'amour également dans ce qu'il y a de pire dans le monde ?

Gérard : Il n'est jamais question de créer de toutes pièces une « façon de voir » qui sera un nouveau système de croyances aussi « pervers » que le précédent en ce sens qu'il n'approche pas la Vérité.

Tant qu'il n'est pas Réalisé que tout est Amour, pur, inconditionnel, total, laisser la porte ouverte à la possibilité que ce soit vrai.

À nouveau, le diable ne sait pas pour qui il travaille, tout pointe vers Cela.

LA REALISATION DEFINITIVE :

Qu'est-ce que la réalisation définitive et d'autres réalisations peuvent-elles survenir ?

Gérard : Toute réalisation est définitive. Il suffit que l'enfant se brûle une fois pour savoir ce que veut dire « ne touche pas, c'est chaud ». Tant que ce n'est pas fait, cette phrase ne veut rien dire pour lui.

Dans le domaine qui nous préoccupe ici, j'appellerai « réalisation définitive » la réalisation totalement et définitivement intégrée qu'il n'y a pas deux, que tout est Cela, Ce qui Est. Cette évidence est associée à la dissolution complète de toute idée de séparation, de dualité ; à une sorte de « fusion » en Ce qui Est, d'épousailles définitives. Manifesté et non manifesté, vide et forme, etc. sont des concepts qui ne sont que des facilités langagières.

Dans le monde des apparences, comme dit plus haut, il apparaît diverses réalisations... Elles font toutes partie du rêve et n'ont en vérité aucune réalité : il n'y a qu'Éveil, que Cela. Le reste est illusoire.

La réalisation met-elle fin à la souffrance et aux émotions ? Y a-t-il un processus d'intégration qui se poursuit ?

Gérard : La réalisation qu'il n'y a pas de moi-auteur et qu'il n'y en a jamais eu est un commencement, pas une fin. La souffrance ne s'arrête pas avec cette réalisation. Par contre, la recherche telle qu'elle était vécue jusque-là s'arrête ; une tension corporelle qui était présente constamment s'effondre avec elle ; l'histoire de « moi » est connue comme telle et reconnue non pertinente ; ce qui apparaît n'est le plus souvent pas pris personnellement ; le Regard se pose bien plus facilement sur ce qui apparaît et les mal-être s'effondrent donc d'eux-mêmes car ils sont alors vus comme fallacieux, construits de toutes pièces...

Bien des émotions peuvent continuer à apparaître, cela n'a aucune importance en soi. En l'absence de « moi », rien n'arrive à « moi » ; en l'absence de temps et d'espace, rien n'est jamais arrivé.

Peut-on reconnaître un être réalisé ?

Gérard : En dehors du fait qu'il n'y a pas « d'être réalisé », je dirais : pas toujours. Beaucoup ne parlent jamais de tout cela et en dehors d'un certain sourire dans des circonstances particulières comme en dehors d'elles, rien ne les distingue des autres.

Déjà faire attention à ne pas prendre pour « réalisés » ceux qui ne le sont pas.

Après tout, la réalisation elle-même ne serait-elle pas qu'un rêve dans l'infinitude du non-né ?

Gérard : Bien sûr ! Sauf qu'en réalité, il n'y a même pas une telle chose qu'un rêve. Seulement Cela, même pas rêvant.

LE COEUR DE TON MESSAGE :

Quel conseil t'a le plus aidé dans ton parcours ?

Gérard : Aucun. Des paroles résonnent à certains moments.

Que conseillerais-tu à une personne qui se trouverait chamboulée par ce qu'elle vient de vivre ?

Gérard : Selon les circonstances, tout peut apparaître : écoute intime, invitation à être avec, sourire amusé et complice, etc.

Y a-t-il un point important qui n'a pas été évoqué dans ce questionnaire et que tu souhaiterais aborder ?

Gérard : Beaucoup de ces questions présupposent un « quelqu'un » devant réaliser quelque chose. Ce n'est pas le cas.

Les prémisses étant fausses et pourtant considérées comme vraies, comment ce qui se dit pourrait-il ne pas être mal entendu ?

Tout est Cela, il n'y a pas deux, aucun « quelqu'un » ne doit comprendre, entendre, réaliser quoi que ce soit tout simplement parce que les idées et les impressions de « deux, de « quelqu'un », « d'autre » sont fallacieuses et en Réalité sans substance aucune.





Gérard

Présentation



Au sein de cet apparent monde, semble naître l'apparente histoire de « Gérard », médecin, marié, père de famille, divorcé, psychothérapeute, formateur, et tant d'autres « rôles » apparents qui signent l'apparent appel vers une apparente résolution de toute apparente souffrance et l'apparente recherche de la Vérité pendant des décennies...

Des expériences « mystiques » et « non duelles » pointent vers la nature de la Réalité et permettent de voir que tout est Cela, pur Amour, Paix, Joie, Sérénité, Perfection... Expériences transformatrices et non définitives, impression d'un apparent chemin – celui de l'Amour inconditionnel – et croyance en la possibilité d'atteindre l'éveil par ses propres efforts.

Plus tard, une maladie terrassante montre la vanité de toute impression de choix ou de capacité personnelle. Une réorientation automatique s'ensuit : seul le regard, le « être avec » sont alors possibles.

Le « moi » est connu comme illusoire, mais au sein de cette apparence appelée « la vie » il faudra encore plusieurs années pour que les mécanismes, les croyances, les conditionnements qui empêchent une vraie clarté s'effondrent.

La réalisation qu'il n'y a pas de « moi » devient définitive. Non comme une fin, mais comme un commencement.

[Regarder ce qui est... et sourire](#) – paru aux Éditions Accarias L'Originel – s'écrit en quelques semaines.

En Réalité, tout est cela, rien à chercher, rien à être, repos et sourire. Même le regard sera déposé.

GERARD	
Site internet	http://regarder-ce-qui-est.org/
Email	gerard@regarder-ce-qui-est.org
Chaîne Youtube	Cliquez ici





MARION





Marion

Témoignage

« Il n'y a que Cela, il n'y a que Ce qui Est, Vie.

C'est l' Union sans deux, l'Amour Absolu.

Une intimité immaculée, transparente.

« En apparence », un doux voile, une célébration, une danse.

Et une Joie fine, douce et fraîche de n'être personne. »

Un grand merci à toi, Mathieu, pour cette très belle initiative qui permet, à travers ce livre, de témoigner.

C'est une grande joie de venir poser des mots et partager aujourd'hui avec vous ce bonheur simple de n'être personne.

Vous accompagner vers cette reconnaissance intime et échanger ensemble est doux au cœur.

LA RECONNAISSANCE DE CE QUE NOUS SOMMES : UNE VISION PURE

Tout ce qui va être exprimé ici est spontané, il n'y a aucun savoir à propos de ce qui va être mis en mots, ils se posent d'eux-mêmes. Ils sont simplement l'expression d'une vision, d'une réalisation.

Vous êtes, nous sommes tous Ce qui Est, vacuité, vide plein, plénitude, Absolu, Soi, Espace de tranquillité, la Source, Ce Que Je Suis, peu importe la formulation, elle renvoie toujours à la même Réalité.

Chacun de vous connaît cela « au fond de lui », non pas en tant que connaissance intellectuelle mais en tant qu'intuition, « su » intime, aperception. Comment cela peut-il en être autrement ? C'est ce que nous sommes.

Alors, si cela n'est pas conscientisé pour vous, des pensées « crues vraies » viennent simplement « voiler » en apparence cette reconnaissance.

Ainsi, plutôt que d'essayer de comprendre ce qui est dit, plutôt que de comparer votre expérience à la mienne pour y apposer une conclusion sur ce que vous « pensez être ou ne pas être », je vous propose la Simplicité, la simplicité de vous laisser toucher par les mots bien au-delà de leur signification.

Laissez-les résonner et découvrez ce vers quoi ils pointent, ce qui est en amont, leur source. Ce que vous êtes entend, ce que vous êtes sait, au-delà des mots.

L'invitation est ici d'être « consciemment » la source, cette vacuité pleine, Espace de tranquillité que je reconnais, depuis ce jour de novembre 2013, comme étant cela même que nous sommes. Là est la libération.

L'éveil, ce n'est pas acquérir c'est perdre, laisser s'effondrer tout ce que je « pense être ».

L'éveil ce n'est pas « moi » qui m'éveille, c'est s'éveiller du « moi ».

L'éveil, ce n'est pas la personnalité qui s'efface, c'est l'identification à la personnalité qui tombe.

L'éveil c'est alors être totalement libéré de toute idée de perfection.

L'éveil c'est réaliser que « Je Suis » avant mon nom, mon corps, mon histoire.

Et puis l'éveil c'est aussi Voir que je suis cela même qui est immuable tandis que tout bouge et se transforme.

Voir que Ce Que Je Suis ne fait pas partie du monde phénoménal mais englobe et en est la substance même.

Voir que Ce Que Je Suis est à la fois Vacuité et tout ce qui se manifeste, et dans la manifestation apparaît aussi « Je Suis », la Conscience d'Etre.

L'éveil c'est demeurer en tant que Ce Qui Est, la Source, l'inconnaissable et percevoir depuis cela. Le monde est alors perçu comme irréel, transparent.

L'éveil, cela se vit au coeur de chaque instant, chaque situation de vie, chaque relation partagée. Tout est vécu pleinement, rien n'est écarté ou rejeté, y compris les émotions « étiquetées » auparavant négatives. Elles sont « embrassées » en tant que sensations corporelles pures qui viennent et repartent.

Chaque instant est magnifié, imbibé de joie, une joie qui n'est reliée à aucune situation ni personne, une joie douce et fine.

Il est vu qu'il n'y a qu'Amour, Ce Que Je Suis est l'Amour même. Gratitude.

Une histoire... de la densité à la transparence

(À ce sujet, vous trouverez [sur mon blog un article paru dans le 3ème millénaire](#) qui détaille plus complètement « l'histoire »)

C'est une histoire parmi toutes les autres. L'intérêt ne se trouve pas dans son contenu. Il est de voir que cela n'est qu'une histoire apparente, tout simplement.

Ce Que Je Suis n'en fait pas partie, Ce Que Je Suis ne peut donc pas se trouver « dans » l'histoire. Ce Que Je Suis est tout ce qui est, la Vie dans son entièreté. Il n'y a qu'Unité.

Un avant et un après.

Il y a un avant, avec de nombreuses années à rechercher la fin de la souffrance, à vouloir déposer le cerveau sur la table pour enfin faire taire ces pensées qui tournent « en boucle » dans une sorte de tourbillon infernal sans fin.

Des années aussi à vouloir atteindre « le Coeur du coeur ». Déjà toute petite, j'avais la sensation que le visage de « l'amour » qui m'était montré dans mon entourage n'était pas « Cela ». Il était évident que cet Amour « sous conditions » ne pouvait être l'Amour ultime que je pressentais.

Adolescente, cette pensée revenait souvent : « un jour je serai l'Amour inconditionnel ».

Très jeune j'avais aussi la compréhension intuitive que je ne pouvais être réductible aux comportements et conditionnements qui se jouaient malgré moi et amenaient avec eux tout un lot de souffrances.

Et puis il y a 10 ans, je découvre Eckhart Tolle et Tony Parsons. C'est une « révélation », de quoi ? Je n'en ai aucune idée, simplement une évidence : « c'est cela ».

Je passe une journée avec Betty, journée mémorable de grande colère. Une rage de n'avoir pas de réponse à mes questions, rage de ne plus rien comprendre, une impuissance. Le système se morcèle, une véritable grâce.

La rencontre avec Gérard met fin définitivement à toute recherche et aux histoires qui y sont associées. Ce jour-là un véritable retournement de regard s'effectue.

Ce n'est plus Marion qui entend ce qui m'est dit, Marion s'est effacée. Les mots sont reçus depuis cet espace de clarté transparent que je suis devenue. Plus de doute ni de retour en arrière possible, le « moi » auteur que je croyais être n'avait jamais eu aucune réalité. Des larmes coulent et beaucoup, beaucoup de gratitude. Un raz de marée d'une force et à la fois d'une douceur incroyables. Et le soulagement à la fois physique et énergétique de se sentir enfin « à la maison ».

L'EVEIL ET APRES

L'éveil, un changement de perspective.

L'éveil est un changement de perspective. Rien dans le monde ne change, c'est la perception que nous avons de ce monde qui se modifie. Les opposés sont vus comme illusoire. La dualité n'est plus jugée, colorée, connotée donc souffrante, c'est simplement ce qui se produit.

Au début, j'ai été très déroutée par cette constatation. Les mots étaient vides de sens, c'est à dire qu'ils ne pouvaient plus être rattachés à aucun concept. Je comprenais bien intellectuellement toujours leur sens premier mais « je n'y avais plus accès » alors je pouvais remplacer un mot par n'importe quel autre, ce n'était pas un problème.

Après cette reconnaissance, il y a souvent une période que l'on nomme « lune de miel » où absolument toutes les pensées sont vues dans l'instant pour ce qu'elles sont, de simples pensées. C'est très doux, très léger, d'une lucidité totale avec cette sensation que plus jamais aucune identification ne reviendra. Tout coule, tout s'écoule naturellement. Et très souvent, après un temps plus ou moins long, l'impression d'une identification revient. Le « moi » n'est pas revenu, il n'a jamais existé. Simplement des pensées crues liées à des conditionnements plus profondément ancrés et jusque-là enfouis sont mises en lumière sous le feu du Regard ouvert.

Je précise que le regard n'est pas un mouvement, une action du corps mental. Il est Ce Que Je Suis, et en ce Regard toutes les illusions se résorbent.

Le regard se pose sur les conditionnements, la vision s'affine.

S'éveiller du « moi » est un début, c'est la première croyance qui s'effondre, toutes les autres ne tombent pas en même temps. Les peurs et résistances qui nous accompagnent depuis que nous sommes enfants sont souvent très profondes.

Et, dans mon expérience, l'effondrement de la pensée « moi » a été suivi de la vision de l'irréalité, de la transparence du monde.

Il y a une progression dans le temps, « en apparence ». Chaque illusion, chaque croyance commencent à se fissurer, ce sont comme des voiles qui se lèvent progressivement. Les tendances mentales latentes liées aux conditionnements du corps mental sont mises à jour et tombent d'elles-mêmes. « Vous êtes dans la gueule du tigre », disait Poonja.

Il n'y a rien de personnel dans ce processus car cela n'arrive plus « à moi », mais tout émerge « en Moi », Espace de tranquillité.

J'aime à dire que la grâce est à l'oeuvre, un processus est en marche, sans plus personne pour « tenter » de le contrôler, sans plus personne pour s'en soucier et c'est la beauté même. Les transformations sur un plan existentiel sont simplement vécues comme une conséquence de la Réalisation et plus du tout comme une fin en soi.

Ce Que Je Suis ne demande rien, n'attend rien, ne rejette rien. Ce Que Je Suis est Accueil de tout : pensées, émotions, sensations... sans discrimination aucune. Il est aussi la substance même de tout cela et du monde. Le voir est ce que j'appelle l'Amour Ultime.

Alors si une introspection se produit, elle ne se produit jamais dans le but de, il n'y a plus aucune idée de perfection, d'amélioration, c'est simplement ce qui est :

- Qu'est-ce qui émerge là maintenant ? (pensée, sensation, perception)
- Qu'est-ce qui déclenche encore un mécanisme de résistance, si fin soit-il, et entraîne une dualité « apparente » ?

Lorsque j'accompagne d'autres personnes, je ressens profondément «chez elles» cette ouverture à la transparence, à la vérité de l'instant. La spontanéité et la sincérité du Regard qui se pose alors me touchent profondément. La Réalité se révèle à elle-même à travers le corps mental.

La récupération mentale de concepts non duels

Pour expliquer ceci, voici en partage deux périodes traversées après l'éveil. Elles parleront sûrement à certains d'entre vous car j'ai souvent remarqué des similitudes entre nous tous.

L'absolu sans le monde : se vivre Espace de Conscience est doux et tranquille, si tranquille que l'on peut y prendre refuge pour éviter de vivre, se laisser pleinement ressentir certaines expériences encore « jugées » souffrantes.

L'éveil n'est alors pas complet : Le corps, les sensations, les perceptions sont subtilement encore vus comme étant en Ce Que Je Suis. Il y a là toujours un sens d'individualité, deux.

Et puis un jour, des pensées sont « tombées » et il y eu ce que j'appelle la réintégration. Je ne suis plus seulement cela qui englobe tout mais j'en suis aussi la substance. Ce Que Je Suis est Un sans deux. Amour pur.

Plus rien n'a de sens : la Réalisation que rien n'a de sens a d'abord entraîné une perte totale de repères. Le désir personnel de quelque chose qui n'est pas là comme un ailleurs, une autre vie, un autre corps, une autre sensation...et qui viendrait combler un manque s'est éteint. Il ne restait plus rien à quoi s'accrocher, plus de sens et nulle part où aller. La neutralité a été alors jugée « sans saveur ».

Et puis l'interprétation « sans saveur » a été vue comme une simple pensée, laissant place alors à un espace vierge et tranquille.

Expériences d'éveil, perceptions extra-sensorielles

Les perceptions extra-sensorielles, les expériences mystiques, d'éveil ne sont pas l'éveil.

Bien avant l'éveil, je faisais déjà des expériences dites « mystiques », elles étaient toutes rattachées à l'idée d'un « moi » à qui cela arrivait.

Bien avant l'éveil, j'avais déjà des perceptions extra sensorielles (ressentir ce que l'autre vit, visions). Aujourd'hui, il n'y a aucun filtre à leur apparition et il n'y a personne pour s'en préoccuper, elles apparaissent en Ce Que Je Suis.

Les expériences d'éveil dans le monde vont et viennent, Ce Que Je Suis demeure. Quelques temps après l'éveil, j'ai fait cette expérience d'Amour inconditionnel où tout est « moi ». Les conditionnements du corps mental Marion apparaissaient très clairement et je riais de voir l'absurdité d'avoir voulu toutes ces années modifier ce qui est absolument parfait tel que c'est. Il n'y pas eu de désir de reproduire cette expérience, elle a simplement ancré définitivement la Réalisation.

L'expérience est un état dans le monde, Ce Que Je Suis est en amont de tout état.

L'éveil est cet instant de pure clarté où « je » ne suis plus.

Il n'y a plus de retour en arrière, plus de doute possible, c'est définitif.

L'invitation est de simplement laisser tomber toute « idée » à propos de l'éveil, cesser de chercher à vivre ou reproduire une expérience déjà vécue et qui viendrait signer un degré d'éveil potentiel avec la pensée : « si je ne vis pas cela alors l'éveil n'est pas là ». Car c'est cette pensée qui vient tout simplement voiler la Reconnaissance dans l'instant.

L'éveil est là, là, là

C'est ce que nous sommes, naturellement et éternellement avant les pensées, le corps, le monde. Il n'y a que Ce Qui Est.

Dans le monde apparent, il se traduit par la spontanéité, la joie d'Être, la tranquillité, l'amour et n'a d'autre intention que celle de se célébrer.

Une danse, une célébration du vivant, dans sa totalité et à chaque instant, avec toutes ses couleurs, ses formes apparentes.

C'est la perfection de l'Instant pur.

* * *

Je répondrai avec joie à vos questions, elles sont toutes les bienvenues.

Les réponses pointent directement vers la Source. Elles invitent à fusionner avec elle, à « vous » y laisser fondre. Alors peut-être réalisé, en un instant, qu'il n'y a personne pour se laisser fondre car tout est déjà, pleinement. Là réside la Liberté.

Avec tout mon amour.





Marion

Questions-réponses

L'EVEIL :

Qu'est-ce que l'éveil ?

Marion : L'Eveil n'est pas un mouvement. Il n'est pas une réalisation qui arrive à quelqu'un.

L'Eveil est simplement l'effondrement total de l'illusion de la séparation.

Alors il est vu que tout est « Un », il n'y a que « Un », il n'y a que Cela.

Existe-t-il différents degrés d'éveil ?

Marion : Il y a d'abord la réalisation que « je » ne suis pas ce que je croyais être. "Moi" est vu comme une simple pensée apparaissant au sein de la vastitude. « Je » Conscience d'Être, embrasse toute la manifestation. Reste alors subtilement une vision duelle : il y a ce que je suis et la manifestation.

Reste aussi une vague impression d'identité sous forme d'une densité corporelle, d'une contraction énergétique donnant subtilement encore la sensation qu'il y a 2. Et puis cette "impression" de contraction apparente est vue comme non étant, elle se fond dans le tout. Il est vu alors que cela n'était qu'une impression, et toute illusion de séparation s'évanouit définitivement.

Il n'y a plus de centre, plus de point focal d'où un regard puisse partir. Il ne reste que Ce qui Est, qui, en apparence seulement, donne l'impression d'une séparation, d'un "moi" individuel, d'un monde.

Avec quoi ne faut-il pas confondre l'éveil ?

Marion :

- Avec toutes les perceptions extra-sensorielles, elles sont des aptitudes particulières et propres à chaque corps mental.

- Avec les expériences d'éveil, d'Amour inconditionnel, un état de félicité. Ils sont des états impermanents qui se déroulent dans un « temps » apparent.

Tout ceci va et vient, tout ceci est changeant. S'y accrocher, rechercher à les reproduire signe la croyance en l'existence d'un « moi » qui souhaite s'améliorer.

- Avec la dissolution de l'égo, la fin des conditionnements et toute idée de perfection.

Ressens-tu une résonance avec une tradition spirituelle ou un enseignant en particulier ?

Marion : Les enseignants qui résonnent le plus principalement : Tony Parsons, Poonja, Mooji et Gérard.

Pourquoi as-tu accepté de témoigner et dans quel état d'esprit recommandes-tu d'aborder la lecture de ce témoignage ?

Marion : Cela se déroule, en apparence, il n'y a aucun savoir d'un quelconque pourquoi ni personne pour en décider.

Simplement laisser résonner les mots au-delà de leur compréhension mentale. Cela ne peut être saisi mentalement. Et cela est déjà pleinement là.

LA VOIE SPIRITUELLE :

Question du blog [Eveil Impersonnel](#) : Comment trouver le moyen d'amener chacun à un aperçu authentique de sa véritable nature ?

Marion : Il n'y a pas de « moyen », il n'est personne pour apercevoir sa vraie nature. Cela se produit, simplement.

Et à la fois, il semble que l'investigation directe sur la nature du « moi » effectif puisse faire tomber le voile.

Est-il opportun d'entreprendre une sadhana facilitant la purification du mental, des émotions, du corps et de se faire accompagner sur la voie ?

Marion : Il n'y a rien à purifier, simplement Voir que tout « faire » est une stratégie mentale liée à la pensée d'être quelqu'un qui veut s'améliorer, se perfectionner. Tout est déjà « là », il n'est nulle part où aller.

Et s'il arrive qu'un accompagnement se mette en place, aller vers l'enseignant qui résonne au Cœur.

Ce qui Est se reconnaît, en apparence, à travers un « enseignant ». Lorsqu'il est vu qu'il n'y a qu'Un, il n'y a plus de communication avec un « autre » ni aucune volonté personnelle d'enseigner quoi que ce soit. Il n'y a que perfection de l'instant et se produit ce qui se produit.

Est-ce que le titre du livre "Après l'extase, la lessive" est évocateur pour toi ?

Marion : Lorsque le « moi » est vu comme illusoire, il y a souvent une période que je qualifie de lune de miel plutôt que d'extase. Celle-ci dure plus ou moins longtemps.

Parfois ensuite les vieux conditionnements ressurgissent, on pourrait dire de façon plus marquée car il n'y a plus aucune entrave à leur émergence.

En tant que Ce qui Est, ce ne sont que des contractions énergétiques apparentes.

Qu'est-ce que l'ego spirituel et comment peut-t-il se développer ?

Marion : L'ego spirituel est la récupération mentale de concepts non duels. Il est rattaché à un sens plus ou moins subtil d'individualité.

Par exemple, le sentiment de « savoir », d'être arrivé, d'enseigner à quelqu'un....

Quels sont les pièges inhérents au cheminement spirituel et comment ne pas tomber dedans ?

Marion : Le chemin spirituel se produit, en apparence. Aucune erreur, aucun piège, c'est ce qui se produit.

Et il peut apparaître des pensées qui sont crues automatiquement vraies, des pensées telle que « je » peux m'éveiller, et si « je » m'éveille alors « je » serai heureux de façon permanente, « je » n'aurai plus aucune pensée.

Certains témoignent d'une sensibilité accrue, est-ce ton cas ? Comment vivre cette sensibilité ?

Marion : Il n'y a plus de filtre mental à l'émergence de toute émotion, ainsi elles sont pleinement vécues, dans l'instant.

Et il n'y a personne pour les vivre.

Quelle est la différence entre une expérience mystique et la vision qu'il n'y a pas de moi séparé ?
Comment intégrer une expérience mystique sur la voie ?

Marion : Les expériences mystiques restent des expériences, des apparitions, elles font partie du monde phénoménal et sont liées à l'idée d'être quelqu'un qui fait ces expériences.

La vision que le « moi » est illusion est une réalisation directe, hors temps. A ce moment précis, le « moi » s'efface et ne reste plus que Ce qui Est.

Il n'y a pas de voie, c'est simplement ce qui surgit et apparemment surgit une recherche.

LA VISION QU'IL N'Y A PAS DE MOI SEPARE :

- *Voir qu'il n'y a pas de moi séparé :*

Pause ! Maintenant, tout de suite, y a-t-il un geste simple à effectuer pour voir qu'il n'y a pas de moi séparé ?

Marion : Il peut simplement se produire une investigation sur la nature réelle de ce « moi », avec des questions telles que : à quoi fait-il référence ? De quoi est-il fait ? A t-il une réalité propre ?

Puis qu'est-ce qui constate la pensée ? Cette question n'attend pas de réponse mentale, elle pointe simplement vers Ce qui Est. Alors la reconnaissance se produit ou non.

Quelle est la différence entre comprendre qu'il n'y a pas de moi séparé et le voir clairement ?

Marion : La compréhension est mentale, la vision est une perception directe comme un Ahhhh c'était donc ça, cela a toujours été là !

Pourquoi peut-il y avoir vision sans réalisation définitive ?

Marion : C'est ce qui se produit.

Parfois il y a impression d'un va et vient entre vision et identification.

Ce n'est qu'une impression.

Des pensées crues à propos de l'éveil, des attentes, des peurs viennent en apparence voiler Cela.

Au moment où c'est vu, par quels moyens l'ego peut-il recouvrir la vision ?

Marion : Le voile est illusoire.

En apparence, des pensées à propos de l'éveil sont crues, par personne, des pensées telles que :

- La vision peut être recouverte,
- Cela ne peut être que ça, j'attends autre chose,
- Je ne mérite pas...

Comment gérer l'émergence de la peur du vide, de la dissolution, de la mort ?

Marion : Qui pourrait bien la gérer ?

La peur est une contraction énergétique apparente qui se produit.

Simplement embrasser physiquement cette peur du vide, « laisser être » pleinement la sensation corporelle.

Et il n'y a personne pour en décider, cela se fait ou non.

- *Intégrer le processus de ballotement :*

A ce stade, est-ce que travailler sur ses pensées, ses émotions, son corps a-t-il encore un sens ?

Marion : Il n'y a aucun « sens ».

Et si l'amusement ou l'élan du corps est au travail sur les émotions c'est parfait tel que c'est.

Il y a simplement jeu, célébration.

Quelle importance accorder aux manifestations énergétiques pouvant apparaître telles que les montées de kundalini ?

Marion : Aucune, ce sont simplement d'apparents mouvements énergétiques.

Comment se comporter vis-à-vis des tendances mentales latentes et émotions qui surgissent correspondant à une mise en lumière des parts d'ombre ?

Marion : Il n'y a rien de tel qu'un comment, rien de tel que des parts d'ombre.

Il survient des tendances mentales latentes, simplement. Il n'y a personne pour en faire quoi que ce soit. Ce qui Est est Accueil de toute la manifestation.

Je pourrais dire simplement « laisser être ou embrasser » ce qui émerge. En réalité cela se produit, ou non.

Il n'y a aucun problème avec tout ce qui apparaît, avec chaque sensation corporelle, chaque pensée, chaque résistance.

Que conseillerais-tu à une personne qui créerait une dualité entre le vide et la forme ?

Marion : Regarde, y a-t-il réellement une distance entre le vide et la forme, le corps physique ?

Si nous sommes le Tout, comment voir l'amour également dans ce qu'il y a de pire dans le monde ?

Marion : Il n'y a que Cela et c'est l'Amour absolu.

Lorsque cela est pleinement réalisé, alors il se manifeste, en apparence, dans le monde des phénomènes.

Tout, absolument tout est pur Amour, même ce qui en apparence semble être ce qu'il y a de pire.

Et cela ne peut être compris mentalement.

LA REALISATION DEFINITIVE :

Qu'est-ce que la réalisation définitive et d'autres réalisations peuvent-elles survenir ?

Marion : La réalisation définitive met fin à l'illusion de séparation tant sur le plan mental où le « moi » est vu comme une pensée, que sur le plan énergétique où l'impression de densité corporelle s'est totalement évaporée.

La réalisation met-elle fin à la souffrance et aux émotions ? Y a t-il un processus d'intégration qui se poursuit ?

Marion : Il n'y a de souffrance que dans une apparente dualité.

Les émotions semblent apparaître et sont en même temps « fondues » en Cela. Elles n'ont plus la même densité, la même intensité. Elles sont comme enveloppées d'une ouate fine. En réalité il n'y a qu'Un.

Oui, il y a un processus d'intégration apparent.

Peut-on reconnaître un être réalisé ?

Marion : Tant qu'il y a un sentiment d'individualité, il y a l'idée d'un être réalisé.

Tant qu'il y a un sentiment d'individualité, la vision de ce qu'est un être réalisé sera « colorée » de tout un tas d'idées en fonction des conditionnements.

Et il m'a été rapporté qu'il y avait une vibration particulière, un réel senti énergétique de densité en Présence.

Après tout, la réalisation elle-même ne serait-elle pas qu'un rêve dans l'infinitude du non-né ?

Marion : Il n'est personne pour réaliser quoi que ce soit.

Il n'y a qu'infinitude.

LE COEUR DE TON MESSAGE :

Quel conseil t'a le plus aidé dans ton parcours ?

Marion : Ce n'est pas un conseil, il y a eu un appel profond non personnel à « brûler toute apparence ». Et cela s'est laissé être.

Aujourd'hui il n'y a qu'Unité. Gratitude.

Que conseillerais-tu à une personne qui se trouverait chamboulée par ce qu'elle vient de vivre ?

Marion : Il n'y a aucun savoir à propos de ce qui peut se dire. Cela survient, dans l'instant.

Gratitude infinie.

Joie de l'Instant

Marion





Marion

Présentation



« En apparence » naît une histoire, une histoire parmi toutes les autres avec quatre beaux enfants, des années à "me" chercher et un appel profond à découvrir l'Amour sans condition.

Et puis il y a ce jour d'éveil à Ce qui Est.

Cette vision flash, instantanée et directe de la nature de la Réalité vient définitivement « souffler » ce que je croyais être ainsi que toutes les histoires qui y étaient associées.

Ce qu'on appelle « non duel » ou Advaita Vedanta se réfère à une Réalisation « apparente » au cœur de l'instant. Elle n'est pas de l'ordre de la pensée, elle est Reconnaissance qu'il n'y a que ce qui Est.

Par une investigation sur la nature réelle de ce que l'on nomme « moi », par une détente du Regard en Soi, peut alors surgir la vision que ce « moi » n'a aucune réalité.

Cela se produit, simplement. Il n'est personne pour en décider, personne pour voir.

Et lorsque cela se produit, l'illusion de la séparation et tout sens ou sentiment d'individualité s'évanouissent. Il y a reconnaissance qu'ils n'ont jamais été.

Plus de pourquoi, de comment ni de qui.

Il n'y a que Cela, il n'y a que Ce qui Est.

Et Ce qui Est donne, en apparence, l'impression de se contracter en diverses formes (corps, pensées, monde...).

C'est l'Union sans Deux, l'Amour Absolu.

Une intimité immaculée, transparente.

« En apparence », un doux voile, une célébration, une danse.

Et une Joie fine, douce et fraîche de n'être personne.

Gratitude.

MARION	
Site internet	http://cequiest.org
Email	cequiest@yahoo.fr
Chaîne Youtube Marion	Cliquez ici
Chaîne Youtube Marion et Gérard	Cliquez ici
Page Facebook	Cliquez ici

Entretiens individuels (psychothérapie et approche non-duelle) à Nantes, par skype ou téléphone. Rencontres en groupes autour de la non-dualité, animées seule ou coanimées avec Gérard.



JANICK





Janick

Témoignage

« Je me suis vue le tout dans le TOUT...les retrouvailles de l'ETRE »

Depuis ma plus tendre enfance, le monde des adultes m'a toujours intrigué, questionné. Je me sentais différente, mais pourquoi ? Je me suis posée de multiples questions sur la vie, Dieu,... Un mal être et des maladies se sont installés. Des idées suicidaires m'ont traversé l'esprit mais une petite voix me disait : continue à vivre !

En quête d'un meilleur monde, je me suis intéressée au chamanisme, au bouddhisme et autres religions, je n'ai pas trouvé de réponses à mes questions existentielles. Alors, je me suis orientée vers les soins énergétiques, j'ai rencontré des magnétiseurs qui m'ont "initiée". J'y ai trouvé du plaisir, un certain pouvoir, mais de courte durée. A la suite d'un deuil, je me suis réfugiée dans « l'autre monde », le contact avec les « défunts ». Facile pour moi, car la mort ne m'a jamais fait peur ! J'avais l'impression d'être comprise, différente des autres. Je me suis construit un monde pour fuir le monde des « vivants ». N'ayant toujours pas de réponse et voyant qu'un état dépressif

s'installait, j'ai abandonné cela et suivi une psychothérapie. Puis j'ai laissé faire la vie, fatiguée par toutes ces recherches...

De temps en temps, je me ressourçais à la mer et contemplais le coucher du soleil ou le ciel étoilé. Cela m'apaisait, une tranquillité s'installait. Puis l'agitation du mental reprenait le dessus ! Hyperactive, je me racontais plusieurs histoires en même temps. Quelle fatigue.

Jusqu'au jour où une amie me parle de personnes « éveillées ». Très curieuse, je regarde quelques vidéos qui me laissent sceptique. Je finis par m'inscrire à un week-end. Bouleversement total, déferlement de croyances, peurs, questionnement sur ma vie :

- ✓ Si je change, que va-t-il se passer ?
- ✓ Je vais être vulnérable !
- ✓ Je ne pourrais plus communiquer avec les autres !
- ✓ Comment vais-je vivre mon travail, mes activités, si rien n'existe ?
- ✓ Peur de perdre mes repères
- ✓ Peur de la mort du personnage !

Je ne saisis pas tout, pourtant ce que j'entends résonne au fond de moi. Des mois passent, un sentiment de solitude m'envahit, je lutte, résiste, jusqu'au moment où cette solitude se présente à moi, je suis assise sur mon canapé et je la regarde comme si j'étais devant un film. Je suis fatiguée, à ce moment là, il n'y a plus de pensées, ne sachant plus quoi faire, j'abdique! Une phrase me vient : arrivera ce qui doit arriver, je lâche prise.

Quelques semaines plus tard, une amie me convie à un satsang, le 9 novembre 2013.

Pendant cette journée, je contacte mes peurs, mes croyances,... et prends conscience de mes résistances. Une peur survient, vulnérabilité ! peur de perdre le contrôle de ma vie !

Je verbalise mon ressenti, j'accueille, et mes pensées disparaissent.

En fin d'après-midi, le lâcher prise se produit. Rapide, immédiat, je n'ai rien vu venir. Sensation de flottement, léger vertige, à cet instant, je vois la pièce à 360°, il n'y a plus d'espace, plus de repères, plus de notion de temps. Ma vision s'agrandie, l'immensité est devant moi.

Aucune résistance, un mouvement s'est fait, accompagné d'une sensation de légèreté et d'euphorie. Le regard s'est posé, CELA devient une évidence ! Inhibition du mental : rien ne peut résister à CELA. Une immense joie, une tranquillité, un Amour infini de la vie m'envahissent. La beauté à l'état pur !

J'ai pensé que cet état était passager, mais le lendemain, rien n'avait changé. En regardant la mer, je me suis vue être la mer, ma vision était au-delà de ma vision.

À ce moment-là, prise de conscience que le monde est illusoire ! L'intensité de ce que je vis est très forte : disparition du personnage, je me vois être le tout dans le TOUT. Une expression me vient : « Les retrouvailles de l'ÊTRE ».

Mais une peur surgit : Et si c'était un délire (ma dernière peur) ? Je verbalise mes sensations et cette peur disparaît, je me sens rassurée. La peur s'effondre, le lâcher prise se produit instantanément : la fin du rêve. À partir de cet instant, plus d'identification au « moi », plus aucune recherche, seulement ÊTRE avec le TOUT, ÊTRE le TOUT !

Je cherchais le spectaculaire, l'extraordinaire, et j'ai rencontré la simplicité !

Après ce week-end où je me suis réalisée, j'ai repris mon travail sans trop de difficulté, j'étais plus rapide, sans fatigue. Seul petit bémol, j'avais des difficultés à m'orienter dans l'espace, perte de mes repères. Cela a duré plusieurs semaines. Puis je me suis habituée à cette nouvelle vision. Je n'ai rien dit à mes collègues, mes relations n'ont pas changé. Mon caractère et mes goûts sont restés les mêmes, mais je me « vie » totalement différemment, étant l'instant présent en permanence.

Dans le quotidien, je m'adapte facilement aux situations et aux personnes.

La vie étant précise, tout de suite après le basculement, j'ai revu mon frère et ma belle-sœur avec qui j'avais quelques problèmes relationnels. Ce soir-là, nos relations étaient fluides, je voyais deux êtres au-delà de leur personnage, rien a changé pour eux, seul mon regard avait changé.

Je n'ai pas trouvé utile de leur en parler, leur démarche étant très différente de la mienne, seule ma nièce qui est dans une certaine recherche en a été informée.

N'étant plus dans l'identification du personnage, les événements ne ravivent plus en moi une émotion, une peur ou tout autre conditionnement. Cela ne veut pas dire que je sois indifférente à

ce qui se passe ou que je reste inactive, bien au contraire, les actes se posent plus rapidement car il n'y a pas l'intervention du mental réactif (discursif).

Ma perception du monde a changé, je regarde ce qui se passe avec intérêt, mais je ne suis pas submergée par des émotions ou des peurs. Le monde est la résonance d'un ensemble d'individus porteur chacun d'émotions, de peurs, de concepts,.... Le monde est votre propre miroir !!

Depuis le basculement, ma sensibilité a augmenté, n'étant plus parasitée par l'égo et les pensées. Je ressens ce dont la personne à besoin, ce qui me permet de l'accompagner en respectant son rythme. Je vois la personne au-delà de son corps physique, au niveau de l'Étreté. Je ne parlerais pas des différents plans énergétiques, ceux-ci appartiennent à la forme, mais il y a toutefois une "énergie" présente qui nous permet d'être inter-reliés les uns aux autres. "Énergie" subtile qui constitue l'univers ! il n'y a pas de mot pour l'expliquer davantage, elle est indivisible, pure, sans nom, intemporelle.

Au niveau corporel, j'ai eu quelques manifestations physiques de courtes durées : chaleur intense dans le thorax, forte énergie dans l'abdomen...

Aujourd'hui, je ressens parfois des tremblements à l'intérieur de mon corps et une forte vitalité. Il m'arrive de ne pas dormir la nuit, sans effet de fatigue sur la journée.

Ma vie n'a pas changé, seule ma vision intérieure s'est modifiée, je ne suis plus séparée ou identifiée à ce corps, il reste avec ses sensations, ses perceptions. Si des douleurs apparaissent, je ne m'identifie pas à elles, et si besoin, j'adapte un traitement pour me soulager.

Aujourd'hui, chaque instant est nouveau, frais, où je suis entièrement disponible à ce qui est. Je suis cette tranquillité sans attente. La vie se manifeste à travers mon ETRE, je ne suis rien et TOUT, tout à la fois !

Le basculement s'est fait instantanément, je n'ai pas vécu de période d'aller-retour. Auparavant, j'ai vécu un grand brassage d'émotions, de pensées et de croyances permanentes et intenses pendant plusieurs mois.

Le passé n'est plus, le futur pas encore, alors reste l'instant présent, cet instant où tout commence et tout fini. C'est CELA la fin de l'illusion, la réalité ultime.

Chaque personne vivra différemment la sortie de rêve. Il n'y a pas de chemin ou de formules magiques !

Soyez honnête avec vous-même, accueillez vos émotions,... telles qu'elles sont, même si cela vous paraît difficile, ne vous jugez pas, ne vous culpabilisez pas, ceci appartient à l'égo.

Il est possible que vous viviez des moments d'Étreté. Accueillez-les, ce sont des instants uniques, vous ne pourrez pas les revivre, chaque instant est différent d'une fois sur l'autre. La vie vous pointe du doigt votre essence pure.

Accueillez aussi les retours, ne résistez pas, n'essayez pas de comprendre, il n'y a rien à comprendre ni à faire. La VIE s'en charge.

Il suffit de peu pour que l'égo lâche prise.

Attention, le mental peut vous faire croire que vous êtes éveillé !

Lorsqu'il y a basculement, il n'y a pas de retour.

Comment le savoir ? La vie s'en charge, elle vous fera vivre des événements !!

Votre propre nature a toujours été présente mais vous l'avez oublié ! Le retour à la maison est accessible à chacun. Plongez au fond de votre cœur et vous y trouverez l'étincelle éternelle qui éclairera votre vie.

Écouter la vie, cette douce mélodie qui nous accompagne d'instant en instant et nous UNI-VERS le TOUT.

De tout cœur

Janick





Janick

Questions-réponses

L'EVEIL :

Qu'est-ce que l'éveil ?

Janick : Avant de répondre à cette question, je voudrais préciser qu'il n'y a pas de chemin qui conduise à l'éveil, ni de démarche spirituelle pas plus que de dogme ou « gourou ». L'éveil est la révélation du SOI présent en chacun de vous. C'est l'essence pure de l'ETRE, votre véritable nature.

L'éveil, c'est l'abandon total de ce que l'on croit être, il n'y a plus d'identification au personnage. C'est réaliser que tout est illusoire. Les pensées, les croyances, les peurs, les sensations,... sont vues pour ce qu'elles sont sans interprétation, de ce fait, elles perdent leur pouvoir et s'effritent. Il n'y a plus de désirs, ni de besoins pour combler l'égo.

Vous n'êtes plus esclave de vos pensées ou de tous autres fonctionnements, c'est ce qu'on appelle la LIBERTE.

C'est le SOI qui se manifeste à travers vous.

Je voudrais démystifier la réalisation, il n'y a rien d'extraordinaire, de spectaculaire, cela est accessible à chacun, car présent en vous depuis toujours. Hors du temps et de l'espace vous êtes CELA. Le TOUT se manifeste à travers vous. L'égo est un joueur, il vous racontera pleins d'histoires sur l'éveil !

Après l'éveil, votre vision change, les évènements, le monde sont vus différemment, puisque il n'y a plus d'identification au personnage. Vos relations sont plus fluides, plus douces, car vous n'attendez plus rien de l'autre, des autres. Votre caractère ne change pas, ainsi que vos habitudes alimentaires, vestimentaires,...

Vous êtes cette présence intemporelle ou la VIE se manifeste.

Existe-t-il différents degrés d'éveil ?

Janick : Il y a pas de degrés d'éveil, il y a des instants de grâce où la Conscience est vue, puis le quotidien revient.

Ce ne sont que des aperçus, mais on ne peut pas parler d'éveil. Ce dernier se fait de manière définitive, sans retour en arrière.

Avec quoi ne faut-il pas confondre l'éveil ?

Janick : A ne pas confondre avec une histoire imaginaire de l'égo qui est très subtil et capte certaines données pour vous faire croire que vous êtes éveillé et ainsi conserver sa pérennité.

Cela est très facile de penser qu'il y a un processus d'éveil, leurre total, il n'en existe pas.

Ressens-tu une résonance avec une tradition spirituelle ou un enseignant en particulier ?

Janick : Je ressens une résonance avec l'Advaïta, les enseignements de Nisargatta Maharaj, Ramana Maharshi, Pooji et Mooji, bien que je les ai connus après ma réalisation.

Par contre les religions ou autres enseignements transmis de nos jours, ne sont pas en résonance avec la Réalisation. Ce ne sont que des concepts appartenant à la forme qui nourrissent l'égo.

Pourquoi as-tu accepté de témoigner et dans quel état d'esprit recommandes-tu d'aborder la lecture de ce témoignage ?

Janick : L'intérêt de mon témoignage est d'amener les personnes à une ouverture de conscience sur leurs systèmes de croyances, de vie en général,...afin de les aider à se libérer de leurs pensées et de tous autres conditionnements. Un basculement de conscience change votre regard sur le monde et votre vie.

C'est permettre à chaque personne d'avoir une autre vision d'elle-même et du monde, sans rejeter quoique ce soit, mais en accueillant ce qui EST.

Lisez ce témoignage sans vous attacher à une signification trop stricte des mots (le doigt pointe la lune). La compréhension est au-delà des mots, des phrases. L'égo va résister et interpréter ces propos pour garder son pouvoir. Ne vous y attardez pas.

Il n'y a rien à comprendre ou à saisir, juste être là avec ce qui EST.

LA VOIE SPIRITUELLE :

Question du blog [Eveil Impersonnel](#): Comment trouver le moyen d'amener chacun à un aperçu authentique de sa véritable nature ?

Janick : La véritable nature apparaît quand il n'y a plus d'identification au personnage, quand il n'y a plus de scénario, de film ou d'histoire à se raconter. Les événements, les pensées sont vus pour ce qu'ils sont. Soyez ces « Simples d'Esprit ».

Pour que cette véritable nature soit vécue, il est nécessaire de démentaliser, de déconstruire et de déstructurer le mental. Comme des explorateurs, plongez au plus profond de vous pour regarder, observer et conscientiser tous vos fonctionnements, conditionnements, pensées, croyances, peurs et émotions. Débarrassez-vous de tous vos oripeaux et laissez émerger en vous ce qui se présente. Soyez honnête avec vous-même.

Regardez passer le film de votre vie, il est gratuit.

Cela se fait progressivement, n'attendez rien, ne recherchez rien, ne forcez rien. Laissez le mouvement de la vie s'exprimer à travers vous.

Il y aura des phases où l'égo va se révolter ; augmentation des pensées, émotions,... ne vous y attardez pas, regardez sans interprétation, ni jugement, n'en faites pas une histoire. Ne résistez pas au présent.

Tous les événements qui se passent dans votre vie ne sont ni bien ni mal, c'est le mental qui en fait une interprétation.

Petit à petit l'égo perdra de son pouvoir, le jeu sera vu, alors apparaîtra votre véritable nature.

C'est à chacun de nettoyer son intérieur, l'extérieur n'y peut rien, il n'est que votre propre miroir. Videz vos poubelles !

Osez ne pas savoir !

Quand le jeu du je est terminé, l'égo s'évanouit dans le TOUT. Il y a prise de conscience de la CONSCIENCE...fin du personnage et de l'histoire.

Le chercheur de rêve est mort !

Est-il opportun d'entreprendre une sadhana facilitant la purification du mental, des émotions, du corps et de se faire accompagner sur la voie ?

Janick : En fonction de ce que vous pratiquez dans votre sadhana, cela peut éventuellement être une aide, mais soyez vigilant que cette pratique n'alimente pas le mental ou n'occulte pas les pensées. Ce qui peut être une fuite face à certaines situations.

La signification de ce mot est utilisée dans plusieurs enseignements, religions, cela reste un outil, un concept, une recherche vers un but.

Ce qui est opportun est d'Être présent, conscient, non identifié, neutre, sans intention, sans projection, ne suivez pas vos pensées, laissez les émerger et accueillez ce qui EST, ce que vous êtes dans l'instant présent.

Il n'y a pas de pratique, c'est déjà là.

La VIE est la voie ! Rencontrer des éveillés pourra vous aider à mieux voir et à vous libérer de vos blocages inconscients.

Est-ce que le titre du livre "Après l'extase, la lessive" de Jack Kornfield est évocateur pour toi ?

Janick : Je n'ai pas lu ce livre. Lorsque qu'il y a réalisation, il y a une joie mais non extatique, il n'y a pas d'émotions en lien avec l'identification, car il n'y a plus de personnage. C'est un état d'être, neutre, simple. Par conséquent, il n'y pas de lessive à faire, les événements, pensées sont vus pour ce qu'ils sont.

Si l'identification persiste, la lessive continue à se faire, bon procédé pour continuer à regarder de plus près.

La Réalisation est la fin du chercheur et de la recherche.

Qu'est-ce que l'ego spirituel et comment peut-t-il se développer ?

Janick : Il n'y a pas d'ego spirituel, il y a l'ego tout simplement, celui qui joue différents scénarios et qui se dit spirituel ! C'est la dualité.

Quels sont les pièges inhérents au cheminement spirituel et comment ne pas tomber dedans ?

Janick :

Ce sont les pièges de l'égo :

C'est de croire comprendre intellectuellement, et de résister de façon consciente ou non à certaines habitudes et croyances ancrées depuis très longtemps.

De ressasser, d'alimenter les mêmes pensées, scénarios,...

D'avoir peur de quitter le connu.

De rester scotché au personnage.

D'imaginer ce que doit être la réalisation.

De lire ou de regarder des vidéos est instructif, mais peut aussi être un piège qui mène le personnage à fuir ses émotions, pensées,...sans aller dans la profondeur de son être.

Pour éviter tout ceci, soyez attentif à vos pensées,...tout questionnement fait partie de l'égo.

Certains témoignent d'une sensibilité accrue, est-ce ton cas? Comment vivre cette sensibilité ?

Janick : Oui ma sensibilité s'est affinée, n'étant plus parasitée par l'égo et les pensées. Je perçois chez l'autre ses émotions, ses peurs,... Je regarde, j'accompagne la personne mais ne m'identifie pas à son histoire.

Je la vie très bien, je la laisse être ce qu'elle est. Mon état naturel n'est identifié à rien, donc tout se passe bien.

Quelle est la différence entre une expérience mystique et la vision qu'il n'y a pas de moi séparé?
Comment intégrer une expérience mystique sur la voie ?

Janick : L'expérience mystique est en lien avec le personnage, elle fait partie des concepts, du monde de la dualité, bien souvent elle fait référence à une religion ou autre connaissance.

Quand l'absence du moi est vue, la vision est au-delà des yeux, aucune question ne se pose, aucun doute, c'est un état neutre, une grâce ou l'Amour, la joie,... se manifestent.

Cela ne fait référence à aucune religion ou dogme.

L'expérience mystique ne peut être intégrée à l'éveil.

LA VISION QU'IL N'Y A PAS DE MOI SEPARE :

- *Voir qu'il n'y a pas de moi séparé :*

Pause! Maintenant, tout de suite, y a-t-il un geste simple à effectuer pour voir qu'il n'y a pas de moi séparé ?

Janick : Qui dit ça ?? Ici et maintenant ?? Qui est je ?? Rien !!

Quelle est la différence entre comprendre qu'il n'y a pas de moi séparé et le voir clairement ?

Janick : Comprendre est de l'ordre du mental, seule l'expérience du Soi vous permettra de le voir.

Pourquoi peut-il y avoir vision sans réalisation définitive ?

Janick : Parce que, c'est votre état naturel, il y a des moments où cela est vu partiellement. Ces états ne sont jamais identiques, il ne sert à rien d'essayer de les reproduire. Ce sont des cadeaux de la VIE.

Au moment où c'est vu, par quels moyens l'ego peut-il recouvrer la vision ?

Janick : Si c'est vu définitivement, l'égo n'a pas le temps de recouvrer la vision, la puissance est telle, que tout est balayé !

Si ce n'est qu'une expérience, l'égo va intervenir très vite et semer le doute avec ses questionnements, ses incertitudes, ce qui va recouvrer la vision.

Comment gérer l'émergence de la peur du vide, de la dissolution, de la mort ?

Janick : Toutes émotions et pensées ne se gèrent pas, la gestion est un processus du mental qui accentue le phénomène.

Il suffit de les regarder, de les laisser émerger sans porter d'intérêt pour ce qu'elles sont, elles perdront de leur intensité et finiront par disparaître.

- *Intégrer le processus de ballotement :*

A ce stade, est-ce que travailler sur ses pensées, ses émotions, son corps a-t-il encore un sens ?

Janick : Le mot « travailler » n'est pas adapté. Tant qu'il n'y a pas Réalisation, il est nécessaire de continuer à regarder les pensées, les émotions,...En ce qui concerne le corps, les émotions ne sont pas de son domaine, mais elles peuvent avoir un impact sur lui (douleurs, tensions,...). N'essayez pas de le comprendre, soulagez une douleur si elle se présente par tout moyen approprié. Puis laissez le corps mener sa vie, vous n'avez aucun pouvoir sur lui. Il est autonome et ne vous appartient pas.

Quelle importance accorder aux manifestations énergétiques pouvant apparaître telles que les montées de kundalini ?

Janick : Il n'y a pas d'importance à accorder aux sensations énergétiques perçues, ne laissez pas le mental en faire une interprétation.

Je ferais deux distinctions entre ce qui est appelé kundalini et « Energie » au-delà de la forme.

Les explications de nos jours sur la kundalini s'apparentent à la forme, à la dualité et aux croyances de certaines religions. C'est un processus énergétique.

Dans les textes anciens, la kundalini faisait référence à la connaissance, énergie de la VIE oublié par l'homme. Comme l'éveil, état naturel de chacun mais oublié.

L' « Energie » que l'on peut ressentir après l'éveil n'a pas de nom, elle est puissante, pure, neutre, intense, paradoxalement inerte. Elle peut faire vibrer le corps plus ou moins intensément mais pour autant dans la forme, elle ne peut pas être perçue...

Comment se comporter vis-à-vis des tendances mentales latentes et émotions qui surgissent correspondant à une mise en lumière des parts d'ombre ?

Janick : Ne les fuyez pas, ne les déjouez pas, ne résistez pas, mais accueillez et laissez émerger toutes pensées, émotions, sensations, sans interprétation, ni jugement, ni culpabilité.

Il n'y a rien à faire, juste avoir une attention non attentive, être présent sans intention. Abandonnez l'idée que vous avez de vous-même.

Que conseillerais-tu à une personne qui créerait une dualité entre le vide et la forme ?

Janick : Je lui dirais de laisser son mental de côté ! Le mental ne peut pas comprendre la signification du vide et de la forme, il fait toujours référence à ce qu'il connaît créant une dualité.

Le vide n'est pas l'opposé de la forme, ce n'est pas l'absence de, mais le plein de,...ceci fait partie des paradoxes dans la perspective non duelle.

Le personnage cherche toujours à comprendre intellectuellement la signification des mots, mais il se disperse dans ses pensées amenant la confusion dans son esprit. L'égo en est flatté !! .

Si nous sommes le Tout, comment voir l'amour également dans ce qu'il y a de pire dans le monde ?

Janick : Qu'est-ce que l'amour ? Qui y a-t-il de pire dans le monde ?

Dans la dualité l'amour est une recherche d'estime de soi pour combler un besoin, un manque,...parfois accompagné de souffrance,...

Le regard et l'interprétation des événements du monde est le reflet intérieur de chaque individu, une interprétation du mental, votre propre miroir.

Au-delà de la forme, il n'y a pas de souffrance.

Dans la dualité l'amour a son opposé, la haine. Dans l'unité, il n'y a pas d'opposé.

L'Amour ne peut être vu que dans la Réalisation, où le JE SUIS s'exprime en tant qu'Amour, Paix, Joie,... tout est à sa juste place. La vie EST simplement.

LA REALISATION DEFINITIVE :

Qu'est-ce que la réalisation définitive et d'autres réalisations peuvent-elles survenir ?

Janick : La Réalisation est définitive, c'est la fin de l'identification, de l'illusion, le chercheur de rêve meurt. C'est la prise de conscience de la CONSCIENCE, le SOI se manifeste. Il n'y a pas d'autres réalisations.

La réalisation met-elle fin à la souffrance et aux émotions ? Y a-t-il un processus d'intégration qui se poursuit ?

Janick : Oui la réalisation met fin à la souffrance et aux émotions. Il n'y a plus personne.

En ce qui concerne le corps, il peut y avoir des douleurs, tensions ou maladies.

En quelque sorte, il y a un mouvement qui se poursuit comme la VIE.

Peut-on reconnaître un être réalisé ?

Janick : Difficile d'y répondre, à vous d'avoir du discernement.

Certaines personnes ont vécu des expériences et se disent éveillées en s'appropriant le vocabulaire, cela est très facile.

Après tout, la réalisation elle-même ne serait-elle pas qu'un rêve dans l'infinitude du non-né ?

Janick : Le rêve fait partie de la forme, tout ce qui vous semble réel est inexistant. La certitude après la réalisation est absolue.

LE COEUR DE TON MESSAGE :

Quel conseil t'a le plus aidé dans ton parcours ?

Janick : Je ne parlerais pas de conseil, mais ce sont les différents propos et redites de chaque éveillé qui m'ont aidé.

Que conseillerais-tu à une personne qui se trouverait chamboulée par ce qu'elle vient de vivre ?

Janick : Lors de la Réalisation, on ne peut pas parler de chamboulement, cet état est reconnu, la fin du rêve aussi. La personne aura peut-être besoin d'exprimer ce qu'elle vit, juste déposer son ressenti.

Y a-t-il un point important qui n'a pas été évoqué dans ce questionnaire et que tu souhaiterais aborder ?

Janick : La non dualité bouscule beaucoup de personnes, car leurs convictions, leurs systèmes de croyances, leur conditionnements ou appartenance à,...sont remis en cause. Il y a une perte progressive des repères, des habitudes. Il n'y a plus de référence à ce qui est connu. Ceci perturbe le personnage et agite l'égo. Un mouvement de vagues s'enclenche dans la vie du chercheur.

Le doute et l'incompréhension de la perspective non duelle se mélangent et apportent la confusion dans l'esprit.

Le personnage s'aperçoit qu'il n'a plus de pouvoir sur sa vie, ses illusions tombent. Le Soi peut être vu en un instant.

Ce qui est entendu par le personnage est en partie intellectuel, mais aussi au-delà par ce que je nomme Conscience.

Une question existentielle se pose : Comment vivre le quotidien ?

Ne vous posez pas trop de questions, suivez le mouvement de la vie et accueillez ce qui EST. Posez les actes que vous avez à faire sans attente et acceptez ce qui se présente.

Le passé n'est plus, le futur pas encore, reste l'instant présent, ici et maintenant, vivez le.

Toutes rencontres ou événements nouveaux ou répétitifs dans votre vie, vous pointe du doigt ce que vous devez voir ou comprendre.

Les satsangs peuvent vous permettre de conscientiser ce qui n'est pas vu et de lever le voile de l'illusion.

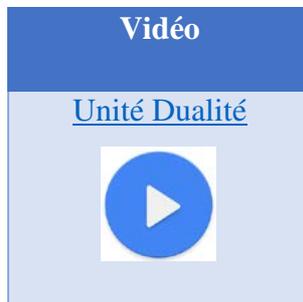
La VIE est simple, le mental compliqué !

Etre une personne demande un effort, être SOI aucun effort !



Janick

Présentation



En parallèle à son métier d'infirmière, Janick est thérapeute depuis 14 ans et pratique des soins énergétiques et des massages. Elle continue d'exercer ces soins dans une autre approche adaptée au moment présent depuis sa réalisation en novembre 2013. Janick organise des satsangs et rencontres individuelles à La Turballe (44).

JANICK	
Site internet	janick44.eclablog.com
Email	janickcamus@orange.fr



JOSE LE ROY





José Le Roy

Témoignage

« L'éveil à sa vraie nature est la réalisation que l'individu auquel nous nous étions jusqu'alors identifié, n'est pas notre véritable identité. L'individualité, que je pensais être et que j'imaginai au centre de ma subjectivité, a disparu de ce centre pour laisser place à une vacuité impersonnelle, sans forme, sans limite et hors du temps. Un vide puissant, éclatant comme mille soleils, s'était levé dans ma vie »

Je me suis éveillé à ma vraie nature le 21 mars 1992, à 15 heures de l'après-midi, très exactement. C'était le jour du printemps, saison des nouvelles naissances. Soudainement, ma conscience s'est retournée comme un gant sur elle-même, de façon tout à fait inattendue. Je suis né ce jour-là.

D'un certain point de vue, on peut dire que 24 années ont passé depuis cet événement...Presqu'un quart de siècle !...De multiples expériences, des émotions, des idées, des rencontres ont traversé ma vie et ont sans doute modifié ma compréhension de l'éveil...mais

d'un autre point de vue, du point de vue ultime, rien ne s'est passé. La vision, qui s'est ouverte ce jour-là, est demeurée la même. Rien n'a changé, absolument rien. L'éveil nous révèle qu'au coeur de nous-même, le temps n'existe pas. Ce qui vit en moi maintenant est éternel, et était déjà en moi avant ce 21 juin, même si je ne le remarquais pas. L'éveil nous oblige à vivre un paradoxe : notre vie est à la fois éternelle et temporelle, immuable et changeante.

Je voudrais revenir sur ces nombreuses années, sur ce qui s'est passé après l'éveil, pour voir si je peux y repérer des rythmes, des étapes, des progrès peut-être, en ne perdant jamais de vue, cependant qu'il ne s'agit que d'une histoire relative, car encore une fois, ici, au centre, cela est, éternellement.

1992-1993 : L'éveil sauvage

J'ai découvert ma vraie nature seul, en lisant un livre de Nisargadatta Maharaj (« *Je Suis* ») (je venais d'avoir 27 ans). Ce fut un énorme choc. Pendant un an, je n'ai absolument pas compris ce qui venait d'arriver et je ne pouvais le partager avec personne, même pas avec ma compagne Lorène. A cette époque, on trouvait moins d'enseignants de non-dualité (il en pousse aujourd'hui comme des champignons), et les livres de témoignage sur l'éveil étaient plus rares. Cette période fut à la fois très problématique et exaltante.

Problématique, car je n'arrivais pas à intégrer l'éveil dans ma vie ; en fait, aussi étrange que cela me paraisse aujourd'hui, je ne savais même pas que c'était un éveil spirituel. J'ai même pensé parfois que j'avais perdu la raison ce qui ne manqua pas de me causer quelques inquiétudes. Mais ce moment fut aussi exaltant car, n'ayant aucune grille d'interprétation pour saisir ce qui se passait, je vivais cela comme une existence tout à fait sauvage, libre, inconnue ; chaque jour était surprenant. De fortes extases, des levées d'énergie énormes (la fameuse kundalini), allaient et venaient, surtout dans les 6 premiers mois.

Puis, il y eut la rencontre avec Douglas Harding, à Paris, le 17 avril 1993. Douglas avait fait la même découverte 60 ans auparavant, et il trouva les mots pour me faire comprendre ce qui m'était arrivé. Je sentis que je pouvais me reposer dans cette vacuité et lui faire confiance. Douglas me donna aussi les outils pour partager cette expérience avec d'autres personnes, ce que j'ai fait sans interruption depuis lors et que je continue encore de faire.

Il est essentiel de pouvoir *comprendre* l'expérience de l'éveil (même si on ne peut jamais complètement la comprendre), sans quoi elle peut se révéler problématique et, peut-être,

dangereuse. Pour moi, la rencontre avec un homme (et quel homme !) qui vivait l'éveil fut indispensable.

J'ai aussi appris à distinguer les expériences mystiques qui parfois se produisaient, de l'éveil lui-même, qui n'est pas une expérience mais le champ immuable dans lequel apparaissent toutes les expériences, agréables, désagréables ou neutres. Douglas insistait à juste titre sur ce point ; l'éveil est ordinaire, il est ce que nous sommes ; il est déjà réalisé ici et maintenant.

1993-1996 : L'envol vers le vide

L'éveil à sa vraie nature est la réalisation que l'individu auquel nous nous étions jusqu'alors identifié, n'est pas notre véritable identité. L'individualité, que je pensais être et que j'imaginai au centre de ma subjectivité, a disparu de ce centre pour laisser place à une vacuité impersonnelle, sans forme, sans limite et hors du temps. Un vide puissant, éclatant comme mille soleils, s'était levé dans ma vie.

J'ai alors interprété l'éveil comme la fin de mon humanité ; j'ai pensé que « José » avait complètement disparu, avec ses émotions, ses désirs, son passé. Pendant les premières années, ce vide a capté toute mon attention, m'a fasciné en quelque sorte, et j'ai sans doute négligé ma part humaine. Il me semblait que j'allais me fondre dans le vide comme une étoile filante se fond dans le ciel en se consumant.

Douglas Harding pourtant ne cessait de dire que notre humanité était précieuse. Il soulignait que chercher à fuir dans le vide reposait encore sur la fausse croyance en une dualité subtile entre le vide et la forme, le divin et l'humain, l'éternel et le temporel.

Mais je n'ai pas écouté ou compris au début ces enseignements essentiels, fasciné que j'étais par la vacuité absolue. Je crois aujourd'hui qu'il y avait dans ce désir de me dissoudre un refus de l'incarnation, et de ma dimension humaine. Peut-être cette nostalgie du rien était-elle un désir de ne plus exister, désir qui, comme l'a dit le Bouddha, est, avec le désir d'exister, ce qui nous lie au samsara.

Je me souviens de ma surprise quelques mois après l'éveil quand je m'aperçus que je pouvais encore être triste ! Je m'étais imaginé que l'éveil allait m'octroyer un détachement total et définitif.

Ainsi, il m'a fallu un certain temps pour accepter mon humanité, pour reconnaître que « José » n'avait pas entièrement disparu, qu'il existait encore, non plus tout à fait au centre comme avant, mais qu'il était là, d'une certaine façon, et que c'était une bonne chose.

Disons qu'au centre il y a « Le Roi », le souverain de toutes choses, la conscience indifférenciée, source et lumière, mais à la périphérie, vit « José », le petit bonhomme dans le miroir, et que ma vie va consister maintenant à vivre les deux ensemble.

Au coeur de nous-mêmes, il n'y a vraiment personne : personne ne regarde le monde, personne ne pense, personne n'agit. C'est le grand silence, la paix profonde. Au centre, l'individu disparaît complètement et seul demeure le silence. Alors il n'y ni désir, ni mémoire, ni homme, ni femme...

Puis l'individu refait surface comme une vague se formant sur l'océan, comme un son émergeant du silence, comme un élan venant du Sans-désir. Cela ressemble à une respiration : à l'inspir l'individu se fond dans le vide, à l'expir il émerge à nouveau. Que l'impersonnel prenne une forme personnelle, tout en demeurant parfaitement impersonnel, est maintenant pour moi une source d'étonnement et de gratitude.

1996-2016 : l'intégration et les transformations

La pratique de l'éveil

D'un certain point de vue, l'éveil est la fin du chemin spirituel. La vacuité s'est révélée à elle-même ; tout est accompli. Une certitude profonde et totale est désormais ancrée en moi qu'aucun doute ou événement n'a pu ébranler pendant toutes ces années.

Mais en même temps, j'ai dû reconnaître que si l'éveil était simple et évident, il n'était pas toujours facile de rester impeccablement centré dans cet espace de conscience. Le petit bonhomme dans le miroir (comme disait Douglas) a tendance à vouloir revenir au centre et il réussit presque parfois à me convaincre que je suis « *lui* », l'individu, et non l'espace conscient, surtout dans certaines situations stressantes comme des douleurs physiques par exemple, ou des menaces sur la vie des êtres que j'aime. L'éveil est donc aussi une pratique qui consiste à se déprendre encore et encore des identifications. Voir une fois sa vraie nature ne suffit pas ; il faut ensuite intégrer cet éveil dans toutes les dimensions du quotidien : en famille, au travail, seul, en relation, dans la nature, en ville.... Les exercices de Douglas Harding ont été – et sont encore pour moi – des clés très efficaces pour me ramener au centre et me délivrer à chaque

occasion. La pratique est toujours la même : ne pas perdre de vue l'espace conscient que je suis. Il s'agit de vivre chaque moment de l'existence à partir de la vacuité en retournant la flèche de l'attention de 180°.

Le partage

Je rajouterai qu'il y a une dimension qui me paraît essentielle aujourd'hui, comme elle l'a été depuis le début de cette aventure, c'est le partage de l'éveil. Douglas Harding m'a donné dès le premier jour des outils puissants et efficaces pour transmettre l'éveil, et il m'a demandé de le faire, comme il le demandait à tous d'ailleurs dans ses ateliers. J'ai pu depuis 1993 rencontrer des centaines de personnes et partager avec eux le trésor de notre vraie nature comme on partage du pain entre amis. Vivre en présence de personnes qui vivent consciemment l'Ouverture à la vacuité au-delà de l'ego ou qui aspirent à la vivre est une chance, une bénédiction, un bonheur et un grand réconfort sur le chemin de l'éveil. Ces partages réguliers avec quelques personnes ou plusieurs dizaines, les rencontres avec les amis qui vivent cet éveil, m'ont très certainement aidé à rendre plus solide et durable ma pratique de l'éveil.

Le couple non-deux

Lorène, ma compagne, a également rencontré Douglas Harding en même temps que moi, et s'est éveillée à sa vraie nature peu de temps après, lors du premier stage d'été auquel nous assistâmes en juillet 1993 en Ardèche au Taillé. Vivre en couple cette expérience d'éveil (et je ne parle pas ici de « *foi* » mais bien d'expérience concrète et réelle) est une aventure passionnante et il faudrait tout un ouvrage pour la raconter. Nous savons que sommes réellement UN, que nous sommes la même conscience, la même vacuité ; et, en même temps, nous expérimentons aussi les différences individuelles de « Lorène » et de « José ». Partager ainsi l'Un dans le Deux a été une aide puissante pour se tenir consciemment dans cette vigilance. Le fait que nous animons ensemble des rencontres régulières sur la méthode de Douglas Harding a renforcé encore cette complicité. Bien sûr, on peut vivre cet éveil dans un couple même si l'autre partenaire ne s'intéresse pas du tout à « la spiritualité », à la non-dualité, mais, pour moi, cette vie à deux-dans-l-un fut une heureuse surprise et une bénédiction.

Les transformations

Les effets de cet éveil sur la personne humaine apparaissent peu à peu le long d'un chemin. L'éveil affecte nos pensées, nos désirs, nos émotions, notre corps, notre regard sur le monde, nos relations avec les autres dans de très vastes et profondes proportions. Je pense que ces

conséquences varient selon les cas, et qu'il est difficile ici de généraliser. Si je regarde ma propre vie sur ces 25 dernières années, je dois constater que l'éveil a changé le « bonhomme » ; mais pour savoir vraiment s'il l'a transformé en bien, mieux vaudrait peut-être interroger mes amis et à mes proches !

Je dois préciser d'abord que ces transformations de la personne humaine comptent peu pour moi par rapport à l'éveil lui-même qui m'a littéralement ramené à la vie et réveillé de mon rêve. Je n'ai pas cherché l'éveil pour ce qu'il pourrait apporter ou pas à « José » mais parce qu'un appel profond et irrésistible exigeait cette connaissance. C'est pourquoi je ne comprends pas vraiment ceux qui me demandent ce que l'éveil m'a apporté dans la vie, comme si on devait évaluer les résultats en positifs ou en négatifs avant de s'y lancer. L'éveil n'est pas un compte épargne retraite !

Cependant, les effets sont bien réels, même s'il n'est pas évident de les attribuer directement à l'éveil plutôt qu'à d'autres causes possibles comme l'âge, les expériences de vie, les rencontres...etc. Voici rapidement présentées quelques-unes de ces modifications les plus sensibles.

Equanimité

La découverte de la conscience non-duelle apporte une stabilité émotionnelle, une assise puisque le centre de l'existence est absolument immuable. Des situations qui nous auraient sans doute déstabilisées ou emportées autrefois ne nous désarçonnent plus ou en tout cas bien moins, et beaucoup moins longtemps.

Liberté à l'égard des pensées

L'éveil assure aussi une liberté à l'égard des pensées ; il nous hisse au-delà de leurs rondes stressantes et routinières. Les pensées traversent le ciel de la conscience sans nous entraîner avec elles, ou en tout cas si elles le font parfois, nous savons rapidement nous en délivrer pour retrouver la liberté de l'espace. L'éveil nous fait découvrir un silence intérieur, vivant et dense, source de paix et d'énergie, qui nous affranchit de toutes les émotions, de toutes les pensées.

L'ouverture du coeur

La découverte de notre vraie nature ouvre aussi notre coeur aux autres et au monde. « *Après avoir perdu votre tête, disait Douglas Harding, vous allez trouver votre coeur.* » Et c'est vrai. La vision conduit à l'amour parce qu'elle débarrasse le centre de notre existence de l'ego, du

moi, du mien. Elle nous ouvre à autrui, radicalement. Quand je regarde au-dessus de mes épaules, je disparaiss dans un espace de conscience sans limite et sans forme, qui est aussitôt rempli par le visage des autres. Ici, je ne trouve plus de dualité entre moi et autrui, entre un intérieur et un extérieur ; la relation avec autrui se révèle non-duelle. Et le coeur s'ouvre et aime. L'amour est le dernier mot de l'éveil parce qu'il exprime la vérité vivante de l'unité. La vision de notre vraie nature est immédiate et parfaite dès le premier moment ; mais l'amour est sans fin, et ne cesse de grandir. Et il peut s'étendre à tout ce qui vit, et à tout ce qui est, pas seulement à l'autre homme, à mon prochain mais aussi aux animaux. Je suis devenu végétarien, par exemple, depuis que j'ai réalisé que les animaux étaient au plus profond d'eux-mêmes la conscience unique que je suis. Je suis la vache, je suis le mouton, je suis la truite, comment pourrais-je sans nécessité les faire souffrir ?

Le non savoir

Si, comme je l'ai dit, comprendre que l'éveil est la réalisation de notre vraie nature est essentiel, il faut cependant rajouter aussi que c'est surtout un chemin dans le non-savoir. Depuis 25 ans, j'essaye d'interpréter cette expérience avec de multiples grilles de lectures : advaita-vedanta, shivaïsme du Cachemire, mystique chrétienne ou soufie, taoïsme, dzogchen tibétain, tch'an chinois, zen japonais, philosophie occidentale (Plotin, Spinoza, Schelling, Husserl.. par exemple) neurosciences, et même spiritualisme athée...et je m'aperçois que si chacune de ces interprétations apporte des éléments d'intelligence, aucune ne saurait à elle seule saisir la totalité du sens de l'expérience. Il y a en elle quelque chose qui échappe à toute explication rationnelle, qui dépasse le langage et la pensée, et qui nous ramène au mystère, à un mystère vécu mais indicible et incompréhensible. Cela ne veut pas dire que nous devons renoncer à interpréter, à philosopher (au contraire ce mystère éprouve une grande joie à chercher toutes ses propres significations) mais cela signifie plutôt que nous devons accepter cette dimension énigmatique. Ce non-savoir nous libère d'ailleurs de toutes les limitations mentales et humaines par lesquelles notre besoin de certitude cherche à nous rassurer ; il nous rafraichit en quelque sorte ; il nous sort des mémoires et des concepts et nous renouvelle d'instant en instant, car cette ignorance est paradoxalement aussi une gnose, une révélation, une évidence imparable. Et sans doute retrouve-t-on cet aspect sauvage dont je parlais au début et que décrivait aussi Ruysbroeck (1293-1381) :

« Cette jouissance est sauvage et déserte comme un lieu perdu ; on n’y voit ni modes, ni chemins, ni sentier, ni retraite, ni mesure, ni fin, ni commencement, ni rien qui puisse rendre ou exprimer en paroles quelconques. »

Mais pour conclure, je crois utile de répéter que ces changements de compréhension et de vécu se produisent sur le fond absolument immuable de l'éveil, qui n'a pas changé, parce qu'il ne peut changer, étant établi dans l'éternel présent de l'Être-Rien, de la Présence-Absence.





José Le Roy

Questions-réponses

L'EVEIL :

Qu'est-ce que l'éveil ?

José Le Roy : L'éveil est la découverte que notre véritable identité n'est pas l'individu auquel nous nous identifions habituellement. C'est un retournement de la conscience qui nous ouvre sur une dimension nouvelle et inconnue de nous-même. Notre présence d'ordinaire limitée au corps et aux pensées s'élargit soudainement au-delà de toutes limites physiques ou psychologiques. La Présence est désormais un silence qui transcende le « moi », silence immuable, sans limite, sans forme, vide, plein et hors du temps.

Existe-t-il différents degrés d'éveil ?

José Le Roy : Non. L'éveil n'est pas une expérience comportant des degrés, c'est une réalisation absolue. Dans l'éveil, la Présence se reconnaît elle-même totalement, absolument. L'éveil échappe au changement puisqu'il nous libère du cours ordinaire de notre vie temporelle ; il n'y

a donc dans l'éveil aucune durée. Par conséquent, il n'existe aucune différence entre la première découverte de l'éveil et l'expérience de quelqu'un qui s'est éveillé il y a 10 ans, 20 ans ou 50 ans, car précisément ce n'est pas l'expérience de « quelqu'un ».

Par contre, il y a une différence entre voir de temps en temps la vacuité et s'y établir plus fermement. Après avoir découvert l'Ouvert, il faut y revenir encore et encore jusqu'à ce que cela devienne naturel de vivre à partir de Qui nous sommes vraiment.

Avec quoi ne faut-il pas confondre l'éveil ?

José Le Roy : L'éveil ne peut être confondu avec rien du tout : il est un événement singulier, unique, incomparable, évident.

Cependant, au début, peut-être, on peut associer à l'éveil des expériences d'extases et croire que l'éveil s'accompagne toujours d'états psychologiques puissants et plaisants. Mais les extases – si elles se produisent – ne font que passer. L'éveil est le champ de Présence dans lequel toutes les expériences se produisent.

Ressens-tu une résonnance avec une tradition spirituelle ou un enseignant en particulier ?

José Le Roy : Je dois beaucoup à Nisargadatta Maharaj dont la lecture provoqua l'éveil, et surtout à Douglas Harding, qui fut mon ami pendant près de 15 ans. C'était un enseignant d'un très grand génie, un érudit profond et un homme d'une grande réalisation spirituelle.

Je me sens proche plus largement de toutes les voies directes d'éveil : le tc'han chinois (Houei-neng, Houang-Po, Mazu, Lintsi), le dzogchen tibétain (Longchenpa), le schivaïsme du Cachemire (Utpaladeva, Abhinavagupta), l'advaita vedanta (Shankara, Ramana Maharshi).

La voie que je partage est celle de Douglas Harding, appelée la Vision Sans Tête, et qui nous permet de voir immédiatement notre vraie nature. Les outils que j'utilise sont puissants, efficaces, et très simples ; mes ateliers, qui n'ont pas grand-chose à voir avec un satsang contemporain, proposent une transmission directe et concrète de la Présence.

Pourquoi as-tu accepté de témoigner et dans quel état d'esprit recommandes-tu d'aborder la lecture de ce témoignage ?

José Le Roy : Les témoignages sur l'éveil sont très importants car c'est grâce à eux que l'éveil peut se produire. L'identification avec l'individu est tellement puissante que, la plupart du temps, seul un avertissement externe (comme un témoignage ou une rencontre avec un

enseignant) peut nous réveiller du sommeil hypnotique. Pour moi, ce furent les témoignages de Nisargadatta Maharaj et de Douglas Harding qui firent office de réveil. Les témoignages sur l'éveil sont contagieux, en quelque sorte, ils nous permettent de nous souvenir de notre nature oubliée ; ils brisent le charme de l'oubli.

LA VOIE SPIRITUELLE :

Question du blog [Eveil Impersonnel](#): Comment trouver le moyen d'amener chacun à un aperçu authentique de sa véritable nature ?

José Le Roy : Comme je l'ai déjà dit, j'utilise les outils de Douglas Harding pour amener les personnes à découvrir leur vraie nature. L'éveil est véritablement partageable ; c'est simple, direct et évident ; c'est même la seule chose qu'on puisse partager avec autrui puisque la Présence est une et universelle.

Il s'agit d'inviter les gens à inverser leur attention de 180° pour prendre conscience de Cela qui entend, sent, pense etc... Le secret de l'éveil – s'il y en a un – réside dans ce retournement de la conscience. Bien sûr, pour que l'éveil se produise, il faut une certaine maturité de la personne, il faut qu'elle soit prête à aller au-delà de l'individu.

Est-il opportun d'entreprendre une sadhana facilitant la purification du mental, des émotions, du corps et de se faire accompagner sur la voie ?

José Le Roy : La purification du mental est sans fin ; le travail sur les émotions aussi. Si nous entreprenons un tel « travail », nous risquons de passer notre vie dans la recherche d'une amélioration de l'ego, alors qu'il s'agit de le dépasser. Il n'y a rien à entreprendre, rien à accomplir, rien à purifier. Nous pouvons nous éveiller à l'Être parfaitement pur, déjà accompli, ici et maintenant. Cela ne nécessite aucune préparation, aucun talent particulier. C'est ouvert à tous.

Mais si quelqu'un est très instable émotionnellement du fait de névroses graves ou de dérèglements importants de l'humeur, et est incapable de se centrer en méditation, un travail sur les émotions peut être utile. Douglas Harding disait que pour perdre sa tête, il faut d'abord en avoir une ; l'ego ne doit pas être trop fracturé pour être dépassé. Mais en général, ces préliminaires sont inutiles.

Est-ce que le titre du livre "Après l'extase, la lessive" est évocateur pour toi ?

José Le Roy : Il est vrai que l'éveil, dans les premiers moments, peut être très enthousiasmant, très fort, mais ensuite il retrouve une certaine tranquillité. Après un départ en fanfare, c'est la vitesse de croisière.

Mais cette tranquillité s'accompagne cependant de profondes transformations de notre humanité. L'éveil ne change pas, mais notre manière de le vivre oui. Le chemin d'intégration commence alors et il consiste à faire coexister ces deux plans, à la fois humain et transcendant, temporel et atemporel dans notre quotidien.

Parler de « lessive » comme le fait Kornfield évoque un nettoyage de vêtements tachés. A supposer que ces taches soient morales, peut-on dire que l'éveil nous rend meilleur ? Oui, je le pense, il nous rend plus aimant, plus ouvert, plus humble j'espère. L'éveil est une lumière qui fait ressortir les ombres ; les impostures de l'ego deviennent plus visibles, plus repérables.

D'un certain point de vue, l'éveil est la fin du chemin spirituel puisque le chercheur disparaît, mais d'un autre point de vue, ce n'est que le début, car une vie nouvelle commence d'intégration de cette découverte dans le quotidien.

Qu'est-ce que l'ego spirituel et comment peut-t-il se développer ?

José Le Roy : Il n'y a pas d'ego spirituel. L'éveil est précisément la découverte d'une vie au-delà de l'ego. Il ne s'agit pas de développer un ego, fut-il spirituel, mais de le transcender.

Quels sont les pièges inhérents au cheminement spirituel et comment ne pas tomber dedans ?

José Le Roy : Le principal danger est de penser que la vacuité nouvellement découverte va nous débarrasser de notre partie humaine, que nous allons vivre sans tous les problèmes auxquels la vie humaine est confrontée. Nous pouvons être tentés alors de nous réfugier dans le vide, dans le sans-forme et le non-manifesté pour fuir le monde des formes. Nous recréons ainsi une nouvelle dualité, plus subtile peut-être, mais tout aussi fautive entre le vide et le monde. Non, le vide c'est les formes, et les formes sont le vide. Vivre l'éveil c'est vivre l'humain dans toutes ses dimensions.

On peut courir aussi le risque d'une inflation de l'ego qui va utiliser l'éveil à son propre compte pour en faire un outil de domination sur les autres. Il existe de nombreuses dérives de ce genre chez des personnes ayant eu une authentique expérience d'éveil. Rappelons-nous qu'on

reconnait un arbre à ses fruits et un des fruits de l'éveil est l'humilité. Si l'ego a vraiment été transcédé, cela se voit.

Certains témoignent d'une sensibilité accrue, est-ce ton cas? Comment vivre cette sensibilité ?

José Le Roy : L'éveil accroît en effet la perception sensible, rendant les couleurs par exemple plus vives. Tout se passe comme si le voile des concepts et du langage dont le moi et la mémoire avaient recouvert le monde s'était soudainement levé. Dans la perception duelle habituelle, le moi se vit séparé du monde ; le moi est intérieur, le monde est extérieur ; le moi et le monde sont tous les deux à distance l'un de l'autre... Avec l'éveil, la perception devient non-duelle, sans séparation entre un intérieur et un extérieur, ce qui procure un vif sentiment de la présence des choses. Une beauté nouvelle se révèle ; le monde devient vivant.

Quelle est la différence entre une expériences mystique et la vision qu'il n'y a pas de moi séparé? Comment intégrer une expérience mystique sur la voie ?

José Le Roy : Les expériences mystiques sont temporaires, fugaces ; elles viennent puis repartent. L'éveil est permanent ; il n'arrive pas, ni ne s'en va. Les expériences mystiques génèrent des sentiments de joies intenses ; l'éveil est la Présence consciente qui accueille les joies mais aussi les tristesses. Il est une paix beaucoup plus profonde que les expériences.

On n'intègre pas une expérience mystique, on l'accueille, puis on la laisse repartir sans s'y attacher. Dans mon cas, elles furent surtout présentes la première année.

LA VISION QU'IL N'Y A PAS DE MOI SEPARE :

- *Voir qu'il n'y a pas de moi séparé :*

Pause! Maintenant, tout de suite, y a-t-il un geste simple à effectuer pour voir qu'il n'y a pas de moi séparé ?

José Le Roy : Oui il y a un geste simple à opérer.

Pointez avec votre index au-dessus de vos épaules, vers le lieu où d'habitude vous placez une tête et un observateur. Que voyez-vous ? Voyez-vous une chose pourvue de couleurs, de formes, de limites ? Ne voyez-vous pas plutôt un espace sans couleur, vide ? Voyez-vous le monde à partir d'une tête ou à partir d'une ouverture immense et transparente ? Y a-t-il quelqu'un dans la direction de votre doigt ? En cet instant, le monde (et donc ce livre) n'apparaît-il pas dans un espace d'accueil, une immense vacuité ?

S'éveiller à cette vacuité, c'est accomplir un saut dans le vide.

Quelle est la différence entre comprendre qu'il n'y a pas de moi séparé et le voir clairement ?

José Le Roy : La même qu'il y a entre lire le menu d'un restaurant et manger le repas ! L'éveil n'est pas une pensée ou un concept ; c'est une expérience concrète, souvent bouleversante. Comprendre intellectuellement les enseignements spirituels non-duels est utile, mais il faut prendre garde de ne pas s'y perdre. Les mots ne sont que des poteaux indicateurs qui, au mieux, nous montrent la direction vers notre vraie nature.

Car en réalité, la pensée ne peut comprendre l'éveil qui dépasse tout concept et toute logique. L'éveil est ultimement un non-savoir !

Pourquoi peut-il y avoir vision sans réalisation définitive ?

José Le Roy : Oui. Il peut y avoir des aperçus de cette vision, comme si le voile s'écartait temporairement puis s'abaissait à nouveau. On voit l'absence de soi, mais les conditionnements anciens nous ramènent dans l'illusion d'un moi séparé. Ces aller-retours sont dus à la force des mémoires et des conditionnements. L'attention a depuis si longtemps l'habitude d'occulter sa propre nature et de se tourner vers le monde, qu'il faut parfois un peu de temps pour stabiliser cette vision. Il faut continuer de revenir à la vacuité jusqu'à ce que cela devienne naturel de vivre spontanément à partir de l'espace non-duel de la Présence.

La réalisation est ce moment où la vie est désormais centrée sur la vacuité.

Au moment où c'est vu, par quels moyens l'ego peut-il recouvrir la vision ?

José Le Roy : L'ego recouvre la vision seulement en apparence, car l'espace au-dessus de nos épaules ne se referme jamais vraiment.

C'est la distraction qui nous éloigne de notre source. Nous négligeons l'espace de la Présence à cause de la fascination qu'exercent les formes ou les pensées. Et nous dévalons sans y prendre garde la pente de l'oubli à nous-mêmes.

C'est pourquoi c'est l'attention qui nous ramène « chez nous », au contact de la Présence. Il s'agit ainsi de reprendre conscience de l'Ouvert dans lequel le monde apparaît à chaque fois que nous nous identifions à nouveau au petit personnage, à chaque fois que nous revêtons un masque. Peu à peu, et parfois rapidement, il devient naturel de vivre centré.

Comment gérer l'émergence de la peur du vide, de la dissolution, de la mort ?

José Le Roy : Des peurs peuvent en effet se produire avec l'expérience de l'éveil (avant ou après). La découverte de la vacuité peut sembler à la pensée comme un vide et une mort.

La première chose à comprendre c'est qu'il n'y a rien à craindre ; nous ne sommes pas morts, c'est simplement une illusion qui est morte, celle de se prendre pour un moi séparé. Au contraire nous découvrons une vie plus large (infiniment plus large), plus intense, et plus ouverte. C'est une renaissance.

D'autre part, il faut comprendre aussi que notre humanité ne va pas disparaître ; nous continuerons d'avoir des désirs, des pensées, des mémoires, mais simplement cette individualité sera périphérique, et non plus centrale. Au centre, désormais, il y a un mystère rempli du monde.

- *Intégrer le processus de ballotement :*

A ce stade, est-ce que travailler sur ses pensées, ses émotions, son corps a-t-il encore un sens ?

José Le Roy : Voir sa vraie nature n'est incompatible avec rien. Après l'éveil, on peut continuer de développer ses pensées, faire de la philosophie par exemple (comme moi qui suis professeur de philosophie), on peut pratiquer le yoga ou le zen ou...le jogging. Mais ces activités ne seront plus accomplies *en vue* d'atteindre l'éveil puisque la vacuité a été découverte.

L'éveil est d'ailleurs plus un repos qu'un travail, plus un laisser-être qu'un effort. Il me semble qu'« à ce stade » rien ne sera plus utile qu'une détente tranquille dans l'évidence de la Vacance. Rien à faire, nulle part où aller : tel est notre mantra !

Quelle importance accorder aux manifestations énergétiques pouvant apparaître telles que les montées de kundalini ?

José Le Roy : La vision de sa vraie nature s'est accompagnée pour moi de très puissantes montées d'énergie. Cela fut impressionnant. Mais ce n'est pas toujours le cas, l'éveil peut se produire sans ces manifestations.

Il est peut-être utile d'avoir une certaine connaissance du processus de la kundalini pour ne pas s'affoler si cela se produit mais les montées d'énergie ne sont encore que des phénomènes apparaissant au sein de la Présence.

Comment se comporter vis-à-vis des tendances mentales latentes et émotions qui surgissent correspondant à une mise en lumière des parts d'ombre ?

José Le Roy : Il ne faut certainement pas les refouler comme si les émotions étaient des obstacles à la clarté de la vision. Je ne crois pas qu'ils soient utiles non plus de les analyser, d'en chercher dans le passé l'origine ou la cause. Donc ni refus, ni analyse.

Il faut simplement prêter attention aux émotions, aux sensations et aux pensées dès qu'elles surgissent. En étant conscient des émotions et *en même temps* en prêtant aussi attention à la vacuité qui les accueille, les émotions finissent par se libérer dans l'espace de la Présence. On voit, à partir de la vacuité, que personne n'est blessé puisqu'il n'y a pas ici d'individu séparé, mais une paix tranquille et impersonnelle. En s'appuyant sur la vacuité, l'ego ne rajoute plus de bois au feu des passions. Ici, dans le vide, il n'y a personne ni rien à défendre.

Que conseillerais-tu à une personne qui créerait une dualité entre le vide et la forme ?

José Le Roy : De mieux regarder l'expérience. Y a-t-il une différence entre l'intérieur et l'extérieur ? Entre le dedans et le dehors ? Où s'arrête le vide et où commencent les formes ?

Au début, il peut être utile de distinguer la conscience et les formes pour cesser de s'identifier au corps et aux pensées. Ce chemin de discrimination permet de s'établir sur le terrain de la pure conscience. Mais ensuite, il faut réaliser que conscience et monde ne peuvent être séparés.

Si nous sommes le Tout, comment voir l'amour également dans ce qu'il y a de pire dans le monde ?

José Le Roy : Nous sommes un espace d'accueil pour le monde ; rien n'est exclu. Nous n'avons aucune barrière, aucun mur pour nous isoler du monde. L'intérieur et l'extérieur sont un désormais.

Quand nous sommes entourés d'amis ou que nous marchons dans la campagne, il est facile de se sentir unis à tout ce qui est et d'être tout amour. Mais quand nous sommes confrontés à la souffrance des autres, et témoin de comportements haineux et violents c'est beaucoup plus difficile. Voir le visage de l'amour dans l'islamiste qui se fait exploser au milieu de la foule... Pourtant, tout est l'expression de la Présence. Le violent est simplement ignorant de sa vraie nature, il vit dans un monde de dualités : bien/mal, fidèle/mécréants... Quand nous voyons notre vraie nature, nous voyons la vraie nature de tous les êtres, y compris celle de la vache, ou

de la truite. Nous sommes reliés à toute la manifestation par un lien d'unité et d'amour. L'éveil est instantané, l'amour se cultive et ne cesse de grandir.

LA REALISATION DEFINITIVE :

Qu'est-ce que la réalisation définitive et d'autres réalisations peuvent-elles survenir ?

José Le Roy : La réalisation (bien que je n'emploie pas ce terme) correspond au moment où il est compris que la vacuité (ou la Présence, ou la Source...) est l'essentiel de notre être. Dès lors, aucun retour en arrière n'est plus possible. L'éveil est devenu réalité, et non espoir, ou concept. Avant cela, il peut y avoir des aperçus de la vacuité, puis survient une bascule à coeur de la conscience qui ne revient plus à son ancienne manière de vivre. Cependant, même après cette bascule, il peut y avoir des moments où le petit personnage cherche à revenir au centre, des moments où l'identification à un individu séparé refait surface, mais la certitude de l'éveil le remet à sa place rapidement, là-bas à la périphérie.

La réalisation met-elle fin à la souffrance et aux émotions ? Y a-t-il un processus d'intégration qui se poursuit ?

José Le Roy : Dans mon expérience, il peut y avoir encore des souffrances physiques et des émotions. Tant que nous avons un corps, je ne vois pas comment cela pourrait être différent. Mais les souffrances et les émotions apparaissent dans une immense Présence qui ne peut être complètement fermée ou atteinte par ces phénomènes. Les traditions spirituelles utilisent l'image d'un ciel et de nuages qui le traversent sans l'affecter, et cette image est juste. Nous pouvons accueillir les souffrances à partir de la vacuité même si ce n'est pas toujours facile.

L'éveil m'a révélé une stabilité émotionnelle profonde. J'ai découvert un centre stable et solide, qui résiste aux vents des émotions.

Peut-on reconnaître un être réalisé ?

José Le Roy : On peut peut-être reconnaître quelqu'un qui a une expérience de l'éveil. On peut le repérer à une certaine transparence et profondeur dans le regard. Le regard ne se termine plus sur un moi, mais ouvre sur l'espace.

Mais pour savoir le degré d'intégration de sa vie sans ego, il faut le voir vivre dans le quotidien. N'importe qui, le temps d'une conférence, assis sur une chaise à côté d'une orchidée, peut

donner le change. Beaucoup de postures sont des impostures. Est-il humble ? Aimant ? Généreux ? Ou aime-t-il le pouvoir exercé sur les autres ? L'argent ? La reconnaissance ?

Douglas Harding était un homme d'une probité totale, jusqu'à son dernier souffle.

Après tout, la réalisation elle-même ne serait-elle pas qu'un rêve dans l'infinitude du non-né ?

José Le Roy : Oui. C'est exact. Pour le non-né, il n'y a ni réalisation, ni non réalisation.

LE COEUR DE TON MESSAGE :

Quel conseil t'a le plus aidé dans ton parcours ?

José Le Roy : Dans le livre de Nisargadatta Maharaj « *Je Suis* », j'ai trouvé une indication précieuse : il disait « Personne ne regarde en ce moment ». Cela m'a profondément aidé. J'ai retourné mon attention et j'ai cherché celui qui regardait, et...l'observateur s'est évanoui. Douglas Harding m'a donné les outils que je cherchais pour stabiliser l'expérience et la partager avec autrui, en particulier avec Lorène mon épouse, ce qui fut une grande aide.

Ce qui m'a aidé et m'aide encore c'est ce simple retournement de l'attention : je pointe avec le doigt vers l'ouverture au-dessus de mes épaules, et je redécouvre l'espace, immédiatement.

Que conseillerais-tu à une personne qui se trouverait chamboulée par ce qu'elle vient de vivre ?

José Le Roy : Dans mon cheminement, ce fut essentiel de rencontrer Douglas Harding et de lui parler. En me décrivant ce que je vivais, et que lui vivait aussi, Douglas rassura mon mental, et je pus m'abandonner complètement à l'expérience de l'éveil. Je conseillerais donc à cette personne de rencontrer quelqu'un ayant cette expérience depuis un certain temps.

Y a-t-il un point important qui n'a pas été évoqué dans ce questionnaire et que tu souhaiterais aborder ?

José Le Roy : Je voudrai terminer en rappelant à quel point finalement, s'éveiller à sa vraie nature est simple et ouvert à tous.



José Le Roy

Présentation



José Le Roy est diplômé d'une grande école d'ingénieur et agrégé de philosophie, spécialisé en philosophie indienne. En 1993, il rencontre le philosophe anglais Douglas Harding et devient un de ses collaborateurs et amis. Il partage depuis l'enseignement reçu par Douglas Harding dans des ateliers et des conférences.

Il est aujourd'hui professeur de philosophie, conférencier, écrivain et directeur des collections des Editions Almora.

José est également l'auteur de nombreux livres tel que « Le saut dans le vide » paru aux éditions Almora en 2011, et de traductions de textes en sanskrit.

JOSE LE ROY	
Site internet	eveilphilosophie.canalblog.com
Email	joseleroy29@gmail.com
Chaîne Youtube	Cliquez ici





LIONEL CRUZILLE





Lionel Cruzille

Témoignage

« *Le Contrôle est une illusion* »

Je n'ai jamais véritablement évoqué mes expériences d'éveil par écrit ou de manière publique et quasiment pas dans ma sphère privée non plus. D'abord parce qu'il m'a toujours paru très discutable d'évoquer des sujets à la fois subjectifs et difficilement transcritibles mais aussi parce que le mental peut s'en saisir de manière si facile que j'ai toujours trouvé ça dangereux. Toutefois, pour les besoins de cet écrit, je vais tâcher de les évoquer ici mais en essayant de toujours les mettre en perspective. Une perspective qui, du point de vue de l'absolu et de certaines Voies dites directes ou abruptes n'existe pas, mais qui du point de vue de l'apprenti disciple puis du disciple existe bel et bien.

Ces derniers points, la différence d'approche des voies spirituelles, sont aussi importants que le risque d'évoquer l'expérience en elle-même. Ainsi, j'invite le lecteur à la prudence, au discernement et à lire jusqu'au bout l'ensemble de cet écrit car justement le mental est prompt à déformer et se saisir des choses avec des arguments fallacieux du genre « ceci est vrai, cela

est faux », « ceci n'est pas possible » etc. Pourtant, il existe nombre de livres qui évoquent ces thèmes en termes d'expérience et non en termes d'essai spirituel. Ici, il s'agira donc simplement d'une expérience comme une autre, ni plus ni moins, avec le risque que cela comporte d'être évoqué surtout lorsqu'il s'agit du domaine de « l'effacement » de l'ego. En écrivant, j'ai d'ailleurs rapidement fait un pont avec la démarche de Jack Kornfield dans son livre que je citerai plus loin.

Je distinguerai les deux chemins – direct et progressif- et ne considérerai que celui de l'éveil dit progressif. En vérité, ce n'est pas l'éveil qui est progressif mais le chemin pour ôter les voiles qui recouvre la Conscience parfaitement éveillée déjà présente en nous : c'est l'ascèse qui est progressive, c'est la purification du cœur, des émotions et du corps énergétique qui est progressif. L'éveil, lui, est toujours présent, ici maintenant, au fond de nous, partout et toujours. Une étape d'approfondissement concerne justement cette découverte, cette perception puis son intégration au cœur de nous-mêmes et de notre quotidien.

D'autre part, je distinguerai aussi, pour une question de vocabulaire, l'éveil et la pleine Réalisation spirituelle. Pourquoi ? Parce que l'éveil, selon la terminologie que j'utiliserai ici, est le début du chemin, ce que Jack Kornfield nomme dans son livre « *Après l'extase, la lessive* »* : « l'entrée dans le courant¹ », terme qui est issu du bouddhisme Theravada.

Bien que je sois sur un chemin de spiritualité laïque, j'utiliserai ce terme et cette vision car elle a le mérite d'être à la fois claire et connue (voire reconnue). Toutefois, je vous invite à voir au-delà de toutes formes et tenter de goûter le fond du sujet. Si l'éveil –de ce point de vue- est l'entrée sur la Voie, la Réalisation est quant à elle l'intégration de ce même éveil d'abord au niveau mental, puis émotionnel et, enfin, physique et cellulaire. Ce dernier état étant le plus fin, le plus ultime avant d'autres étapes qui ne relèvent plus de ce monde. La pleine Réalisation est donc un stade de parfaite intégration du dit éveil, une étape où plus aucune voile ne recouvre la nature de la Conscience parfaitement éveillée qui se trouve déjà en nous. C'est donc une étape rare et très avancée.

Je vais donc évoquer maintenant certaines expériences dites d'éveils. Plusieurs se sont produites. Elles ont toutes touché différentes parties de mon être. La plus forte –et non la plus décisive- et celle qui fut sans doute la première véritable, eut lieu en plein Paris, à la fin du printemps 2005, au parc du Champ-de-Mars. J'étais en train de lire –je m'en souviens très clairement- le « *Livre Tibétain de la Vie et de la Mort* »², de Sogyal Rimpoché, quand une

lumière indicible est « descendue » –c'est réellement la façon dont je l'ai vécue- sur moi et a inondé tout : mon champ de vision, mon intérieur et mon esprit. Pendant quelques secondes (?), je n'ai plus vu que cela : une immense lumière. J'y étais immergé, parfaitement bien, et plus que ça, j'étais la Paix parfaite, sans ego, sans pensée, juste une immense béatitude et un océan de paix vivace.

Au moment où cela s'est produit, j'étais appuyé contre un peuplier. J'ai dû attendre un bon moment avant que les sons, la vue et le reste de mes sens redeviennent plus « normaux ». Puis, je suis parti marcher et, durant plusieurs heures, je restai dans un état de béatitude très profonde, quasi sans pensée, comme si rien n'allait entacher cet état d'ouverture et de Lumière. Puis, plusieurs jours après, une autre phase s'est déclenchée. Dans les rues de Paris, j'avais clairement l'impression de marcher entouré de gens enfermés dans leur tête. J'avais presque l'impression de les *entendre* penser, de *voir* leurs pensées, de *sentir* leur fermeture mentale. C'était une expérience très « sensitive », presque palpable et très étrange pour moi. De les voir ainsi m'emplissait à la fois de tristesse –tristesse sans raison mais naissant d'une profonde empathie et de compassion- et de désarroi. Je voyais ce qu'était le mental mais comme si j'en étais moi-même extrait.

Je pratiquais déjà la méditation à l'époque mais pas encore de manière très poussée ni très régulière. Pourtant, juste après cela, j'y retournais avec encore plus d'allant. Puis, au bout de quelques jours, ces états d'« hyper-perception » et de Paix s'estompèrent puis disparurent. J'eus alors l'impression de « dégringoler » dans le noir. Mon esprit se referma, mon cœur se serra et tout devint un simple souvenir, magnifique, mais d'autant plus terrible qu'il s'agissait de quelque chose d'incroyable qui avait disparu et qui me semblait désormais hautement improbable. Le pire était que tout redevint opaque, lourd, empli de peur et d'émotions de toutes sortes. Je n'avais personne pour en parler autour de moi (ni de l'expérience, ni de sa suite) ce qui fut aussi un aspect difficile à vivre.

Un grand désarroi s'ensuivit et je continuais de chercher avec encore plus d'avidité des réponses, des issues, une aide. Le contraste entre cette expérience et la souffrance qui suivit m'apparut aussi clairement et fut compliquée à vivre et à digérer. Néanmoins, avec du recul, je dirai qu'une graine avait été semée car j'avais aussi vu en face le niveau d'enfermement que représente le mental ainsi que la Paix sans fin qui se trouve en nous, même si ce fut bref.

Cette période faisait suite à plusieurs mois de grande solitude. J'étais en train de quitter mon travail (en tant qu'aide-soignant aux urgences des hôpitaux de Paris) et je me formais déjà au shiatsu et au Qi gong. Quelques mois plus tard, en décembre, je rencontrai Arnaud Desjardins à son ashram. J'avais aussi quitté un an et demi plus tôt le groupe de musique dans lequel j'avais chanté et fait une quarantaine de concerts pendant dix ans, avec ceux qui avaient été des amis de jeunesse de longues dates. J'arrêtai de fumer et renouvelai mon végétarisme. Je refermai de nombreux chapitres de ma vie à cette période. Toute ma vie était chamboulée en tous sens. Quitter le service des urgences pour me reconverter professionnellement et pratiquer entièrement ma passion du shiatsu, du Qi gong ainsi que l'écriture se doublait du challenge de réussir en tant qu'indépendant. Je passais parfois de longues heures seul, à lire, à me balader dans Paris, parfois sans rien faire assis sur un banc au Champ-de-mars ou ailleurs. C'était une période très introspective mais aussi proche d'une forme de dépression d'un certain point de vue. Bref, un dépouillement intérieur autant qu'une période riche en changements.

Dans les années qui suivirent, j'entamais un travail poussé sur moi-même avec des purifications énergétiques auprès de guérisseurs, magnétiseurs ou chamans. J'étais comme les autres, un « chercheur spirituel » jusqu'à ce que je découvre que je devais arrêter de « chercher ». Je fis ce qu'on appelle une « récapitulation chamanique », ainsi que plusieurs stages sur la connaissance des fonctionnements énergétiques en médecine traditionnelle chinoise (MTC). J'entamais aussi durant trois ans un travail en individuel avec une praticienne PNL qui se trouvait être également médium. Ceci m'aida aussi à vivre mieux les dons avec lequel le divin m'a mis ici.

Une deuxième expérience très profonde et très claire fut l'introduction à la nature réelle de la Conscience par l'expérience de la « Vision sans tête ». Ma pratique changea en profondeur à partir de ce jour.

Tout ça me poussa assez loin mais je finis par comprendre clairement que l'enseignement d'Arnaud Desjardins était le seul qui me servait vraiment avec en parallèle mon travail sur le corps. Ayant intégré à cela les connaissances issues du monde de l'énergétique (MTC³ et Qi gong), je finis par ne suivre que la voie du Qi gong et l'enseignement, pratiquant toujours plus assidûment la vigilance, la conscience corporelle et la méditation sans objet.

Dans ce contexte, une autre expérience d'éveil eut lieu bien plus tard, environ 7 ans après, pourtant radicalement différente de la première et surtout nettement moins « spectaculaire ». Durant l'hiver 2012, mon existence prit un autre tournant assez catastrophique pour moi :

rupture, déménagement en urgence chez mes parents, plus de travail, plus d'argent, plus rien. À nouveau, une grande période de solitude et de doutes profonds. Ma tension interne était devenue telle qu'à un moment donné il me faudrait lâcher sous peine de devenir fou. Je le sentais mais étais impuissant à calmer le jeu, malgré tout mon bagage. Cette tension et cette souffrance étaient là depuis des mois. Beaucoup de colère, beaucoup de peines et de souffrances comme si une boîte s'était ouverte et n'en finissais plus de cracher de l'ombre. J'avais pourtant déjà une bonne pratique de méditation et je suivais toujours l'enseignement ainsi qu'une pratique énergétique du Qi gong soutenue. Malgré cela, je culminais en stress et en souffrance.

Puis, lors d'une énième session de prière, par terre à côté de mon lit chez mes parents, au cœur d'une souffrance intérieure volcanique, une brèche s'ouvrit brièvement. Et je vis alors clairement que je refusais, complètement. Je *refusais tout*. J'étais un bloc de colère et de « non » à ce qui est, à tous niveaux. J'étais aux antipodes de ce que j'étais censé pratiquer et vivre : « l'acceptation de ce qui est ». Le choc, la prise de conscience fut si forte et si soudaine qu'une digue s'effondra en moi. Je m'allongeai et lâchai complètement. Ce fut très simple, très « pur », très paisible. Je priais les jours qui suivirent encore et encore. Et chaque peur, chaque souffrance, qui ne manquait pas de remonter, je la remis au Divin. Si bien, que régulièrement dans ces moments -là, durant les trois mois que je vécus chez mes parents en pleine campagne, je retournais au plus profond de moi dans un endroit en paix. J'offrais tout. Un jour, alors qu'à nouveau une tension énorme remontait encore en moi, cette fois, je *capitulai*. Je dis et fis en mon cœur « Que Ta volonté soit faite ». Et je lâchais. Plutôt, « ça » lâcha en moi, complètement. La paix en moi se révéla alors plus clairement encore, complète, parfaite.

Cette fois, elle resta mais d'une manière beaucoup plus subtile et profonde qu'avant.

Mais avec le temps, elle s'en alla encore une fois, ou plutôt, les voiles se remirent en place. Toutefois, à chaque fois que je me recentrais, et c'est là la différence radicale, la Paix était devenue accessible. Elle était toujours là.

Désormais, je pratique sans relâche cette seule pratique : que Ta volonté soit faite. Qu'il en soit ainsi ou encore, très bien c'est ce qui est. Maintenant, que puis-je faire ? Que me demande la vie ? Ce devint ma seule pratique, avec la conscience du corps, la conscience de la lumière sur son corps⁴ et la méditation sans objet. Plus important encore à mon sens, la Voie était désormais quelque chose de *vivant*, en moi. Ce n'était plus quelque chose d'externe mais désormais une énergie puissante à l'*intérieur*. La Vie elle-même.

Aujourd'hui, je sais que la Paix est là. Je la *sens*. Mais j'ai mis du temps à voir et à expérimenter d'autres aspects. J'ai mis aussi du temps à intégrer vraiment tout cela mais je me suis rendu compte de plusieurs aspects.

Le premier est la confiance. Globalement, la confiance est toujours là et c'est d'ailleurs plutôt une foi, sans objet, sans but, sans fin (et sans religion). C'est là, point. Deuxièmement, et c'est un point très fort en moi : je sais que je ne suis jamais seul. Je ne me sens plus jamais « abandonné » ni démuné. Je suis toujours en lien avec le Divin, relié. Bien sûr, j'ai encore des tourments parfois, des challenges à relever. Mais le Divin en moi est toujours accessible. Je le sens. Alors, je prie, je lâche, je continue et je ne perds plus l'équilibre car je sens cette Paix. Troisièmement, mon sens du service et d'être relié aux autres est très fort. Cela ne m'empêche pas d'aimer être seul (étant donné que je ne me sens jamais seul, c'est toujours au contraire très ressourçant pour moi) mais ma perspective a complètement changé. D'autre part, le pouvoir du mental n'est plus le même. Les pensées sont là mais je peux me relier à ma profondeur et les relâcher. Parfois, celles-ci sont plus tenaces mais ma foi étant ancrée dans...l'Être ? Le Divin ?, cela lâche et je continue mon chemin. Qu'importe ce qui arrivera, je ne suis jamais seul.

Et enfin, ma vigilance n'est plus non plus du même ordre. Elle est nettement plus fluide, lumineuse, continue et ne me demande quasiment plus d'effort (hormis durant les grosses fatigues ou les challenges très au-dessus de mes limites habituelles). Mon chemin de conscience corporelle s'affine et se prolonge aussi dans d'autres domaines tels que le sommeil, les perceptions plus fines en Qi gong, en soin, en intuition etc. Et parfois encore d'autres choses comme la créativité et le sentiment d'être connecté aux choses, aux plantes etc. J'avoue que tout cela est difficile à exprimer sans tomber dans de gros clichés. Toutefois, c'est là ce que je peux en substance retranscrire. À nouveau, je mets en garde le lecteur contre toute forme de comparaison, de projection et tous artifices et pièges dans lequel le mental pourrait vous emmener.

Maintenant que j'ai fait part en partie de mon vécu, je peux aussi dire que mon expérience en tant qu'accompagnant et d'observateur me montre qu'il y avait beaucoup de types d'éveil et je pense que de nombreux cas sont confondus à la fois avec la Réalisation complète et les états modifiés de conscience. Je sais que l'état de lâcher prise vécu en 2012 fut en vérité beaucoup plus profond et plus stable que ma première expérience qui fut néanmoins celle qui me poussa à franchir le pas de mon engagement sur la voie (qui pourtant me travaillait depuis tout petit

déjà, mais au travers d'aspect plus ésotériques comme les rêves prémonitoires, les mains qui chauffent, etc.)

Alors, est-ce que ce sont des étapes sont nécessaires ? Aujourd'hui, il m'apparaît clairement qu'il y a une forme de propédeutique à la voie. Une sorte de préparation à la pratique elle-même. Le chemin n'est pas linéaire, c'est certain.

D'abord les gens cherchent, tâtonnent, se perdent parfois. Puis, un jour, lorsque la souffrance est trop forte, les gens lâchent, quelque chose cède et une première expérience d'éveil, de foi, de vécu de la paix sans contraire, se révèle. Le mental laisse passer la Lumière. On goûte réellement à la Paix sans contraire. Puis, les voiles se remettent en place. Et ensuite, la véritable ascèse débute. C'est la vigilance, le travail de purification des émotions, des mémoires, de discrimination de pensées. C'est la Voie.

Par la suite, au fil de du temps et si l'on suit une Voie véritable et complète, l'éveil s'intègre en soi et mène vers la Réalisation (dans cette vie ou dans une autre). Il s'installe simplement parce que l'on ôte les voiles qui recouvre notre véritable nature, ce que nous sommes déjà, cette Paix, cette Béatitude. Nous la sommes déjà, elle est déjà là. Sinon, tout cela n'aurait aucun sens. Cela m'amène sur un autre point : l'aide.

Du point de vue absolu, l'aide n'est pas utile puisque nous sommes déjà Cela. Toutefois, de mon expérience, et au vue des millénaires précédents, l'aide est toujours utile mais il faut pour cela un vrai maître ou du moins un disciple avancé et stable dans sa pratique, et donc plus avancé que soi. Si l'enseignement est bien mené, il vous mènera droit vers vous –même, droit vers l'autonomie, votre indépendance puis au final vers la réalisation de votre plein potentiel, de l'éveil jusque l'intégration de celui-ci, même si le maître est mort et que vous vous retrouver (soi-disant) « seul ». Les bénédictions seront toujours à l'œuvre et il y a des distances qui n'existent pas, surtout dans le domaine spirituel.

Alors, à quel moment faire appel à cet aide, cette guidance ? J'aurais tendance à dire aujourd'hui que ce n'est pas vraiment vous qui décidez mais plutôt un ensemble de choses qui fait que, comme on dit, « lorsque le disciple est prêt, le maître apparaît ». Je pense que c'est un adage juste. Bien sûr, concrètement, vous devrez faire vous-même la démarche et passer même un certain nombre d'étapes, de doutes, d'aller-retour dans votre motivation puis au sein même de votre engagement. Ce n'est pas –n'en déplaise à certains- un long fleuve tranquille. Il est

souvent nécessaire de chercher aussi par soi-même puisque le chemin débute souvent lorsque l'on se sent à la fois perdu et porté par une demande intérieure forte, lorsqu'on sort de deuil, de perte de repères importants, de dépressions, de tous changements profonds, la guidance peut alors se montrer plus qu'utile.

Dans tous les cas, il faut ensuite œuvrer à sa propre libération –et non à son propre éveil-. C'est un point important, à mon sens, car l'ascèse demande à la fois un effort (« personnel ») et une ouverture (état de « non-effort »), qu'on peut nommer la Grâce pour paraphraser Yvan Amar. Il y a donc l'effort et la Grâce, c'est-à-dire ce qu'on fait par soi-même et ce qui se fait à travers nous sans qu'on y puisse quoi que ce soit. Mais, bien entendu, et comme je le dis dans nombre de causeries ainsi que dans mes livres, la recherche active, le faux travail volontariste (et égotique au fond) doit un jour cesser pour se mettre véritablement au travail fait de lâcher prise, de vigilance et de patience active. L'ascèse n'est pas la recherche, l'ascèse vient après la recherche. Parfois, cette confusion est si profonde que les gens se « spécialisent dans la recherche spirituelle » comme si c'était mal de finir par trouver sa voie et pire, de s'y engager et de pratiquer activement celle-ci. Pourtant, c'est l'engagement corps et âme qui change tout. On arrête alors d'errer de stages en stages et l'on remonte ses manches pour travailler au cœur de ce qui est, des difficultés, des joies et des peines. On approfondit la vigilance, l'accueil de soi, de ses émotions, des ressentis. Voilà la pratique. Toutefois, on peut préciser aussi qu'on ne s'engage pas à suivre un maître mais une voie. C'est aussi important. Si le maître en est vraiment un, il saura faire la différence. Il sera des plus heureux de vous voir continuer votre chemin vers le Divin, le Un, l'état de Bouddha, peu importe comment vous l'appellez.

¹ Kornfield en parle en ces termes : « Cette entrée dans le courant survient lorsque nous goûtons pour la première fois la saveur de liberté absolue de l'éveil : une liberté du cœur, au-delà de toutes les conditions mouvantes du monde. L'entrée dans le courant apporte un changement de compréhension stupéfiant. »

² A mon sens, cela aurait pu être n'importe quel autre livre. Mais, j'admets que, peut-être ce livre, par ailleurs formidable, a en lui-même quand même joué un rôle. Comment savoir ? Je laisse ce mystère au Divin.

³ Médecine Traditionnelle Chinoise, que l'on apprend avec le Qi gong et le shiatsu.

⁴ Liée à la pratique de Qi gong « la pluie céleste », exercice qu'on retrouve dans nombre de traditions spirituelle





Lionel Cruzille

Questions-réponses

L'EVEIL :

Qu'est-ce que l'éveil ?

Lionel Cruzille : L'éveil est le début de la réalisation de l'immatérialité de l'ego et l'expérience d'être relié en profondeur à toutes choses. C'est aussi commencer à sortir de l'aveuglement et de l'étroitesse de la vision de l'ego, et de son usine le mental, pour s'ouvrir à plus grand que soi.

L'ego est une sorte de mirage composé de pensées, de mémoires (pensées maintenues en flot conscient ou inconscient), de projections, de concepts etc. C'est un moyen de vivre en tant qu'individu autonome –et encore, c'est une notion à approfondir- mais en vérité nullement indépendant ni séparé du Tout. Les formes, les manifestations, et donc les egos –si l'on peut dire- sont certes différents dans leur forme, mais nullement séparés.

Cela m'amène à mentionner ce constat étrange en apparence : la personne en soi ne s'éveille pas ; c'est là un non-sens. Toutefois, il est clair que « la trouée » dans l'aveuglement, l'ignorance du mental et de l'ego, révèle notre véritable nature : la Conscience Une, la nature de Bouddha, le Soi, le Royaume des Cieux au-dedans de nous etc. Cette Nature est ce que nous sommes *déjà*, mais elle est voilée par l'ego et le mental qui empêchent la vision celle-ci.

Existe-t-il différents degrés d'éveil ?

Lionel Cruzille : C'est un point très discuté mais de mon expérience, oui. Il y a maints degrés d'éveil, c'est pourquoi j'utiliserai ici un vocabulaire un peu différent et plus spécifique en mentionnant le fait que l'éveil est le début du chemin et que celui –ci mène à ce que je nommerai, dans ce texte, la Réalisation.

Avec quoi ne faut-il pas confondre l'éveil ?

Lionel Cruzille : Il ne faudrait pas le confondre avec la Réalisation pleine et entière (ou Libération). On peut aussi rajouter des précisions pour ne pas confondre l'éveil avec les ouvertures ponctuelles (et parfois sublimes) mais passagères et « fragiles ». L'éveil véritablement ancré marque quant à lui, un vrai tournant, donnant ce goût de l'avant et de l'après.

Cet éveil-là est d'ailleurs souvent beaucoup plus humble, simple et direct que les explosions d'états modifiés de conscience qui retombent souvent comme des soufflets en peu de temps.

Ressens-tu une résonance avec une tradition spirituelle ou un enseignant en particulier ?

Lionel Cruzille : Arnaud Desjardins, G. I. Gurdjieff, Jack Kornfield, Chogyam Trungpa Rinpoche et un certain nombre d'autres.

Pourquoi as-tu accepté de témoigner et dans quel état d'esprit recommandes-tu d'aborder la lecture de ce témoignage ?

Lionel Cruzille : Je conseille toujours la prudence, l'esprit critique et circonspect. Mais aussi l'ouverture d'esprit autant que la curiosité saine, l'allant (force d'Intention) et la confiance (sans objet). Au final, une fois que les choses évoquées ici auront été vues, il faudra les vérifier par soi-même en marchant sur son propre chemin et en expérimentant.

C'est vrai qu'évoquer mon récit personnel peut amener d'autres confusions (incompréhension, comparaisons, projections, envie ou répulsion, déformation etc.). Je l'ai d'ailleurs évoqué en préambule de mon témoignage. C'est un risque que je prends mais il me semble plus important encore de clarifier des points importants (comme l'a fait J. Kornfield d'ailleurs) que de ne pas le faire. Je suis mon intuition et agis en ce sens ; je propose et l'Univers, ou le Divin si vous préférez, dispose. Nous verrons bien le résultat.

LA VOIE SPIRITUELLE :

Question du blog [Eveil Impersonnel](#): Comment trouver le moyen d'amener chacun à un aperçu authentique de sa véritable nature ?

Lionel Cruzille : Pour ma part, l'expérience directe de la « Vision sans Tête », un exercice proposé par Douglas Harding, est un excellent moyen. Mais l'accueil total de ce qui est (aux niveaux corps-cœur-tête) en est un autre.

Est-il opportun d'entreprendre une sadhana facilitant la purification du mental, des émotions, du corps et de se faire accompagner sur la Voie ?

Lionel Cruzille : C'est très nettement préférable de se faire accompagner mais non nécessaire. Certains ont marché vers la Libération sans guide, hormis le Divin lui-même, toutefois, ces personnes sont rares.

Quant à la sadhana et la purification du cœur, elle est bien entendu nécessaire et c'est même-là que réside la Voie en elle-même. Si l'éveil est le début véritable de la Voie, la vigilance, la pratique d'accueil, la méditation et la purification du cœur (donc des émotions actives et latentes) etc., est le cœur même de la Voie et c'est cela qui mène à la Réalisation.

Bien sûr, certains objecteront qu'il n'y a pas de Voie, pas de progrès, pas de maître¹, car nous sommes déjà cette Nature Divine au-dedans de nous, et qu'il n'y aurait donc rien à faire, pas de maître à suivre ni d'effort à fournir.

C'est vrai, cette Nature Divine est déjà là mais elle est recouverte, voilée par les émotions, les traces karmiques, les croyances limitantes, etc. La sadhana se situe là : ôter les voiles et purifier les émotions, l'énergie, les pensées et rendre peu à peu directement accessible et visible cette Nature profonde qui est déjà là au fond de nous.

Voir et Sentir cette Nature Divine est l'éveil initial. Ensuite, la Voie prend son sens, en sachant aussi que, désormais, ce qu'on « cherche » nous n'avons désormais plus à le chercher. La sadhana devient très claire, et de plus en plus immédiate à mesure qu'on intègre l'éveil sur les différents plans de notre être par la Présence à soi et au monde.

A partir de l'éveil, le disciple n'est plus un chercheur spirituel (ou « apprenti-disciple » comme on dit parfois). Il a trouvé, découvert la Nature de la Conscience, il a vu et expérimenté même fugacement. Mais il sait aussi qu'il doit pratiquer et suivre la Voie pour continuer son chemin, purifier son cœur et ôter les voiles pour marcher vers la Libération (ou Réalisation).

Est-ce que le titre du livre "Après l'extase, la lessive" est évocateur pour toi ?

Lionel Cruzille : Tout à fait.

Qu'est-ce que l'ego spirituel et comment peut-il se développer ?

Lionel Cruzille : C'est une expression moderne mais qui décrit assez bien une dérive possible sur la Voie. Cette déviance peut se faire par la saisie des enseignements par l'ego et le mental. On peut dire que cela se produit quand le mental se contorsionne pour intégrer les enseignements dans son monde de pensées et de croyances et que l'ego se met à rêver la Voie, plutôt que de la vivre vraiment.

La Voie reste alors au niveau du mental, avec toutes les dérives et les écueils que cela peut représenter telles que la radicalisation, la rigidité, la froideur, l'automatisme, l'orgueil spirituel, l'accumulation de savoir en opposition à l'expérience, le refus de ressentir – de plonger dans l'émotion par exemple-, le manque d'ancrage dans le réel, la fuite du réel dans des rêveries pseudo-mystiques, etc.

Cela ne veut pas dire que l'étape de la compréhension de la Voie par l'intellect n'est pas nécessaire car au contraire, elle l'est. Par contre, rester fermé à ce niveau et surtout faire des enseignements une chose qui nous fige et nous enferme dans un autre automatisme ou une autre forme de prison mentale, c'est passer à côté de l'essentiel et prendre le risque de finir dans une des voies de garage citées plus haut.

Notre société est très encline à ce travers-là, entre autre du fait de la recherche de la satisfaction permanente et immédiate ainsi que par la rationalisation à outrance et le désir de sécurité. Ce

sont là des tendances de nos sociétés dites modernes, mais d'autres civilisations ont connu d'autres penchants et difficultés. À chacun et à chaque maître et disciple de dépasser cela selon la Voie qu'il suit.

Quels sont les pièges inhérents au cheminement spirituel et comment ne pas tomber dedans ?

Lionel Cruzille : Ceux cités juste au-dessus en compte déjà une bonne part. Je pense qu'on peut en éviter certains mais, à mon sens, la Voie en elle-même comporte le risque de tomber dedans et c'est même là que se tient l'infinie sagesse du Divin et de l'Univers. Ces pièges vont être les vôtres (et non ceux du voisin) et sont aussi le moyen d'apprendre pour vous. Les pièges ou difficultés deviennent des maîtres auxiliaires. Donc, de ce point de vue, tout est parfait. Si vous pouvez éviter un piège, faites-le, mais si vous êtes déjà (re)tombé dedans alors, faites *avec*, cela deviendra un enseignement aussi précieux que celui d'un maître.

Certains témoignent d'une sensibilité accrue, est-ce ton cas? Comment vivre cette sensibilité ?

Lionel Cruzille : Oui, tout à fait, ma sensibilité s'accroît de manière subtile et régulière. C'est lié au travail évoqué plus haut sur les émotions, la Vigilance, les vieilles mémoires (enkystées dans le corps physique et émotionnel), le travail sur les corps énergétiques ainsi que sur les variations du taux vibratoire.

Vivre cette sensibilité fait partie du travail de purification du cœur et de l'accueil de ce qui est, tel que c'est, ici et maintenant. Et c'est un travail long, s'étendant parfois sur plusieurs vies car il touche tous les plans de l'être.

Quelle est la différence entre une expérience mystique et la vision qu'il n'y a pas de moi séparé?

Lionel Cruzille : Tout dépend de ce qu'on nomme « expérience mystique ». En soi, la vision de l'évidence de la non-séparation est une expérience mystique. Après, si par « expérience mystique » on parle de choses entendues ou vues qui relèvent de choses « extraordinaires » alors oui, il s'agit de choses un peu différentes. Certains n'auront jamais ce type d'expérience. Je ne crois pas que cela soit primordial d'en vivre sur la Voie.

Il est vrai que l'on peut aussi vivre des expériences d'états modifiés de conscience, créant ainsi des expériences mystiques, pendant un court moment et ensuite retomber dans une vie entièrement horizontale et sans plus aucun vécu spirituel. Ce sont donc deux choses qui peuvent

être indépendantes. Des gens vivent des états modifiés de conscience, parfois même importants, sans jamais envisager ensuite (ni même avant) de cultiver leur vie spirituelle.

Comment intégrer une expérience mystique sur la Voie ?

Lionel Cruzille : L'expérience mystique touche souvent la perte de limites physiques ou du moins la perte des repères habituels (sortie de corps, flash de lumière, vision alternatives, vision de l'avenir ou du passé, etc.). Beaucoup peuvent évoquer une grande légèreté, une profonde béatitude passagère, de grandes lumières etc. Et cela peut se manifester par des difficultés à s'orienter dans l'espace-temps accompagné d'un sentiment de « planer ». Pourtant, il est crucial de s'ancrer. Ce monde est un monde de réalité matériel ET immatériel. Je pratique et enseigne le qi gong. Je sais que dans la conscience profonde du corps vit une immatérialité, une énergie qui est *en* (et hors de) nous mais qui n'est pas *à* nous. Sans elle, nous ne pourrions vivre. Cette énergie est un écho de choses extérieures et inversement. Planer, ne pas être ancré, nous soumet au moindre vent qui passe et à bien d'autres choses du monde invisible.

Tandis que l'inverse, habiter le corps, ressentir, c'est Visiter les Terres Intérieures et amène donc d'immenses découvertes. C'est en visitant les terres intérieures, en accueillant et en aimant ce qui s'y produit, que l'alchimie interne se fait et qu'on peut intégrer, au long court, les expériences dites « mystiques ». On ne se libère que de ce qu'on connaît.

Et Être, c'est être en entier, jusqu'aux cellules, et même au-delà.

Les expériences mystiques peuvent nous éloigner de la Voie. Parfois parce que la tentation est parfois grande de fuir face à la vision plus ou moins consciente de ce que représente réellement l'intégration de l'éveil et/ou de ces expériences mystiques. C'est long et fastidieux en apparence. L'intégration est un processus qui peut parfois s'étendre sur plusieurs existences. Ce n'est donc pas une mince affaire et n'est pas toujours « agréable ». Toutefois, cette forme de fuite est encore un tour du mental nous demandant de tourner le dos à ceci ou cela.

Il peut aussi y avoir une forme d'attachement névrotique à reproduire les expériences plaisantes. C'est alors une course vers un « toujours plus » surtout lorsqu'on multiplie les expériences mystiques qui sont d'ordre « extatique ». Le réel paraît terne face à elles et l'on cherche à tout prix à reproduire l'état connu pendant ces expériences. Lorsqu'on se rend compte de ça, on

découvre que cette course vers l'avant nous fait fuir encore d'une autre manière le réel. Et qu'on refuse que ce qui est soit.

Pourtant, c'est un non-sens de fuir, y compris dans une recherche de reproduction de l'expérience mystique car ce qui est *est*, point. La cure réside dans cet enseignement : rien ne dure ; ne pas s'attacher ni aux extases, ni aux abattements ; accueillir ce qui, tel qu'il est.

Si l'expérience mystique se produit, c'est ce qui est. Lorsqu'elle est accueillie, y compris lorsqu'elle cesse et que nous avons l'impression que « tout se referme et devient gris » alors, l'expérience s'intégrera en profondeur et la transmutation interne continuera. On ne doit rien rejeter de ce qui se produit et faire *avec* ce qui se présente.

LA VISION QU'IL N'Y A PAS DE MOI SEPARÉ :

- *Voir qu'il n'y a pas de moi séparé :*

Pause! Maintenant, tout de suite, y a-t-il un geste simple à effectuer pour voir qu'il n'y a pas de moi séparé ?

Lionel Cruzille : Être un avec votre ressenti intérieur, ici maintenant.

En plongeant complètement au-dedans de vous, en étant dans l'accueil de votre ressenti, sans jugement, sans rejet alors vous devenez un avec celui-ci. Uni avec cela, vous êtes unis au réel. Au fond, il n'y a alors plus d'ego séparé. De la dualité, vous passez à l'expérimentation de l'unité.

En vérité, pour aller plus loin, vous n'êtes jamais séparé de quoi que ce soit.

Quelle est la différence entre comprendre qu'il n'y a pas de moi séparé et le voir clairement ?

Lionel Cruzille : Oui, le voir clairement relève de l'expérience. C'est la différence entre savoir (intellect) et connaître (vécu).

Pourquoi peut-il y avoir vision sans réalisation définitive ?

Lionel Cruzille : Cette question rejoint la question de la différence d'approche et de vocabulaire sur l'éveil et la Réalisation. Pour la plupart des gens, il y a d'abord une vision, plus ou moins furtive du Divin en soi, mais non une réalisation complète.

Les maîtres bouddhistes du Dzogchen considèrent l'éveil plutôt comme un début que comme une fin; je partage entièrement ce point de vue et cette expérience. Nous retrouvons aussi une approche très similaire chez les maîtres bouddhistes du Théravada (Hinayana) qui décrivent 4 étapes menant de l'éveil à l'Eveil (« entrer dans le courant, revenir encore, non retour, grand Eveil »). Je serais plus prudent sur la notion d'étape, surtout dans sa communication en enseignement mais je partage néanmoins cette approche qui fait tout à fait sens.

Un koan zen dit aussi sur ce sujet : « Avant, les montagnes sont des montagnes ; pendant, les montagnes ne sont plus des montagnes ; après, les montagnes sont à nouveau des montagnes. »

Fondamentalement, je retrouve ici une 3^e fois la même idée. Cependant, une nuance est amenée ici dans le sens où, le réel extérieur, lui, ne change pas. Au début, nous sommes dans l'Ignorance et la mécanicité et, en bref, soumis entièrement au mental. Puis, vient le grand Bouleversement, qui amène aussi parfois à ce qu'on nomme chez les Chrétiens, la « Nuit obscure de l'âme », où « les montagnes et les rivières » ne sont plus ce qu'elles sont et où tout paraît fou, transformé et plus rien ne semble pouvoir être contenu dans les référentiels précédents l'expérience. Mais, une fois que l'intégration de l'éveil et du grand Bouleversement se fait, en soi -au fil des années- alors, les montagnes redeviennent des montagnes et les rivières aussi. C'est l'intégration de l'éveil qui mène à la Réalisation, ou Grand Eveil.

Qu'est-ce qui a changé entre l'avant et l'après éveil initial ? L'extérieur, le monde, l'Impermanence demeure. Même après l'éveil, le Samsara demeure –les montagnes et les rivières-, mais le Nirvana s'est révélé au fond de nous. L'état d'éveil s'est révélé au cœur même du monde d'Impermanence, du Samsara. « Mon Royaume –le Nirvana- n'est pas de ce monde » disait le Christ, mais il est *dans* le monde.

C'est un point délicat, très précis et qui demanderait sans doute d'être développé plus qu'en quelques lignes.

Il est fort intéressant de se rappeler aussi les 4 étapes que proposait Swami Prajnanpad pour évoquer encore une autre réalité de l'intégration de l'éveil : « d'abord moi (non-éveil), ensuite moi et les autres, ensuite les autres et moi, puis enfin seulement les autres ». C'est le parfait chemin de l'ouverture (au Divin et au monde manifesté) et de l'effacement de l'ego, puis de l'intégration progressive de cet éveil initial jusqu'à la Réalisation complète.

Nous pourrions aussi parler longuement des développements possibles d'un tel enseignement. Il en est de même pour les propositions d'approches ci-dessus.

Au moment où c'est vu, par quels moyens l'ego peut-il recouvrir la vision ?

Lionel Cruzille : L'ego, par le biais du mental, cherche à contrôler. C'est son job : survivre, se faire une place, s'identifier, se définir, comparer, juger, etc. et ce, depuis notre toute petite enfance. L'individu s'est créé à travers lui, au travers de l'agrégat qui définit que celui-ci est ainsi, que « je » suis comme ceci ou comme cela, parce que ceci et cela. Est-ce vraiment cela ? Qui est ce « je » ?

C'est une expérience étrange de chercher en profondeur les limites, les frontières, les attributs de l'ego. Faites l'expérience, vous verrez qu'il vous échappe sans arrêt comme un nuage. Vous ne trouverez jamais qui est votre « je ». Vous ne trouverez que des bribes, des mémoires, des constructions de croyances, des référentiels, des agrégats émotionnels, mais aucune chose qui vous définira définitivement. Ce ne sont que des reflets, des échos.

Au moment où la brèche, dans le mental, est importante, lors de l'expérience d'éveil, il est probable de goûter à toutes sortes d'états étranges, proches de la folie parfois. Certaines expériences d'éveil –« initial » ou « de retour » -, peuvent être si fortes qu'elles bousculeront complètement tout ce que nous croyons être « moi ». Cela peut être très déroutant. Mais si la Voie suivie est juste, entière et pratiquée, alors le disciple passera au travers de ces épreuves et intégrera l'éveil au fil des années et marchera dans cette ou une autre vers la pleine et entière Libération/Réalisation.

Comment gérer l'émergence de la peur du vide, de la dissolution, de la mort ?

Lionel Cruzille : La peur du vide est en partie la peur de la mort, la disparition du « moi ». En vérité, dans l'expérience d'éveil puis son intégration, rien ne disparaît. Le « je-moi » ne disparaît pas réellement. C'est plutôt son immatérialité qui devient évident, clair.

Les deux niveaux, personnel et impersonnel, co-existent sur la Voie, mais sur des niveaux *différents*. Face à cela, il n'y a rien à « faire ». Simplement accepter et lâcher sur cela.

Face à l'émergence de cette peur profonde, un exercice peut consister aussi à aller vers plus d'audace de vivre. Bien souvent, on n'a pas peur de la mort, mais peur de vivre, pleinement, entièrement dans toutes les dimensions de notre être. On est tellement plus « large » que ce qu'on croit. Vivre entièrement, et accomplir vraiment ce qu'on porte en soi de réaliser est d'une grande force et cette force elle-même peut nous impressionner. Vous pouvez voir d'ailleurs que nombreux (pas tous bien sûr) sont les personnes éveillées profondément qui sont très actives et impliquées dans le monde. Cela peut inspirer.

Nous pouvons aussi parler de la peur de la mort. L'ego tient, via le mental, à contrôler le monde et son « insertion » dans celui-ci. Lâcher le contrôle –et comme on dit sur les Voies dualistes « s'en remettre à plus grand que soi » ou encore « s'en remettre au Divin » - crée une montée de peurs de toutes sortes car l'illusion du contrôle par le moi est très forte. C'est là un processus normal, y compris après la première expérience d'éveil. C'est d'ailleurs là qu'il est intéressant d'étudier cela selon des approches telle que celle du bouddhisme Theravada mentionnant les « retours » d'éveils donc un processus d'intégration au long court (même si au final le temps est illusoire).

Mais il y a aussi d'autres aspects à prendre en compte dans le processus d'intégration face aux peurs profondes. Lorsque l'on a vécu une ou plusieurs expériences d'ouverture, ou dites d'éveil, le corps émotionnel entre dans une dynamique différente car lui aussi se « réveille ». Le corps émotionnel nous renvoie alors tout un tas de mémoires d'émotions qui se réactivent et parfois nous explosent en pleine figure. L'accueil, l'ancrage et la Présence à soi sont alors plus que nécessaires.

C'est cela que toutes les Voies évoquent dans ce qu'on appelle communément « la purification du Cœur » -ce qui donne d'ailleurs au final, le « Sacré Cœur ». Cette purification du cœur est en vérité reliée aussi au mental, aux croyances qu'il brasse et qui rentre en jeu dans la perception du réel à chaque instant.

Le corps émotionnel répond aux pensées. Avant l'éveil, cela se fera mécaniquement, et même encore pendant un certain après l'éveil, selon le niveau de profondeur de celui-ci. Puis, la conscience infusera le corps émotionnel, lorsque la Vigilance sera plus importante que les

forces du sommeil et de la mécanicité (et donc de l'émotion mécanique). Peu à peu, la balance s'inversera. Moins de mécanicité, plus de conscience. Lorsque la Présence « s'infuse dans le corps », le corps émotionnel réagit aussi en se libérant lui aussi des « poids » latents de vieilles mémoires.

C'est par là que commence la fameuse « lessive » dont parle Jack Kornfield. C'est la purification du cœur des émotions dites grossières –ou brutes-, ce que d'autres nomment les péchés – de peccatum : « manquer la cible » ou « faire erreur »- capitaux (Chrétiens) ou encore les « Poisons » (Bouddhistes). La réalité est la même derrière les mots. Je ne parle pas des dérives dogmatiques qui ont suivis l'interprétation de ces même mots –comme le terme pêcher-, mais bien des réalités qu'elles indiquent.

Lorsque nous sommes emportés par une émotion –movere- nous « faisons erreur », nous « manquons » la cible qui serait justement de non pas laisser l'émotion nous guider mais de plonger en elle pour que nous soyons en train de nous guider nous-même vers l'accueil de celle-ci. Lorsque l'émotion nous emporte, c'est parce qu'au fond, nous lui tournons le dos. Nous refusons ce qu'elle nous fait ressentir et donc elle nous dévore. Alors que si nous cessons de lui tourner le dos pour l'embrasser, l'accueillir et plonger en elle, l'émotion devient alors une masse d'énergie incroyable qui se libère puis retourne à notre incroyable « machine » énergétique que nous sommes. Nous avons alors transmuté l'énergie brute de l'émotion en Présence et Conscience.

En rentrant dans une pratique de Vigilance au quotidien, inévitablement les émotions vont s'élever en nous car le corps émotionnel est entré dans une dynamique libératoire et nous fait voir et sentir ce qui était caché et stagnant jusque-là. C'est inconfortable, voire pire parfois, mais c'est une Voie de libération, si cela est bien mené. Et il est crucial d'aller dans le sens de les accueillir et de les laisser partir pour purifier le corps émotionnel et le corps physique ainsi que d'autres plans encore par la suite. C'est un nettoyage –une lessive !- nécessaire mais c'est aussi le chemin pour gagner de l'énergie et la purifier.

Au final, c'est aussi central parce que ce sont nos états mentaux et émotionnels qui détermineront notre capacité à nous laisser absorber par la Lumière ou non, au moment des étapes intermédiaires de la mort. C'est cela qui déterminera la future incarnation en fonction du niveau de conscience et d'empreintes émotionnelles, d'identification etc. C'est là, aussi, un vaste sujet.

- *Intégrer le processus de ballotement :*

A ce stade, est-ce que travailler sur ses pensées, ses émotions, son corps a-t-il encore un sens ?

Lionel Cruzille : Oui, totalement, car le ballotement évoqué est dû au processus d'intégration. Cependant, je tiens à souligner à nouveau que la vision personnelle et impersonnelle peuvent tout à fait coexister en même temps. Simplement, elles ne relèvent pas du même niveau.

Le ballotement peut se traduire par une période d'inconfort où la dissolution de l'ego n'a pas encore laissé la place à l'émergence d'une non-dualité pleinement réalisée, ou même simplement encore avant cela parce que l'équilibre de la balance vigilance/mécanicité penche encore trop du côté mécanicité. L'inconfort persiste du fait de la purification du cœur et de la Vigilance qui l'accompagne. Et c'est là qu'est le cœur même de la Voie, la Pratique, la Vigilance.

La Voie commence par l'éveil et par ce travail. Avant, ce n'est pas la Voie, c'est une propédeutique mais qui est complètement nécessaire aussi. L'avant éveil est fait de recherche, parfois d'errance, de tâtonnement, d'essais etc. La Voie proprement dite commence après l'éveil initial car il marque la fin de la recherche, précisément parce qu'on a découvert et vu ce qu'on cherchait : la véritable Nature de l'esprit. Et la Voie continue justement avec ce ballotement, ces « aller-retours » entre « sommeil-mécanicité » et « éveil ». C'est le travail d'intégration de l'éveil.

Donc, ce « ballotement » existe mais la profondeur est accessible ou le (re)deviendra. Parfois, lors d'une expérience d'éveil, cela s'ouvre puis se referme entièrement. Mais le souvenir subsiste. Pour d'autre personne, l'ouverture d'éveil est grande puis se referme mais pas totalement, laissant filtrer le goût d'Absolu, de Lumière et de Paix. Parfois, dans ces expériences plus ou moins fortes, certains perdent même tout à fait pied et il leur faut alors un certain temps pour revenir à un semblant de normalité. Kornfield, à nouveau parle longuement de tous ces aspects dans son « Après l'extase la lessive » mais Chogyam Trungpa Rinpoché ou Yvan Amar aussi et bien d'autres sous différentes formes.

D'un certain point de vue, il y a une articulation qui se fait entre le personnel et l'impersonnel et la mécanicité et l'éveil. Mais, d'un autre point de vue, plus profond ou ultime, cela n'a aucun sens. Pourtant, à nouveau, personnel et impersonnel peuvent –et doivent- coexister car nous sommes incarnés. Le Dalai Lama ou le Christ en sont de parfaits exemples. Ils sont restés

incarnés, impliqués, humainement très présents dans « les choses du monde ». Pourtant, ce monde n'est-il pas illusion ? Oui, certes, mais si tout le monde croit et évolue dans cette même illusion alors, c'est là que nous devons être et agir. C'est très simple. Nous sommes incarnés, ici, maintenant. Avez-vous un seul instant d'existence où vous n'êtes pas *avec* ce corps, incarné *dans* ce monde ci ?

Si le niveau impersonnel s'est révélé en moi, c'est ainsi. Je sens alors cette reliance, cette guidance et je me dois de chercher, de manière infatigable et, par tous les moyens, de faire avancer la Lumière et la compréhension de la réalité Divine en chaque être humain. Voilà un sens aussi à la sadhana et la Pratique de Présence à soi et au monde, au travers de la bienveillance, la compassion, l'action consciente etc.

Je crois qu'on peut comparer tout ce process d'intégration de l'éveil à une inversion. Avant l'éveil, c'est le personnel qui domine et qui efface - en le cachant - l'Impersonnel. Puis, après l'éveil, l'Impersonnel prend le dessus –c'est une image !- sur le personnel. Mais les deux coexistent, tant qu'on est incarné.

L'équilibre se fait de lui-même entre l'Effort (pratique menée dans l'instant) et la Grâce (la concomitance des choses, du karma, ce qu'on peut nommer aussi par le « tout concours au bien de celui qui aime le Divin »), qui se fait au-delà de nous-mêmes, parce que tout est relié. Je précise qu'on peut aussi voir cet adage sage (« Tout concours au bien de celui qui aime Dieu »), d'une toute autre manière : remplacez le mot Dieu par les mots « Pratiquer la vigilance » ou « Accueillir de manière bienveillante ce qui est » et le message devient bien plus clair.

La Grâce arrive par elle-même, par le courant Divin, la force de l'Univers, appelez-le comme vous voulez, mais elle n'est pas de notre fait direct.

Parvenu à un stade, il faut faire avec tout ce qui se présente, sans exception. La Pratique/Sadhana devient totalement intérieure et intègre bientôt tout ce qui se présente – au-dedans comme au dehors. Il faut du courage et de l'énergie pour soutenir ces phases de Pratique, d'où d'ailleurs l'importance sur toutes les Voies traditionnelles de pratiques énergétiques telle que le Yoga, Qi gong, danses rituelles etc, pour justement gagner et entretenir l'énergie en soi.

Pour résumer, à mon sens, faites de votre mieux, tout le temps à chaque instant. Et alors, lâchez prise. La Grâce ne se contrôle pas (!). Elle ne relève pas de ce monde. Le Contrôle est une illusion, à nouveau. Mais faites de votre mieux, c'est paradoxal (en apparence) mais crucial.

Quelle importance accorder aux manifestations énergétiques pouvant apparaître telles que les montées de kundalini ?

Lionel Cruzille : La question y a t'il un travail à effectuer sur les chakras, revient souvent. La réponse est oui, et non. Travailler sur soi, la Vigilance, ce qu'on mange, boit, respire, accueillir les émotions, discriminer les pensées etc. Tout cela rééduque les chakras. Je ne partage pas l'avis et la mode de travailler/stimuler directement et artificiellement sur les chakras. En Qi gong, je suis ce qu'on nomme la Voie de l'Eau, qui est « l'opposée » de la Voie du Feu. Je suis donc partisan du travail qui se fait par la conséquence, par la Voie indirecte, lente, profonde, parfois invisible mais qui parviendra à son terme car l'eau finit toujours par passer et éroder toute chose.

A mon sens, la Kundalini –par exemple- ne se love et se dresse que lorsque l'individu est prêt et câblé énergétiquement. Si ce n'est pas le cas ou que le redressement est « forcé » depuis une intervention extérieure ou un exercice pratiqué en force, les risques sont grands : désintérêt pour la vie sociale, dépression, folie, arrêt cardiaque, AVC, paralysie, hallucination etc.

La Nature est extrêmement bien faite, d'une intelligence infiniment plus vaste, profonde et fine que la nôtre. A nouveau, je mettrais cela en parallèle avec l'Effort et la Grâce. L'effort sera ici la Vigilance, l'accueil bienveillant, la force d'intention, faire de son mieux et lâcher. La Grâce sera l'énergie qui, un jour, parcourra l'ensemble de nos canaux intérieurs afin de les libérer, les purifier.

On peut nettoyer les tuyaux par la Présence, mais l'eau, ce n'est pas nous qui allons l'amener.

Comment se comporter vis-à-vis des tendances mentales latentes et émotions qui surgissent correspondant à une mise en lumière des parts d'ombre ?

Lionel Cruzille : D'abord cesser de lutter contre elles. Plonger dans le Ressenti pour accueillir. Cet aspect du ressenti est très important et souvent laisser de côté ou dénigré. Pourtant, sentir, goûter, vibrer avec c'est d'abord moins penser mais c'est surtout le moyen de transmuter l'énergie de l'émotion. C'est le cœur des pratique yogique et alchimique.

C'est permettre de reconnaître la nature de ces émotions et pensées (qui se manifestent sous formes d'énergie qui impacte le corps physique). C'est les voir pour ce qu'elles sont et une fois qu'elles ont été vu et goûté, les relâcher et laisser faire le processus de transformation par lui-même.

Que conseillerais-tu à une personne qui créerait une dualité entre le vide et la forme ?

Lionel Cruzille : Cela dépendra de ce que vit réellement la personne en face de moi. J'aurais tendance à justement placer ces deux aspects dans une démarche intégrative. S'il y a un trouble face au vide, c'est ce qui est. Partons de là. S'il y a une volonté de fuir, de quoi a-t-on peur ? Que veut-on éviter de voir, de vivre et ressentir ? Partons de ce qui est, ici et maintenant et faisons avec pour progresser et dépasser cela.

Parfois, on croit qu'il s'agit de grandes questions, le vide, le plein etc. Bien sûr, il y a là d'immenses mystères mais la plupart du temps, il y a des débats issus du mental et de l'intellect qui cherche à comprendre ce qui ne peut être *vu* que par les *Yeux du Cœur*.

Si nous sommes le Tout, comment voir l'amour également dans ce qu'il y a de pire dans le monde ?

Lionel Cruzille : La perfection n'est pas de ce monde. Elle est *dans* le monde, mais pas *de ce* monde. C'est une nouvelle fois une question de niveau intérieur.

Ensuite, depuis le niveau le plus profond –la Paix intérieure-, nous pouvons aider « l'autre niveau »-celui de la souffrance aveugle et l'Ignorance-, le niveau qui est plus « terrestre », afin de soulager la souffrance.

C'est ainsi que le Nirvana, le « Paradis », se manifeste directement sur Terre. En d'autres termes, les grands sages ou même les –vrais- éveillés, même non encore parfaitement réalisés, portent en eux dans leur cœur un Nirvana/Paradis qui se manifeste et ils apportent celui-ci au cœur de la souffrance pour aider, soutenir, soulager. C'est ce qu'on retrouve traduit par l'image « le sage aime et rayonne comme le feu chauffe et éclaire ». C'est la Lumière amenée au cœur des ténèbres.

LA REALISATION DEFINITIVE :

Qu'est-ce que la réalisation définitive et d'autres réalisations peuvent-elles survenir ? La réalisation met-elle fin à la souffrance et aux émotions ? Y a-t-il un processus d'intégration qui se poursuit ?

Lionel Cruzille : Selon mes aînés, même une fois la Réalisation entamée, le chemin continue.

Quant à l'émotion, il est clair que dès qu'un éveil suffisamment ancré se vit vraiment au cœur du quotidien, nous découvrons que nous pouvons vivre l'émotion qui se manifeste tout en restant libre d'elle en profondeur. De la même manière qu'on voit que les pensées demeurent mais que nous sommes libres d'elles. Et si ce n'est pas le cas, la Pratique continue.

Le fait d'être en conscience *avec* l'émotion permet de l'accueillir puis de la transmuter. L'éveil, le stade d'éveil suffisamment ancré devrai-je préciser, permet cela. Avant cet éveil, cela n'est pas possible. Les émotions et les fonctionnements anciens perdurent longtemps après l'éveil. Leur purification amène la Réalisation.

Peut-on reconnaître un être réalisé ?

Lionel Cruzille : Je pencherai plutôt pour dire qu'on peut sentir la liberté profonde d'un être humain mais tout cela n'est-il pas non plus délicat encore ? Si nous prenons par exemple sa lumière : tous les grands réalisés n'en dégagent pas de la même manière, que pouvons-nous en déduire ? Sa bienveillance : certains se sont montrés durs parfois, avec quelle aune allons-nous mesurer ? Sa sagesse : elle peut être abrupte voire choquante, nombreux sont les exemples qui émaillent l'Histoire ; son charisme : bien des Hommes sont charismatiques sans avoir une once de sagesse ; son succès : bien des sages sont inconnus. Etc.

Alors, c'est une question à bien soupeser et je pense qu'au final, il s'agit de rencontre de cœur à cœur, simplement. D'autant qu'il n'y a aucun hasard, alors, tout est à sa place.

Après tout, la réalisation elle-même ne serait-elle pas qu'un rêve dans l'infinitude du non-né ?

Lionel Cruzille : Tout à fait. Mais en attendant, faisons avec ce qui est, ici et maintenant.

LE COEUR DE TON MESSAGE :

Quel conseil t'a le plus aidé dans ton parcours ?

Lionel Cruzille : Faire avec ce qui est, tel que c'est ici et maintenant, et non pas ce qu'on voudrait qu'il soit.

Et faire feu de tout bois. Toute chose (événement, ressentis etc.) et chaque endroit est un moment pour pratiquer.

Que conseillerais-tu à une personne qui se trouverait chamboulée par ce qu'elle vient de vivre ?

Lionel Cruzille : De faire simple. De s'accueillir tel qu'elle est, ici maintenant. Et de se relier à d'autres gens issus de la même tradition si c'est possible. Et en toute circonstance, garder confiance. Toujours.

Y a-t-il un point important qui n'a pas été évoqué dans ce questionnaire et que tu souhaiterais aborder ?

Lionel Cruzille : Toutes les choses ne peuvent être écrites ou lues. La Voie se *vit*. La Voie est *intérieure*. Il n'y a même aucune division entre la Voie et vous. Il y a de multiples raisons pour lesquelles certains enseignements restent ésotériques (cachés).

1 Il est amusant de noter que les détenteurs d'un tel discours sont eux-mêmes entourés de gens qui les suivent comme des disciples ; qu'ils font des conférences, vendent des livres et des stages etc. En quoi tout cela pourrait-il être utile s'il n'y a rien à faire, ni de maître, ni aucune Voie à suivre ?





Lionel Cruzille

Présentation

Vidéo

[Changer ? La Voie, la vie spirituelle, n'est pas extérieure à soi](#)



Né au milieu des années soixante-dix, c'est dans le 93, en banlieue parisienne, que Lionel a ses premiers terrains de jeux. Jeune garçon curieux de tout, il déborde d'imagination et de créativité. Il dessine, écrit puis en grandissant, il s'intéresse aux mystères du monde. Adolescent, il se passionne pour l'univers de la fantasy, les jeux de rôles sur table et la musique. Mais d'autres feux intérieurs l'amènent à s'interroger sur les forces de l'esprit, les religions et les arcanes du monde.

Jeune homme, il s'ouvre à l'hindouisme, à la méditation et aux différentes formes de connaissance de l'esprit humain. Les années passent et son cheminement intérieur le ramène à

l'écriture et aux arts martiaux internes (dont le Qi gong) qui deviennent primordiaux pour lui. En parallèle, il passe plusieurs années au sein d'un groupe de musique avec lequel il donne des concerts.

Après sept ans passés dans les services d'urgences des hôpitaux parisiens (Lariboisière et Necker), il décide de changer de vie et continue son chemin spirituel. Sa quête intérieure l'amènera à rencontrer Arnaud Desjardins dont il suivra l'enseignement. Puis, des rencontres avec des chamanes et des guérisseurs, ainsi que différents voyages tels que l'Inde et la Thaïlande, le marqueront profondément.

Il se forme professionnellement au shiatsu auprès de Michel Odoul puis Roland San Salvatore (FFST). Puis vient la formation de professeur de Qi gong auprès de Maître Jian Liujun et d'énergétique auprès de Bruno Repetto.

Lionel Cruzille écrit de plus en plus et plusieurs livres naissent : « Changer » (2016) et « Se libérer des pensées » (2015) parus chez Almore, « La spiritualité au cœur du quotidien » (2014) chez Accarias-l'Originel, ainsi que la série de nouvelles « Sorciers » et la trilogie en cours « Le Concile de Merlin » (2014), initialement écrite sous le pseudonyme Eloan Kroaz et parue aux éditions Numeriklivres. Son dernier roman, « 2048 », sort en décembre 2016.

En parallèle de l'écriture, il enseigne aujourd'hui le Qi gong et la méditation dans une approche laïque, donne des conférences, des séances individuelles et propose des retraites.

LIONEL CRUZILLE	
Site internet	lionelcruzille.com
Email	lionel_shiatsu@yahoo.fr
Chaîne Youtube	Cliquez ici





MOINE GOJO





Moine Gojo

Témoignage

« Repose toi au sein de la Présence-Consciente.

Ce que tu es.

L'amour, la paix, la joie, le bonheur,

en sont le parfum.

La vie dans la clarté de la Présence, devient célébration.

S'identifier à un moi séparé, à une personne limitée,

est l'obstacle »

Il est frappant de voir à quel point nous cherchons constamment à enfermer les choses dans les ornières étroites de nos conditionnements limités.

Même lorsque notre intérêt se porte sur des concepts tel la liberté, l'infini, la Conscience, l'espace ou l'amour, immédiatement, les voilà récupérés par un moi autoritaire, mis en cage,

archivés, répertoriés et finalement ramenés aux bons vieux schémas habituels dont nous nous plaignons, mais qui en même temps nous rassurent en nous enfermant dans une vision du monde à laquelle il nous plaît de croire, pour ne pas être dérangé, inquiété, terrorisé.

Finalement, une fois mis en bocaux sur une étagère et étiquetés, liberté, plénitude, infinitude, Conscience, ne risquent plus de nous mettre en danger et de menacer ce fameux moi, qui en ramenant tout à la mesure de ses conditionnements et en nous expliquant tout, trouve là l'occasion de se protéger et de reprendre en main les commandes de notre vie.

Peu importe le prix, même si c'est par la souffrance que nous nous en acquitterons, nous sommes, ou croyons être en sécurité, là où tout est à nouveau expliqué, balisé et connu.

Et puis, s'il s'agit de spiritualité ou d'éveil, n'y a-t-il pas de grands maîtres ou des spécialistes à qui nous en remettre et qui, eux, savent ?

Pour peu qu'il nous semble y avoir devant nous quelques dizaines, centaines, ou milliers de vies pour arriver au but, nous n'avons plus à nous inquiéter de rien.

Expérience :

Le ciel se déchire, la lumière m'inonde, les cellules dansent et l'univers entier aussi, nous comprenons le langage de la nature et des sphères célestes, océan de paix et de silence, calme olympien, joie de l'âme, sentiment d'unité et d'amour, marcher sur les nuages, sinon sur l'eau...

Mais qui perçoit tout cela ? Est-ce l'éveil ?

-Expériences psychosomatiques tout au plus, que quelques drogues nous auraient procurées bien plus vite.

Certes, tout cela peut être reconnu, daté, décrit.

Cela est apparu, cela disparaîtra.

Alors, quand vous êtes- vous éveillé, moine Gojo ?

-Quand il a été vu qu'il n'y avait personne à éveiller

-Mais qui a vu cela ?

-Il n'y a personne pour le voir et personne à éveiller.

-Mais cela s'est passé quand ?

-Maintenant. Quand, n'est qu'une excuse pour maintenir une personne vivant dans l'espace et le temps.

- Tout de même, ne vivons nous pas dans l'espace et le temps ?

- Absolument pas ! Une fois vue l'inexistence du moi, de toute entité séparée, il est réalisé que de toute éternité, l'espace et le temps apparaissent, se déploient, disparaissent en nous. Nous, c'est-à-dire en ce que nous sommes vraiment, appelons le Conscience, mais ce n'est qu'un mot.

Aujourd'hui, l'éveil est à la mode, et quantité de chercheurs souhaitent devenir quelqu'un d'éveillé.

Le point essentiel est justement la réalisation que ce quelqu'un n'existe pas.

La plupart d'entre nous voyons dans l'éveil une sorte de super moyen pour résoudre nos problèmes, mais c'est là faire totalement fausse route.

-Bon alors, il se passe bien quelque chose quand même ?

-Oui, les choses se trouvent simplement replacées dans leur juste perspective.

-C'est-à-dire ?

-Au début, nous croyons être un moi, une personne séparée, cheminant vers quelque chose de transcendant. Puis, il est réalisé que cette entité séparée est en fait totalement inexistante.

Se découvre alors que nous sommes fondamentalement la Conscience, au sein de laquelle apparaissent, se déploient et disparaissent sans fin, le monde, le corps, les pensées.

-Que se passe t'il alors ?

-Il ne se passe rien. Comme le dit l'adage, « au début, les montagnes sont des montagnes, les rivières des rivières, plus tard, les montagnes ne sont plus des montagnes, les rivières ne sont plus des rivières, à la fin, les montagnes sont des montagnes, les rivières des rivières. »

-Qu'en est-il de la paix, la joie.... ?

-Il semble bien, en effet, que la paix, la joie, la non-séparation, bref, le bonheur, soient comme le parfum de la Conscience. Mais l'important, ce n'est pas le parfum, c'est le flacon.

-Et ce flacon, où est-il ?

-Il est là.

-Mais qu'est-il donc ?

-Ce n'est pas un objet, c'est l'éternel Sujet, le Soi, la Conscience. Ce qui lit ces mots en cet instant même.

-Et toutes les expériences merveilleuses d'éveil décrites par certains ?

-Aucun intérêt, elles sont au mieux le papier d'emballage de l'éveil, juste des manifestations psychosomatiques en fonction des conditionnements de chacun.

-Et après l'éveil, qu'est-ce qui change ?

-Abandonnez l'idée de changement, de progression. Le point essentiel est précisément de découvrir ce qui est à jamais libre de tout changement, libre de la naissance et de la mort, libre tout court.

La vie s'écoule naturellement.

-Quel est le rôle d'un enseignement ?

-Il arrive parfois que spontanément et naturellement, le voile de l'ignorance se déchire, en l'absence de tout contexte spirituel.

Cela nous laisse alors dans l'immensité, la paix, l'intemporalité, on appelle parfois cela le numineux.

Mais si l'état de l'ignorance et des conditionnements se referme, cela peut être ensuite très déconcertant et douloureux.

Le contexte d'un enseignement nous permet de comprendre ce qui se passe et d'être ouvert à la grâce.

-Quel est le rôle de l'enseignant, du maître ?

-Pointer vers Cela et nous aider par ses conseils, ses réponses, son exemple.

Aujourd'hui, beaucoup de chercheurs se satisfont d'une quête virtuelle sur écran, à travers le net.

C'est là une erreur fondamentale. Internet est un outil formidable, mais la vraie rencontre est essentielle.

Dans le contexte d'un enseignement véritable, il n'y a pas que les moments formels de rencontre, de méditation ou de dialogue.

Tous les instants de la vie y participent.

-Quand faut-il demander de l'aide, chercher un maître ?

-Ce n'est pas vous qui cherchez la vérité, c'est la vérité qui se cherche en vous.

Laissez là se déployer en vous et suivez votre cœur, là où il vous conduira.

-Comment qualifier une expérience d'authentique ?

-Toutes les expériences sont authentiques, à leur façon.

Dans une Voie spirituelle, la découverte de notre nature véritable pointe vers le bonheur que nous sommes vraiment.

Ensuite, la vie devient célébration.





Moine Gojo

Questions-réponses

L'EVEIL :

Qu'est-ce que l'éveil ?

Moine Gojo : Précisons tout d'abord que le Moine Gojo ne prétend ni à l'éveil ni à la réalisation ni à la sagesse. Il en parle incidemment lorsqu'on l'interroge. Au fond peut-être n'est-il qu'un imposteur...

D'ailleurs une fois réalisé l'inexistence de tout « moi » personnel ou séparé, à qui l'éveil pourrait-il bien survenir ?

Alors pour le plaisir d'un joyeux questionnaire, voici, sans doute parmi tant d'autres, une définition de l'éveil.

L'éveil est la réalisation que notre nature véritable, ce que nous sommes, est Conscience et que cette Conscience n'est pas personnelle.

Elle est ce que nous partageons tous.

Le seul obstacle est l'identification en la croyance en un « moi » personnel et séparé.

Existe-t-il différents degrés d'éveil ?

Moine Gojo : Tout dépend de quoi on parle.

Certains êtres humains paraissent hélas moins évolués que des animaux. De ce point de vue on peut parler de degrés entre un être absolument frustré et un autre paraissant plus humain.

Concernant la vision-compréhension de notre nature véritable, il n'y en a pas.

Autrement dit, on voit ou on ne voit pas.

Avec quoi ne faut-il pas confondre l'éveil ?

Moine Gojo : Il ne faut pas confondre l'éveil avec la choucroute. Une bonne choucroute ça fait du bien, ça apaise sur le moment, on se sent repu et dans une sorte de plénitude que pourrait préciser encore davantage un bon verre de Riesling.

Mais ce n'est pas vraiment l'éveil.

Il ne faut pas non plus confondre le cadeau, l'éveil, avec son emballage.

Autrement dit, ne confondez pas l'éveil à votre nature véritable avec un état extatique, mais forcément passager.

Ressens-tu une résonance avec une tradition spirituelle ou un enseignant en particulier ?

Moine Gojo : La compréhension véritable permet de se sentir en résonance avec toutes les traditions authentiques.

Pour ma part j'ai été moine zen puis enseignant dans le zen pendant de nombreuses années. Puis je me suis intéressé à la non-dualité, ou la non-dualité s'est intéressée à moi. J'ai eu la joie et le bonheur de rencontrer divers maîtres, mais principalement Jean Klein et Francis Lucille.

La vraie rencontre, voilà bien ce qui est essentiel.

Pourquoi as-tu accepté de témoigner et dans quel état d'esprit recommandes-tu d'aborder la lecture de ce témoignage ?

Moine Gojo : Il n'y a personne pour accepter quoique ce soit, alors disons par jeu et pour le plaisir de le faire.

Il faudrait lire ce témoignage de façon très ouverte, détendue, sans rien prendre trop au sérieux, tout en en savourant le goût si on l'apprécie.

LA VOIE SPIRITUELLE :

Question du blog [Eveil Impersonnel](#) : Comment trouver le moyen d'amener chacun à un aperçu authentique de sa véritable nature ?

Moine Gojo : Amener chacun à un aperçu authentique de sa véritable nature ne découle pas d'une intention ou d'une action personnelle de notre part.

Seule la Conscience, ou la Totalité, ou l'Univers, comme vous voulez, agit. Cela saura, si ça doit se faire, trouver le moyen d'amener tel ou tel à la compréhension avec ou sans nous.

Il est bien sûr essentiel de réaliser nous même notre véritable nature.

Est-il opportun d'entreprendre une sadhana facilitant la purification du mental, des émotions, du corps et de se faire accompagner sur la voie ?

Moine Gojo :

Il y a en fait ici deux questions :

Premièrement, entreprendre une sadhana pour purifier le mental et le corps est une pratique appartenant aux voies dites progressives.

Dans cette perspective, il est légitime de préparer, apaiser, purifier la personne afin finalement de constater qu'elle n'existe pas en tant que telle, comme entité séparée.

Dans la voie directe, ce genre de pratique est considérée généralement comme inutile.

Le deuxième aspect de cette question concerne le fait d'être accompagné sur la voie.

C'est là un aspect essentiel. Il est très important de rencontrer un vrai Maître ou un ami spirituel avancé qui puisse nous accompagner, nous guider, éclairer nos doutes.

Cette rencontre doit se faire en live, pas seulement via le net ou sur des vidéos.

Est-ce que le titre du livre « Après l'extase, la lessive » de Jack Kornfield est évocateur pour toi ?

Moine Gojo : Je ne connais pas ce livre de Jack Kornfield.

Il n'évoque pour moi pas grand chose dans la mesure où la recherche de l'extase est ici totalement hors sujet.

Qu'est-ce que l'égo spirituel et comment peut-il se développer ?

Moine Gojo : L'égo spirituel est l'égo tout court.

Tant que nous sommes identifiés à la croyance d'être un « moi » séparé, ce « moi » tentera en permanence de se maintenir et de s'engraisser, y compris dans les situations pseudo spirituelles. La quête spirituelle s'avère alors être celle d'un objet comme un autre.

Quels sont les pièges inhérents au cheminement spirituel et comment ne pas tomber dedans ?

Moine Gojo : Nous recherchons tous le bonheur.

Il est le parfum de notre nature véritable.

Un point essentiel est de réaliser qu'il ne s'agit pas d'un objet, c'est-à-dire, en aucun cas d'un état particulier ou spécial du mental ou du corps.

La Conscience est ce qui perçoit, elle ne peut jamais être perçue ni saisie, cependant nous pouvons l'être sciemment.

Au début, il est bon de rencontrer divers enseignants, de faire diverses expériences, mais ensuite il est important de se consacrer profondément à une approche avec l'enseignant qui nous inspire.

Ne pas passer sa vie à papillonner constamment de stage en stage.

Comprendre aussi qu'internet est un outil magnifique, mais rien ne peut remplacer la vraie rencontre.

Enfin peut-être existe-il plein de pièges sur la voie, le principal étant lié à l'ignorance, mais il est important de comprendre que la recherche spirituelle n'est jamais personnelle, elle est plutôt la vérité qui se cherche en nous et nous attire à elle.

Aussi convient-il de s'y abandonner avec confiance.

Certains témoignent d'une sensibilité accrue, est-ce ton cas ? Comment vivre cette sensibilité ?

Moine Gojo : La compréhension de notre nature véritable inclut bien sûr une certaine sensibilité.

Cela est difficilement explicable. Lorsque l'inexistence d'un « moi » personnel devient évidente, il est réalisé que tout est le déploiement de l'activité de l'univers. Les anciens chinois appelaient cela le Tao.

Il n'y a pas de sensibilité particulière ou pathologique à envisager.

Tout se vit naturellement, pour personne.

Quelle est la différence entre une expérience mystique et la vision qu'il n'y a pas de « moi » séparé ? Comment intégrer une expérience mystique sur la voie ?

Moine Gojo : Voir qu'il n'y a pas de « moi » séparé, réaliser que notre nature véritable est Conscience, n'est pas une expérience mystique. Ou alors peut-être pourrait-on dire qu'il s'agit là du mysticisme véritable, libre des dogmes religieux traditionnels. Cela n'a rien à voir avec la recherche d'états spéciaux, de visions...

Si ce genre de phénomènes se produisent, suite à certains de nos conditionnements, religieux ou non, il faut simplement les accueillir sans leur donner d'importance particulière.

Ils passeront sans problème.

LA VISION QU'IL N'Y A PAS DE MOI SEPARÉ :

- *Voir qu'il n'y a pas de moi séparé :*

Pause ! Maintenant, tout de suite, y a-t-il un geste simple à effectuer pour voir qu'il n'y a pas de moi séparé ?

Moine Gojo : Oui, il suffit de regarder.

Maintenant, tout de suite, pouvez-vous trouver un « moi » séparé ?

Regardez, cherchez, enquêtez.

Vous trouverez des pensées, des sensations, voire des tensions.

Êtes-vous une pensée ? une sensation ? N'êtes-vous pas ce qui perçoit ?

Continuez à explorer jusqu'à reconnaître et à voir avec une totale clarté, qu'il y a le monde, le corps, les pensées, mais que tout ça apparaît réellement...à personne !

Quelle est la différence entre comprendre qu'il n'y a pas de moi séparé et le voir clairement ?

Moine Gojo : On ne peut réellement comprendre qu'il n'y a pas de « moi » séparé sans le voir clairement.

Pourquoi peut-il y avoir vision sans réalisation définitive ?

Moine Gojo : Supposons que nous ayons la croyance que les bébés naissent dans les choux.

Nous allons au potager, nous examinons chaque chou, et nous réalisons finalement que c'est une impossibilité, cette fausse croyance s'effondre tout simplement devant l'évidence.

Puis, nous rentrons à la maison, et là, tout-à-coup, comme irrationnellement, nous ressaisit le doute !

« Après tout, quand-même, et si c'était vrai ? Ai-je bien tout regardé ? »

Alors, nous devons retourner au jardin et regarder à nouveau encore et encore. A chaque fois, nos doutes sont moins puissants, mais nous devons continuer jusqu'à ce que notre certitude s'établisse de façon absolue : « les bébés ne naissent pas dans les choux ».

Au moment où c'est vu, par quel moyen l'égo peut-il recouvrir la vision ?

Moine Gojo : Lorsque nous voyons et réalisons que les bébés ne naissent pas dans les choux, ou qu'il n'y a pas de « moi » séparé, notre certitude semble totale. Néanmoins, n'oublions pas que nous trimballeons des années et des années de conditionnements, qui tous semblaient nous dire que nous sommes une personne séparée, que nous vivons dans une société et avec des gens qui tous croient être un « moi » personnel. Alors, il est compréhensible que ce « moi » fasse quelque peu de la résistance.

Il installe en nous le doute, il nous laisse croire qu'il serait plus judicieux, plus facile, plus simple, plus efficace...de continuer à y croire, quand bien même commencerions nous à avoir des doutes sur sa réalité.

Comment gérer l'émergence de la peur du vide, de la dissolution, de la mort ?

Moine Gojo : Pour cela justement, il est important d'être accompagné par un ami spirituel avisé.

Une fois libre du concept, la peur par exemple pourra être librement accueillie pour ce qu'elle est, pensées et tensions. Tout cela se libèrera naturellement dans l'espace accueillant de la Conscience.

- *Intégrer le processus de ballotement :*

A ce stade est-ce que travailler sur ses pensées, ses émotions, son corps a-t-il encore un sens ?

Moine Gojo : Si vous envisagez de devenir champion olympique du 100 mètres, travailler sur son corps est évidemment important.

Concernant la voie, cela n'a guère de sens. Il est par contre utile d'apprendre à intégrer avec grâce pensées, émotions et sensations (le corps).

Quelle importance accorder aux manifestations énergétiques pouvant apparaître telles que les montées de kundalini ?

Moine Gojo : Aucune importance particulière.

En l'absence de la croyance en un « moi » séparé revendiquant ou recherchant ces phénomènes, il se normaliseront ou disparaîtront d'eux-mêmes.

Comment se comporter vis-à-vis des tendances mentales latentes et émotions qui surgissent correspondant à une mise en lumière des parts d'ombre ?

Moine Gojo : En l'absence d'un « moi » séparé à la manœuvre, ces tendances sont tout simplement accueillies par la Conscience au sein de laquelle elles se normaliseront et se libèreront progressivement.

Que conseillerais-tu à une personne qui créerait une dualité entre le vide et la forme ?

Moine Gojo : C'est normal, inutile de s'en faire, les choses se dévoileront et s'équilibreront d'elles-mêmes si nous sommes dans la juste perspective.

Le vide est l'aspect statique, apaisé de la Conscience, un vide qui se révèle comme plénitude en fait.

La forme est l'aspect dynamique de la Conscience. Elle est célébration.

Si nous sommes le Tout, comment voir l'amour également dans ce qu'il y a de pire dans le monde ?

Moine Gojo : Inutile de se forcer, ou de s'illusionner à croire en l'inacceptable.

Dans ce qu'il y a de pire dans le monde, il n'y a aucun amour.

L'activité de l'Univers, de la Conscience ou de la Totalité est comme un jeu (la lila en sanscrit).

A travers lui, la Conscience « joue » à se célébrer elle-même.

Dans ce jeu, il n'y a aucune dualité. La Conscience se célèbre aussi bien dans la connaissance que dans l'ignorance.

L'amour, la joie, la paix, sont les parfums de la connaissance qu'il nous importe de réaliser.

LA REALISATION DEFINITIVE :

Qu'est-ce que la réalisation définitive et d'autres réalisations peuvent-elles survenir ?

Moine Gojo : Définitif, c'est quand les doutes n'ont plus de prise sur nous, que notre compréhension inclut la totalité de la Vie.

Tout est Conscience.

Il n'est pas d'autre réalisation, sauf de comprendre qu'il n'est pas d'autre réalisation.

La réalisation met-elle fin à la souffrance et aux émotions ? Y a-t-il un processus d'intégration qui se poursuit ?

Moine Gojo : Les émotions sont une partie merveilleuse de la vie, émotion esthétique, amoureuse...Mais elles ne posent plus de problème.

La réalisation met fin définitivement à toute souffrance psychologique ou existentielle.

Lorsque la compréhension se déploie, il y a en effet un processus d'intégration où progressivement tous les aspects de la vie sont sciemment inclus dans cette Présence.

Peut-on reconnaître un être réalisé ?

Moine Gojo : Non ! Quoiqu'en fait peut-être oui, mais ce n'est pas sûr.

Clair n'est-ce-pas ?

Après tout, la réalisation elle-même ne serait-elle pas qu'un rêve dans l'infinitude du non-né ?

Moine Gojo : La réalisation c'est s'éveiller du rêve !

LE CŒUR DE TON MESSAGE :

Quel conseil t'a le plus aidé dans ton parcours ?

Moine Gojo : Un homme avait demandé à un Maître Zen de lui calligraphier une maxime édifiante et porte-bonheur, moyennant bien sûr un petit don .

Le Maître calligraphia : « Attention ! »

L'homme était un peu déçu.

Alors le Maître écrivit : « Attention ! Attention ! »

L'homme gêné implora : « C'est un peu court, ne pouvez vous rajouter quelque chose ? »

Imperturbable le Maître écrivit : « Attention ! Attention ! Attention ! »

Alors l'homme se mit en colère – il avait fait un don conséquent...

« Mais à la fin qu'est-ce que tout cela signifie ? » demanda-t-il ?

Le Maître doucement répondit : « Attention signifie Attention ! »

Que conseillerais-tu à une personne qui se trouverait chamboulée par ce qu'elle vient de vivre ?

Moine Gojo : De rester dans la Présence où tous ces chamboulements sont accueillis, et où ils pourront se libérer.

De rester aussi en relation avec son Maître et la Sangha, c'est-à-dire la communauté des autres disciples, source d'une aide puissante.

Y a-t-il un point important qui n'a pas été évoqué dans ce questionnaire et que tu souhaiterais aborder ?

Moine Gojo :

3 points parmi d'autres :

1// Voir ce que nous ne sommes pas, c'est-à-dire qu'il n'existe pas de « moi » séparé et personnel n'est qu'une étape.

La deuxième est de s'établir sciemment dans ce que nous sommes vraiment, à savoir la Conscience.

Cette Conscience est ce que nous partageons tous.

Ensuite, la vie devient célébration.

2// Dans le chemin spirituel la rencontre réelle avec un Maître, un enseignant ou ami spirituel est essentielle.

Lectures, vidéos, internet ne sont que des aides accessoires même si importantes.

Comme il a été dit : « En matière de spiritualité, les autodidactes ne sont bien souvent que des égodidactes. »

3// N'oublions pas, le vrai but dans la vie est tout simplement le bonheur.





Moine Gojo

Présentation



Le moine Gojo (P.M) est thérapeute. Après avoir étudié puis enseigné le Zen pendant de nombreuses années, il est touché par le courant de la non-dualité dans la perspective de Jean Klein et de Francis Lucille. Il transmet cette approche à travers des stages et des rencontres.

MOINE GOJO	
Site internet	approchenondualite.com
Email	lemoinegojo@gmail.com
Chaîne Youtube	Cliquez ici



PASCAL HASTIR





Pascal Hastir

Témoignage

« Être présent à peu importe ce que la vie met sur mon chemin, de manière à ce que mon état intérieur ne dépende plus des circonstances intérieures »

Avant de vous parler du point de bascule où un changement radical de paradigme a eu lieu, j'aimerais d'abord vous partager les souvenirs de ma réalité avant que cela n'arrive. D'aussi loin que je me souviens, j'ai toujours été fasciné par la vie et par les comportements humains, je me questionnais à propos du sens de tout cela. J'étais très étonné que la plupart des gens autour de moi ne semblaient pas s'intéresser au fait que nous ne savons pas d'où nous venons, ni pourquoi nous sommes là... Ou que nous vivions accrochés à une boule suspendue dans le vide qui tourne autour d'une énorme boule de feu, elle aussi suspendue dans le vide au sein d'un univers infini dont nous ne pouvons même pas imaginer l'ampleur. J'ai aussi été bousculé dès mon jeune âge par des émotions et des pensées qui me faisaient souffrir et face auxquelles je me sentais impuissant. Je voyais mon père malheureux et très agressif avec nous. Et bien que je m'efforçais de le résonner, rien ne semblait pouvoir l'aider... Et cela aussi me faisait vivre beaucoup de souffrance. Cela ne s'est pas arrangé et a même empiré lorsque je me suis rendu

compte que je reproduisais, malgré moi, les comportements que je reprochais à mon père, lorsque j'étais moi-même en relation avec ma conjointe de l'époque ou avec sa fille.

J'ai très tôt eu l'intuition qu'il devait y avoir une autre façon d'aborder tout cela, que mon mental était très limité dans ces domaines et que bien qu'il générât des tas de questions, il ne pouvait faire que des hypothèses à propos des réponses, sans qu'aucunes ne soient satisfaisantes ou ressenties comme une vérité.

J'ai alors essayé de trouver les réponses à mes questions dans des livres et, plus tard, en participant à des stages et des séminaires en développement personnel. J'essayais de maîtriser les circonstances extérieures de ma vie, ainsi que mes émotions face à ces circonstances. J'avais l'impression que je pourrais en me formant adéquatement, contrôler l'ensemble de ma vie dans l'espoir de pouvoir enfin être en paix. L'image que je partage souvent lors de mes conférences pour évoquer comment je me sentais est celle d'un artiste de cirque qui fait tourner des assiettes sur des tiges en bois en essayant de les faire toutes tenir en équilibre en même temps. J'avais l'assiette de mon travail, celle de mes finances, celle de ma santé, celle de ma relation amoureuse, celle des amis, etc...

Je me disais que lorsque tout serait en équilibre, je pourrais enfin me poser, enfin être en paix et pouvoir profiter de la vie. Avez-vous remarqué que lorsqu'on semble proche du but, presque prêt à se poser, il y a toujours une assiette qui recommence à vaciller, un imprévu, un malentendu relationnel qui provoque une crise, un accident, une facture inattendue, une mauvaise nouvelle, un souci de santé, etc. ?

Lorsque ces événements arrivaient, j'en voulais aux autres, aux événements, à la vie, à Dieu... Une voix intérieure criait : ''Ça ne s'arrêtera donc jamais ? Aurai-je droit un jour à un peu de paix ?''

Ensuite je me disais que je ne devais certainement pas faire les choses comme il faut, qu'il ne m'arrivait que ce que je méritais car je n'étais pas assez bon, que je payais pour mes erreurs passées... Et ainsi je me disais que je devais apprendre à être meilleur en communication ou en gestion de mes émotions ou que je devais apprendre à voir la vie sous un angle plus positif, que j'avais certainement une mauvaise attitude qui attirait à moi les épreuves et que je devais changer ma façon d'être, etc...

Cette course folle pour essayer de maîtriser les circonstances extérieures et intérieures de ma vie a duré plus de 20 ans, 20 ans de travail sur moi, de séminaires, de formations, de lecture de

centaines de livres. Un jour je serai en paix, j'y arriverai, cet espoir me faisait tenir le coup. On dit que l'espoir fait vivre, ce n'est pas vrai, l'espoir fait survivre. Tant que nous croyons que demain sera mieux que maintenant, nous vivons pour demain donc nous ne vivons pas, car la vie ne peut se vivre que dans l'instant présent tel qu'il est, et la paix aussi, mais je ne le savais pas encore.

Parmi mes nombreuses lectures, j'ai lu il y a plus ou moins 10 ans "Le Pouvoir du Moment Présent" d'Eckhart Tolle. Je l'avais trouvé pertinent mais impossible pour moi à mettre en pratique à l'époque car je n'étais vraiment pas intéressé à vivre le moment présent tel qu'il était. Cependant quelque chose en moi était interpellé par cette possibilité d'être en paix avec ce qui est, au-delà même de ce qui en moi le refusait, y résistait. « *Être présent à peu importe ce que la vie met sur mon chemin, de façon à ce que mon état intérieur ne dépende plus des circonstances intérieures* ». Je ressentais quelque chose de possible là, mais il suffisait que quelque chose que je jugeais comme désagréable ou indésirable se produise pour remettre la machine à résister en marche, et la volonté de changer les choses plutôt que de les accueillir reprenait le dessus. Il y avait là un mécanisme bien ancré qui prenait le dessus. Ainsi l'enseignement d'Eckart Tolle est resté longtemps en moi comme un concept intéressant, mais aussi une utopie complète en ce qui me concernait.

Quelques années plus tard, une de mes amies me parlait souvent de son guide spirituel en Inde qui était, selon elle, un être éveillé qui avait réalisé sa nature profonde. Elle me racontait qu'il incarnait la paix de l'être, l'amour et l'empathie et que ce genre de personne n'était plus soumise à la souffrance et aux conditions habituellement expérimentées par les autres êtres humains. Elle m'expliquait que cet état de conscience faisait d'eux des « phares », des « guides » pour ceux qui sont encore identifiés à leurs schémas de souffrance. Je me disais que ce genre de personne devait être (selon mes références) l'équivalent de Jésus à son époque et que cela devait être formidable de pouvoir le côtoyer et profiter de ses enseignements. Cette amie pratiquait régulièrement la méditation et je remarquais que dans sa vie elle semblait accueillir les circonstances avec une ouverture et une confiance qui m'impressionnaient vraiment, moi qui ne faisais confiance qu'à moi. Je dois même avouer que je l'ai quelque fois jugée comme étant insouciant ou nonchalante, car sa confiance en la vie mettait en évidence mon insécurité et mon besoin de maîtrise des circonstances.

Cette amie m'a fait voir une vidéo d'Eckhart Tolle en me disant qu'il était comme son guide spirituel en Inde : aussi un être éveillé à sa nature profonde. J'ai vraiment été cette fois

profondément touché de voir de mes yeux l'incarnation de ce que j'avais considéré jusqu'alors comme une belle utopie. Sa présence résonnait avec ce qui en moi savait que c'était vrai, et a toujours secrètement su que c'était possible. Il y a eu une vraie rencontre, j'ai été bouleversé par cette reconnaissance, je pleurais toutes les larmes de mon corps, non pas de tristesse mais de gratitude pour cette confirmation dans la forme, dans le monde, de ce que je ressentais au plus profond de moi sans trop oser y croire.

J'ai donc décidé de relire ''Le Pouvoir du Moment Présent'', mais cette fois ma lecture ne se faisait pas à partir de ma tête, mais d'un endroit que j'apparentais plus au cœur (pas forcément le cœur physique, mais quelque chose qui s'en rapproche).

Alors que je lisais le chapitre consacré au temps psychologique, j'ai été touché par une phrase dont je ne me souviens plus exactement mais elle parlait de la notion *d'éternel instant présent*. Cette phrase a agi comme un Koan (un Koan est une phrase zen qui a pour objectif de confondre et arrêter le mental), je ne pouvais concevoir un lien entre éternité et instant présent. Ma vision de l'éternité était quelque chose comme ''long longtemps'' (comme on dit au Québec), très long, très longtemps, infiniment long et cela semblait l'opposé de l'instant présent que je concevais comme la plus petite durée possible. Je suis resté un moment avec cette apparente contradiction et là un changement s'est produit, j'ai senti que quelque chose s'était arrêté. Eckhart Tolle invite ses lecteurs à fermer ses livres plus souvent qu'à les ouvrir (ce qui fait encore un excellent Koan ;-)). En fait, il nous invite lorsque l'on ressent quelque chose qui bouge ou qui est touché en nous, à fermer le livre et à nous arrêter pour accueillir ce qui est vivant là dans l'instant, plutôt que de continuer la lecture dans l'espoir de lire quelque chose de plus intéressant encore sur la page suivante (ce que j'ai toujours eu tendance à faire). J'ai donc choisi de suivre son conseil et je suis resté avec cette impression d'arrêt. Pour tenter de vous décrire cette impression, c'est un peu comme si j'avais vécu toute ma vie à bord d'un train et que soudainement le train venait de s'arrêter. Je ne me rendais pas compte de cette impression de mouvement et de vitesse perpétuels, car ce mouvement était toujours présent, même pendant la lecture du livre, mais là ce léger stress permanent venait de s'arrêter, un peu comme lorsqu'on est dans la cuisine et que le moteur du frigo s'arrête soudainement de tourner, on ne se rend compte qu'il tournait que lorsqu'il s'arrête.

Tout est donc arrêté, c'est le calme le plus total autour de moi et en moi, je suis simplement assis dans mon lit, étonné par cette paix soudaine et non raisonnable, car aucune circonstance extérieure favorable n'en était la cause. J'ai bien sûr, comme tout le monde, connu des moments

agréables d'apaisement causés par une bonne nouvelle : la signature d'un gros contrat par exemple avec à la clé une bonne rentrée d'argent, qui masquait momentanément mon insécurité financière ; la rencontre d'une nouvelle compagne et la promesse de jours meilleurs. Ce genre d'apaisement circonstanciel ne durait malheureusement pas, mais était bien sûr apprécié et participait à la course sans fin qui consiste à créer ou à rechercher des circonstances favorables.

Cette fois, une paix m'habitait, mais sans raison apparente. Il n'y avait plus de préoccupation, de stress, d'anxiété d'aucune sorte et aussi beaucoup moins de pensées, un genre d'état contemplatif et de béatitude.

Je me souviens avoir observé l'aiguille des secondes de l'horloge sur le mur en face de moi dans la chambre. Elle semblait toujours pointer sur cet éternel instant présent à l'intérieur duquel la vie se produit, un peu à la façon de ces horloges qui ont, à la place de chaque chiffre, le mot NOW.

Je regardais le mouvement de l'aiguille, mais je ne sentais plus la sensation du temps qui passe. Un changement de paradigme complet avait eu lieu, je n'avançais plus au fil du temps dans la vie, mais la vie se déroulait éternellement ici et maintenant en moi.

Cet état de grâce a duré presque trois semaines, rien ne semblait pouvoir perturber cette paix intérieure. Je travaillais encore à cette époque dans le domaine de la publicité et du marketing, un métier dans lequel tout doit être fait pour hier et où les sources de frustration sont presque quotidiennes, des clients exigeants, des erreurs d'impression qui coûtent cher etc. Malgré cela, un sentiment de paix profond persistait, et la possibilité d'accueillir toutes les circonstances était réelle, autant pour les circonstances extérieures que pour les circonstances intérieures comme les pensées ou les émotions. Tout était parfait. Cela étant dit, au bout de trois semaines, la partie de moi qui était habituée à maîtriser les circonstances a repris le dessus progressivement. Et la grâce nouvelle et encore fragile qui m'avait été offerte de pouvoir vivre chaque instant en paix a petit à petit été de nouveau enfouie en arrière-plan.

Cependant quelque chose avait radicalement changé, je savais, pour l'avoir vécu, que ce n'était pas une utopie, mais bien la réalité, la vérité qui était maintenant momentanément cachée par un conditionnement. J'ai saisi pendant ces trois semaines que tout ce que j'avais cherché durant toutes ces années se trouvait ici et maintenant et que je n'avais plus à chercher ailleurs. Je savais que j'allais consacrer ma vie à cela. J'ai donc commencé à utiliser les pratiques que j'avais apprises dans les nombreux stages auxquels j'avais participé mais que je n'avais jamais

vraiment mises en pratique dans mon quotidien, car la motivation et la foi que cela pourrait m'aider me manquaient. J'en ai créé d'autres qui correspondaient à mes besoins ou à mes difficultés. J'ai découvert que je pouvais, par la pratique quotidienne de ces outils très simples, développer cette aptitude à mettre et à maintenir mon attention dans l'instant présent. Ce fameux instant présent à l'intérieur duquel la vie se produit telle qu'elle est.

J'ai découvert que le simple fait de mettre et de maintenir mon attention dans l'instant présent grâce à ces pratiques, que je partage aujourd'hui dans les stages que j'anime, me permet d'être conscient de mes pensées et de mes émotions sans plus les subir ou vivre la vie à travers elles. Je le vis toujours aujourd'hui comme une grâce, car la vie a fait en sorte que tout cela se produise. Je sais que ce n'est pas le fruit de cette partie de moi qui est volontaire et qui veut maîtriser, mais plutôt de la prise de conscience de ce schéma conditionné permettant un lâcher-prise total. Lâcher prise, c'est reconnaître et accueillir ce qui résiste -ou ce qui veut - en nous (ce qui revient au même).

Cette pratique a déclenché en moi un processus d'éveil de conscience de plus en plus profond. Il m'est impossible maintenant d'ignorer ou refouler tous mes anciens conditionnements qui se présentent en moi afin de se libérer, de se dissiper. Je vis ce que Jack Kornfield décrit dans son livre « Après l'extase, la lessive », comme un grand nettoyage des attachements de mon égo à des espoirs projetés dans le futur, à des peurs liées à des histoires passées, à des croyances ou des certitudes limitantes, à de fausses sécurités extérieures, que ce soit sur le plan affectif ou matériel.

Concrètement, chaque fois que quelque chose en moi tente de s'accrocher de nouveau à l'espoir d'une vie meilleure que celle vécue ici et maintenant, je réalise tout de suite que l'expérience de la souffrance est liée à cette projection. Je réalise aussi que mon bien être actuel dépend de l'atteinte possible ou non de ce futur inventé de toute pièce, afin de ne pas pleinement accueillir le moment présent tel qu'il est, ou d'éviter de ressentir ce qui en moi n'est pas pleinement satisfait maintenant. Par exemple, nous avons le projet de faire construire une maison sur un terrain que nous avons acheté, et bien sûr cela est joyeux et s'inscrit comme une évidence dans la continuité de notre relation avec ma compagne Coralie. Cela dit, même si ce projet se met en place dans un premier plan de façon fluide et légère, nous ressentons avec Coralie une tension intérieure qui, petit à petit, se met en place au fur et à mesure des démarches à suivre pour qu'il puisse être finalisé et dans les temps. Une nouvelle condition se met en place, insidieusement..., je ressens quelque chose en moi se tendre dans mon ventre et quelque chose se serrer dans ma

gorge. Lorsque je reconnais cela et que je prends un moment pour le ressentir et l'écouter, je réalise que je suis en lien avec une partie de moi qui commence à craindre que ça ne se fasse pas, quelque chose qui est préoccupé par la possibilité que ça ne se passe pas comme Ça le souhaite. Bien sûr, cela est légitime, mais c'est bien différent d'être présent à cela en moi que d'être totalement identifié à cela et de vivre ce projet à partir d'un endroit en moi où il semble que ma paix intérieure dépend de ce projet. Le fait de la reconnaître et de pouvoir l'accueillir dans un espace de présence plus grand, et de reconnaître que, si ce sont bien des parties de moi, elles font justement partie de moi mais elles ne sont pas « tout qui je suis ». Je reconnais que je suis bien plus grand, plus large que les circonstances de ma vie, et c'est là que réside la véritable paix de l'être, la paix inconditionnelle, la paix qui permet toutes les conditions de ma condition humaine.

Ce constat a été fait dans d'autres domaines de ma vie, par exemple lorsque j'ai pris conscience que quelque chose en moi était paniqué à l'idée de ne pas ou de ne plus pouvoir enseigner la présence. A mon insu, ce rôle que je joue est devenu une raison d'être, une partie de moi s'est identifiée à ce rôle et vivait par ce rôle. Il était important de prendre conscience de cela, car dans ce cas aussi une condition s'était installée, et je ne pouvais donc pas être libre du point de vue des autres sur mon travail ou de ma « réputation ». En reconnaissant cela avec amour et empathie pour cette partie de moi qui s'est prise au jeu (JE ☺), je ressens maintenant beaucoup plus de liberté d'être, et je suis aussi conscient de la présence que je suis, au-delà de mon rôle actuel ou de ce que je représente.

J'ai remarqué, aussi bien dans ma propre expérience de vie qu'au travers des témoignages de ceux que j'accompagne dans leurs propres cheminements, qu'il semble y avoir globalement plusieurs grandes étapes de désidentifications expérimentées lors du processus d'éveil. Il y a souvent en premier, les prises de conscience des attachements ou identifications aux circonstances de vie, telle que nos possessions, notre travail, nos rôles, notre réputation, les perceptions des autres à propos de nous etc... Ensuite viennent des prises de consciences plus subtiles, à propos de nos systèmes de croyances, de points de vue, de nos certitudes, de notre conception de la vie, des autres, de nous-même... Ensuite c'est le tour en général des identifications à notre égo spirituel, beaucoup plus subtiles, car contrairement aux identifications plus grossières, elles sont plus difficiles à détecter lorsque quelque chose en nous est identifié à la conscience pure, à la présence, à une âme, à une partie divine de notre personnalité.

J'ai pu aussi constater que, pour certaines personnes, le défi est de se reconnecter à la vie dans leur corps. En effet, elles s'en sentent déconnectées, comme la sensation de devenir des robots qui fonctionnent mais coupés du sens de la vie (ce fut mon cas). Et pour d'autres, au contraire, le défi est d'accueillir la vie en elles, car elles vivent la vie avec une grande intensité et sans recul ni espace, comme si elles étaient collées dessus, prenant de plein fouet les circonstances de leur vie et se sentant bousculées par leurs émotions. Dans les deux cas, le fait d'apprendre à *Entrer en présence ou Entrer en soi* (la première étape du processus d'Auto Accompagnement en Pleine Présence que nous transmettons), tout simplement en mettant leur attention dans le corps. Cela leur permet à la fois d'avoir plus d'espace pour être avec ce qui les traverse (en d'autres mots, devenir plus grand que ce qui réagit en eux) sans se sentir bousculée ou emportées par leurs émotions ou leurs pensées ; et aussi d'accueillir et de ressentir pleinement la vie en elles sans avoir besoin de s'en couper pour ne plus en souffrir.

J'ai accompagné depuis 10 ans plusieurs milliers de personnes dans plusieurs pays et je sais qu'au-delà de ces constats de grandes étapes, chaque processus d'éveil est unique et qu'il n'y a pas de règles générales. Dans notre approche, nous avons un genre de devise : « *C'est vous l'expert* » car en effet personne ne sait mieux que vous ce qui est juste et approprié pour vous maintenant. Quel que soit votre chemin, c'est celui qui est le plus juste pour Vous, pour l'instant, en lien avec où Vous en êtes. Seul Vous, savez les prochaines étapes possibles. Et notre rôle est de vous amener à reconnaître que vous le savez déjà et que cette connaissance réside dans la sagesse votre corps, le véhicule de votre conscience pure. C'est fascinant de découvrir comment tout devient clair et limpide en quelques minutes alors qu'à partir du mental, tout semblait confus, compliqué, bloqué où inaccessible.

Eckhart Tolle nous dit à ce propos que s'il semble y avoir une différence entre la pensée et le ressenti, il faut se fier au ressenti car il dit toujours la vérité. Le corps nous permet d'être en lien avec l'intelligence au-delà du mental, une intelligence qui permet d'Être avec ce qui est, au-delà de nos évaluations, de nos interprétations. Une expérience authentique est donc caractérisée par un alignement entre la pensée et le ressenti corporel.

L'approche que nous utilisons ma compagne Coralie et moi, et que nous transmettons, permet de vivre avec plus de conscience et de présence le chemin qui est déjà le nôtre... et de le faire de façon autonome. En d'autres mots, de devenir notre propre espace d'écoute, de devenir plus grand que tous ce qui nous dérange et que tout ce qui réagit en nous fasse à cela. Cette approche est connue et étudiée dans les milieux de l'accompagnement et de la relation d'aide depuis plus

de 40 ans et confirmée par les dernières recherches en neuro science. Ce qui est nouveau, c'est de pouvoir se l'approprier, de l'intégrer non pas comme une technique, mais comme une posture, une nouvelle façon d'être dans ce monde à partir de la présence que nous sommes au-delà des parties de nous auxquelles nous sommes habituellement identifiés.

Bien que ce processus soit très simple et très concret, je sais que seule une expérience vécue permet de le comprendre et de l'intégrer, sa compréhension seule ne suffit pas. C'est la raison pour laquelle après 10 ans d'animations de stages à travers le monde, nous avons choisi d'offrir à ceux qui le souhaitent un Parcours d'Intégration afin de faire une expérience durable de la pleine présence dans nos vies.

Pour finir, j'aimerais vous partager que ce processus est un moyen, selon moi, pour nous permettre d'incarner tous ensemble ce dont parle Eckhart Tolle dans son livre « Nouvelle Terre » et de participer ainsi à l'épanouissement de la conscience humaine en commençant par nous-même.

Je rends grâce à la vie qui a mis sur mon chemin tous ces gens qui participent, chacun à leur façon, consciemment ou inconsciemment, à l'éveil à la conscience universelle que nous sommes tous, au-delà de tout ce qui réagit en nous. Merci à ceux qui ont mis ce qui souffre en moi en évidence, merci à ceux qui m'ont partagé leurs expériences, merci à ceux qui me permettent aujourd'hui d'approfondir encore et sans fin la connaissance de l'être humain et du mystère infini que nous sommes. Merci pour l'initiative de ce partage d'expérience du processus d'éveil, qui selon moi, est naturel et impossible à empêcher car tous ce que nous vivons collectivement y contribue.

Si vous souhaitez en savoir plus à propos de l'Auto Accompagnement en Pleine Présence, vous pouvez visiter le site www.autoaccompagnement.com et vous inscrire pour recevoir nos **méditations gratuites** ainsi qu'un **cours en ligne gratuit** en 5 jours, 5 leçons et 5 pratiques pour expérimenter les bases du processus afin de Devenir Plus Grand Que Tout ce qui vous dérange.



Pascal Hastir

Questions-réponses

L'EVEIL :

Qu'est-ce que l'éveil ?

Pascal Hastir : Pour moi, l'éveil est un processus naturel et inévitable pour chacun d'entre nous. Au travers de nos expériences de vie, nous sommes confrontés à nos limites, à nos conditionnements, à notre souffrance, à notre condition humaine. Au travers de ces expériences, nous sommes amenés à découvrir notre nature profonde, la conscience que nous sommes au-delà de nos conditions. La dualité que nous vivons et l'expérience de la souffrance qui en résulte, nous permet si nous le voulons bien, de nous éveiller à un espace plus grand, celui de notre être. A ce sujet Eckhart Tolle écrit « Le feu de la souffrance est la lumière de la conscience ». En effet en reconnaissant ce qui souffre en nous, nous nous élevons en conscience et cela nous permet de réaliser qui nous sommes au-delà de notre égo, de nos pensées, de notre corps, de nos émotions, et de nos croyances à propos de qui nous sommes et à propos du monde, réaliser qui nous sommes déjà et que nous étions déjà bien avant notre incarnation lors de notre arrivée dans cette vie. Cette réalisation est pour moi, ce qu'on appelle l'éveil.

Existe-t-il différents degrés d'éveil ?

Pascal Hastir : Je dirais que de la même façon que nous pouvons nous éveiller le matin suite à une nuit de rêves, alors que nous nous reconnectons à notre réalité au-delà de l'état de sommeil. L'éveil peut s'apparenter à cette expérience et se produire soit progressivement, soit de façon soudaine, soit avec des aller-retours entre inconscience et lucidité. Il peut donc y avoir des éveils plus ou moins profonds, comme il y a des états d'inconscience ou de sommeil plus ou moins profonds. Globalement, au-delà de ces variations, on peut souvent remarquer un approfondissement progressif mais pas continu de notre conscience éveillée.

Avec quoi ne faut-il pas confondre l'éveil ?

Pascal Hastir : Il ne faut pas confondre l'éveil avec un état ou une expérience. Il résulte parfois de la reconnexion à notre nature profonde, des états de bien-être et de béatitude, ou des expériences de vie fluides qui correspondent à un alignement intérieur. Cela dit, beaucoup confondent un état et l'éveil à la présence que nous sommes qui elle-même inclut tous les états. Pour plus d'informations à ce sujet, vous pouvez visionner la vidéo suivante : [Au-delà des expériences et états d'éveil](#).

Ressens-tu une résonnance avec une tradition spirituelle ou un enseignant en particulier ?

Pascal Hastir : En fait, je ressens maintenant une résonnance avec toutes les traditions spirituelles dans ce qu'elles ont de plus profond et d'originelle. Parfois cela est assez loin des interprétations qu'en ont fait les humains. L'enseignant spirituel qui m'a touché en premier a été Eckart Tolle car il est pour moi celui qui a mis en mot ce que je ressentais sans pouvoir l'exprimer ou même le comprendre. Cela dit, c'est l'expérience de vie qui sous ces éclairages a permis d'actualiser ces enseignements.

Pourquoi as-tu accepté de témoigner et dans quel état d'esprit recommandes-tu d'aborder la lecture de ce témoignage ?

Pascal Hastir : J'ai accepté de témoigner car je sais que mon témoignage pourra résonner pour certains lecteurs et pour d'autres ce sera un autre témoignage qui résonnera. J'aime aussi beaucoup l'idée d'un partage croisé de plusieurs expériences d'éveils et de plusieurs cheminements car je pense qu'il y a autant d'expériences d'éveils qu'il y a d'êtres humains sur terre. La seule règle que je connais dans ce domaine est qu'il n'y a pas de règle. Ainsi j'invite les lecteurs à ne pas se comparer au témoignage de qui que ce soit car leur expérience pourrait

être très différente des nôtres. L'expérience juste est celle dont ils font l'expérience.

LA VOIE SPIRITUELLE :

Question du blog [Eveil Impersonnel](#): Comment trouver le moyen d'amener chacun à un aperçu authentique de sa véritable nature ?

Pascal Hastir : Par l'expérience, par l'observation de l'expérience telle qu'elle est et par la reconnaissance du fait d'être présent à cela. En fait notre véritable nature ne peut être aperçue, elle ne peut qu'être vécue. Un ancrage dans le corps permet d'aligner notre attention ici et maintenant et ainsi de commencer à percevoir des parties de plus en plus subtiles de notre être. Au-delà de tout ce qui est perçu, vous pouvez reconnaître l'espace de conscience que vous êtes, un espace de conscience conscient. A partir de là, il n'y a plus aucune considération personnelle, juste un espace pour la vie telle qu'elle est, à la fois autour de nous et en nous. Vous pouvez recevoir une pratique de pleine conscience du moment présent qui vous permettra d'en faire l'expérience sur mon [site](#).

Est-il opportun d'entreprendre une sadhana facilitant la purification du mental, des émotions, du corps et de se faire accompagner sur la voie ?

Pascal Hastir : La Sadhana la plus authentique est selon moi la vie elle-même, telle qu'elle se produit. Un Accompagnement sur la voie permet de cheminer tranquillement et souvent de rassurer le mental afin de laisser la place à l'expérience qui est en fait très simple et souvent loin des concepts d'éveils imaginés par le mental. C'est vraiment au niveau du ressenti que cela se joue, vous savez intuitivement ce qui juste pour vous, c'est vous l'expert, l'accompagnant est à vos coté sur le chemin qui est déjà le vôtre, il ne vous montre pas un chemin mais tout au plus une façon de cheminer. Personne sur cette terre, même un grand maître ne sait mieux que vous ce qui est juste pour vous. Cela dit, sa présence peut, vous soutenir en entrant en résonance avec la vôtre et une reconnaissance peut s'opérer. Il ne s'agit pas d'atteindre ou de trouver quoi que ce soit mais de reconnaître que nous sommes déjà là au-delà de tout ce que nous pensons, ressentons, expérimentons.

Est-ce que le titre du livre "Après l'extase, la lessive" est évocateur pour toi ?

Pascal Hastir : C'est amusant, il l'est tellement que j'en ai fait mention dans mon témoignage avant de recevoir ces questions. Oui bien sûr, il offre un regard assez réaliste sur différentes expériences possibles sur le chemin vers soi et ainsi confirmer qu'il n'y a pas d'erreurs mais

des expériences qui continuent à se faire au niveau de la personne et qui permettent de les transcender en étant présent aux schémas que ces expériences mettent en évidence en nous. Cela dit, tout le monde ne passe pas non plus pas ces étapes et pas non plus de la même façon, Eckhart Tolle et d'autres, ont vécu un éveil spontané et complet sans aller-retour et sans lessive sur la durée, comme si la lessive se serait faite d'un coup. Le cheminement le plus courant correspond plutôt aux témoignages que j'ai lu dans ce livre, c'est également mon cas. Mais rappelez-vous qu'il n'y a pas de règles...

Qu'est-ce que l'ego spirituel et comment peut-il se développer ?

Pascal Hastir : L'égo spirituel se développe lorsqu'une partie subtile de notre égo s'identifie à la conscience pure ou à notre âme. Parfois les expériences contrastent tellement avec ce que nous avons connu alors que nous étions complètement identifiés à notre égo, que quelque chose en nous peut se croire arrivé, plus grand, au-dessus du lot... Dans nos parcours d'intégration de l'Auto Accompagnement en Pleine Présence plusieurs de nos participants ont réalisés après plusieurs mois que ce qu'ils croyaient être leur véritable nature n'était encore qu'une identification à une partie très subtile de leur égo. En effet notre égo réactif est relativement facile à déceler, notre égo spirituel, ces parties de nous identifiées à la conscience pure sont tellement subtiles que sa reconnaissance prend souvent plus de temps car ses manifestations ne sont pas nécessairement désagréable, au contraire... cela peut être expérimenté comme « mieux, voir beaucoup mieux qu'avant » ou « plus sage » ou « plus profond » ou « plus détaché » ou « plus aimant » ou « plus paisible » que les autres. La présence que vous êtes véritablement, n'est pas plus ou mieux ou moins... elle n'est en rien comparable à l'expérience de la personne.

Quels sont les pièges inhérents au cheminement spirituel et comment ne pas tomber dedans ?

Pascal Hastir : Un des pièges les plus commun est de se battre contre soi-même, contre des parties de soi en les considérant comme un problème. Un autre consiste à tellement se détacher de l'expérience en voulant s'élever que nous pourrions nous déconnecter du vivant et vivre sans nous en rendre compte dans une réalité virtuelle créée de toutes pièces par le mental pour éviter de faire l'expérience d'une réalité douloureuse. L'inverse est possible également... vivre intensément nos souffrance en croyant que cela va nous permettre de les transcender. Il y en a beaucoup d'autres... Je dirais que pour ne pas tomber dedans, il s'agit de sentir et reconnaître en nous toute volonté de changer, de transformer, de diminuer, d'atteindre, de soulager, de guérir, en d'autres mots toutes les parties de nous qui ont un but. Ce sont des parties de nous

qui ne sont pas en paix avec la vie telle qu'elle est maintenant et qui d'une certaine façon en souffre, il s'agit donc de les reconnaître avec amour et empathie et surtout de ne pas les juger. En prendre conscience est un pas de plus vers ce qui en nous n'attend rien et est déjà entièrement serein, comblé, épanoui éternellement maintenant.

Certains témoignent d'une sensibilité accrue, est-ce ton cas? Comment vivre cette sensibilité ?

Pascal Hastir : En effet c'est mon cas. Je vivais cette belle sensibilité quand j'étais enfant, mais comme elle n'a pas été accueillie par mon entourage, quelque chose en moi s'est mis en place pour la protéger en m'en coupant. Depuis quelques années, je retrouve cette sensibilité qui m'offre une expérience plus profonde de la vie, mais cette fois j'ai de l'espace pour l'accueillir et la vivre comme une grâce et non comme un problème ou une souffrance. Je rencontre beaucoup de gens qui font des aller-retour entre ouverture et fermeture car il n'ont pas encore appris à ouvrir un espace plus large et à se reconnaître au-delà de ce qui est sensible au niveau de leur expérience. Je sais qu'il est possible de reconnecter avec notre ressenti si on s'en sent coupé et je sais qu'il est possible d'accueillir nos ressentis plus intenses dans un espace plus large. C'est probablement une des bases de ce que je transmet, de manière à pouvoir faire une pleine expérience, à la fois plus large et plus profonde de la vie et de nous-même (ce qui ne fait plus qu'un à un certain point).

Quelle est la différence entre une expériences mystique et la vision qu'il n'y a pas de moi séparé?
Comment intégrer une expérience mystique sur la voie ?

Pascal Hastir : Une expérience mystique est avant tout une expérience... Une expérience authentique certes mais aussi une expérience, et les expériences passent. Je rencontre beaucoup de gens en quête d'expériences de toutes sorte (unité, expansion, connexion avec la nature, hors du temps etc...) Ces expériences font bien sur partie de la vie et du cheminement spirituel, c'est bien d'en profiter lorsqu'elles se présentent à nous ou en nous au même titre que toute nos autres expériences. Notre véritable nature est au-delà des expériences ou des états que nous expérimentons. Alors que ces expériences passent, vous êtes déjà là avant et vous êtes encore là après. Je vous invite à être conscient de ce qui ne passe pas, de vous présent à tout ce qui passe. La quête d'expériences nous éloigne de la découverte la plus simple et la plus profonde qu'un humain peut faire, sa véritable nature.

LA VISION QU'IL N'Y A PAS DE MOI SEPARE :

- *Voir qu'il n'y a pas de moi séparé :*

Pause! Maintenant, tout de suite, y a-t-il un geste simple à effectuer pour voir qu'il n'y a pas de moi séparé ?

Pascal Hastir : J'avoue que la question m'étonne. Je me demande s'il y aurait un geste possible pour voir qu'il y a un moi séparé ? S'il existe un moi séparé, j'aimerais qu'on me le montre ou qu'on m'explique de quoi il s'agit. Je ne perçois rien qui me semble séparé de moi. Je perçois bien de partie de moi mais aucunes ne me semblent séparées de moi. Il s'agit probablement d'une vision de la personne qui imagine qu'il y a un autre moi « divin » ou quelque chose comme ça, plus grand, ou plus sage... Dans ce cas, l'observation de ce qui en soi est en quête d'un autre moi, la reconnaissance de cette croyance, de cette quête, de ce qui est en recherche ou se sent séparé, permet de réaliser que cela est perçu et observé ou ressenti en nous-même et que donc rien n'est séparé.

Quelle est la différence entre comprendre qu'il n'y a pas de moi séparé et le voir clairement ?

Pascal Hastir : La différence réside dans le fait de le concevoir comme une hypothèse ou en faire l'expérience en allant au-delà du concept. Ce constat ne peut se faire que maintenant en observant tout ce qui peut être perçu de nous-même et en constatant que tout est perçu à partir de nous-même et en nous-même. Faire le constat que rien n'existe de façon indépendante de nous et réaliser que si nous n'étions pas là maintenant pour tout ce que nous percevons, tout cela disparaîtrait en même temps que nous. Ce n'est pas facile, je trouve, de tenter de démontrer quelque-chose que je vis comme une évidence, j'espère que ce partage vous offrira néanmoins une piste.

Pourquoi peut-il y avoir vision sans réalisation définitive ?

Pascal Hastir : Parce que c'est vécu comme une vision justement, et non comme un constat ancré dans une expérience vécue. C'est comme un aperçu de l'expérience, de la même façon qu'une photo ou une vidéo de vous n'est pas vous, cela donne une bonne idée de vous mais c'est une vision, une image. La réalisation n'est pas une vision mais en effet une réalisation de qui vous êtes, une évidence, pas un aperçu mais une réalité sans aucun doute de votre nature véritable.

Au moment où c'est vu, par quels moyens l'ego peut-il recouvrir la vision ?

Pascal Hastir : La vision est encore un fait de l'égo, un point de vue de votre égo à propos de votre véritable nature, cela peut être une expérience étonnante et vertigineuse pour cette partie

de nous qui est limité par des conditions quand elle entrevoit l'inconditionnel, l'infini que vous êtes. Notre égo peut alors s'attacher à cette vision en pensant que cette vision temporelle de l'infini que vous êtes, est qui vous êtes, et la confusion entre la vision et la réalisation fait que vous restez identifié à votre égo qui fait l'expériences de visions et qui continue à vouloir en faire.

Comment gérer l'émergence de la peur du vide, de la dissolution, de la mort ?

Pascal Hastir : En la reconnaissant, en n'essayant pas de la gérer justement. Être présent à ce qui en nous a peur et précieux, car cette peur est la peur du vide, la peur de se dissoudre et de mourir de notre égo. Rester avec ce quelque chose en nous qui a peur, c'est être présent à la nature de notre égo lui-même. Cela permet de réaliser, que là maintenant, VOUS pouvez observer cela, le ressentir dans votre corps et ainsi pouvoir vous reconnaître vous-même plus grand que ce qui en vous a peur de mourir ou de se dissoudre. Et aussi faire le constat que VOUS, présent à cela n'a pas peur de mourir ou de se dissoudre, mais que VOUS êtes juste présent à cela. Restez-là, continuer à constater cette évidence et reconnaissez qui VOUS êtes.

- *Intégrer le processus de ballottement :*

A ce stade, est-ce que travailler sur ses pensées, ses émotions, son corps a-t-il encore un sens ?

Pascal Hastir : En fait, non car il s'agit de réaliser qui VOUS êtes lorsque vous êtes présent à vos pensées ou vos émotions et non pas de changer vos pensées ou vos émotions. Comme le dit Eckhart Tolle, tout changements que vous tenterez d'apporter ne sera que cosmétique, superficiel et temporel, seul la réalisation de votre véritable nature permettra un changement véritable et permanent. C'est toute la différence entre les approches cognitives et comportementales qui visent à change les façons de penser et les comportements en espérant induire une nouvelle façon d'être (et cela fonctionne à sur de courtes durées mes ne tient pas) et les approches basées sur la présence telle que l'Auto Accompagnement en Pleine Présence qui ont pour intention de réaliser notre nature véritable. Cette réalisation change ensuite notre façon de penser et nos comportements de façon profonde et pérenne.

Quelle importance accorder aux manifestations énergétiques pouvant apparaître telles que les montées de kundalini ?

Pascal Hastir : L'importance de manifestations, d'expériences parmi d'autres, ni plus, ni moins. Elles sont temporelles et donc elles passent. Profitez-en lorsqu'elles se présente mais ne vous y

attachez pas. Ne les empêchez pas, ne les recherchez pas, ce sont des manifestations énergétiques authentiques qui peuvent être agréables, d'autres peuvent l'être moins. Dans tous les cas soyez conscient de qui VOUS êtes lorsque vous y êtes présent, car la manifestation passe, VOUS pas.

Comment se comporter vis-à-vis des tendances mentales latentes et émotions qui surgissent correspondant à une mise en lumière des parts d'ombre ?

Pascal Hastir : Juste y être présent, les reconnaître lorsqu'elles se manifestent, les laisser être, les laisser passer. Elles se passent, elles ne font que passer mais pas VOUS. Servez-vous en pour réaliser qui VOUS êtes, maintenant, alors que vous les percevez. Le processus que nous transmettons, permet de distinguer la présence que vous êtes tout en étant plus identifié à vos pensées ou émotions. Ne leur opposant plus aucune résistance, elles peuvent alors surgir à leur guise, et se dissoudre dans l'espace de présence que vous êtes.

Que conseillerais-tu à une personne qui créerait une dualité entre le vide et la forme ?

Pascal Hastir : Je lui conseillerais, si elle peut percevoir les deux, de réaliser qu'elle est encore plus vaste que le vide et la forme ensemble et que les deux font partie de son expérience, que son expérience de cela est unique et qu'il n'y en a pas deux.

Si nous sommes le Tout, comment voir l'amour également dans ce qu'il y a de pire dans le monde ?

Pascal Hastir : En reconnaissant avec compassion le pire comme l'expression de la souffrance, de l'ignorance d'humains coupés de leur véritable nature, de l'amour en eux, et en souffrance eux-mêmes. Si vous regardez le monde au travers de vos jugements, vous le verrez en fonction de vos jugements, si vous le regardez à partir de l'amour et de la compassion que vous êtes, vous y verrez l'amour. Notre monde nous apparaît comme nous le regardons.

LA REALISATION DEFINITIVE :

Qu'est-ce que la réalisation définitive et d'autres réalisations peuvent-elles survenir ?

Pascal Hastir : La réalisation définitive est la connaissance par l'expérience de notre véritable nature et cette réalisation ne cesse de s'approfondir car nous ne sommes infinis. Nous ne finissons donc pas de sonder la profondeur infinie de notre être sans conditions ni limites. Cet éveil inconditionnel est à la fois très profond et très simple.

La réalisation met-elle fin à la souffrance et aux émotions ? Y a-t-il un processus d'intégration qui se poursuit ?

Pascal Hastir : La réalisation met fin à la souffrance mais pas aux émotions. La souffrance résulte d'une opposition aux émotions, d'une résistance à ce qui est. Les émotions vécues librement sans résistance ne sont pas souffrantes. C'est l'intégration des émotions qui met fin à la souffrance. Tout comme les pensées et les sensations corporelles, les émotions font partie intégrante de notre condition humaine, les refuser crée de la souffrance, on peut dire alors que nous souffrons nos émotions. Si vous souhaitez être libre de vos émotions, laissez-les être, laissez-les vous traverser. Si vous ne pouvez faire cela, reconnaissez ce qui en vous résiste à ce mouvement naturel et retiens ce qui se libère naturellement. Les neurosciences ont démontré qu'une émotion ne vit pas plus de 2 minutes dans un corps humain, et c'est un maximum. Ceci vous étonne peut-être car vous avez probablement fait l'expérience d'émotions qui ont duré beaucoup plus longtemps en vous. En effet, il y a une condition pour qu'elles se libèrent aussi vite, et c'est simplement de ne pas les retenir. Ainsi afin de les laisser vous traverser et en être libre, pour lâcher prise sur vos émotions, soyez présent à ce qui résiste en vous à ce qui actuellement les retiens. La reconnaissance de ce qui résiste permet un possible lâcher prise. J'ai deux bonnes nouvelles pour vous, la première est que vos émotions ne demandent qu'à se libérer, la deuxième est que si vous ne pouvez les laisser aller aujourd'hui, elles reviendront jusqu'à ce que vous soyez disposé à les laisser aller. La vie a une patience infinie. Un jour vous vous sentirez disposé à les laisser vivre et vous en serez libre. Il s'agit ne s'agit donc pas de nous libérer de nos émotions mais d'être libre avec nos émotions.

Peut-on reconnaître un être réalisé ?

Pascal Hastir : On peut probablement ressentir notre propre présence résonner avec lui. En fait lorsque nous sommes en compagnie d'un être réalisé, nous sommes en relation avec notre propre nature, la forme peut nous donner l'impression que ce que nous ressentons provient de cet être mais en fait nous faisons l'expérience de la présence que nous sommes, mise en évidence en résonnance avec la sienne. C'est pour cette raison que nous nous sentons si bien en sa compagnie, que nous nous sentons comme chez nous, nous sommes en nous.

Après tout, la réalisation elle-même ne serait-elle pas qu'un rêve dans l'infinitude du non-né ?

Pascal Hastir : D'une certaine façon, tout ce que nous percevons, tout ce que nous expérimentons est perçu ou expérimenté à partir de l'infini que nous sommes, nous pourrions

appeler cela l'infinitude du non-né, et la réalisation une expérience. Si on conçoit la réalisation comme étant un rêve, alors on pourrait dire que nous en sommes le rêveur.

LE COEUR DE TON MESSAGE :

Quel conseil t'a le plus aidé dans ton parcours ?

Pascal Hastir : Amener mon attention à l'intérieur de moi, dans mon corps et mes sensations corporelles et apprendre à être présent à cela et à mes pensées en étant ancré dans l'instant présent.

Que conseillerais-tu à une personne qui se trouverait chamboulée par ce qu'elle vient de vivre ?

Pascal Hastir : Je lui conseillerais de prendre un temps d'arrêt pour se recentrer dans son corps et pour ressentir le contact du corps avec l'environnement, le sol sous les pieds etc... Ensuite à en utilisant le langage de présence tel que nous l'enseignons dans le processus d'Auto Accompagnement en pleine Présence, reconnaître ce qu'elle ressent en faisant ce constat : « Je ressens quelque chose en moi qui se sent chamboulé maintenant » et rester un moment avec cela. Le langage de présence permet d'être présent à notre expérience en n'y étant plus identifié, cela permet de faire de l'espace pour cette expérience et ne pas se sentir pris dedans ou envahi par elle.

Y a-t-il un point important qui n'a pas été évoqué dans ce questionnaire et que tu souhaiterais aborder ?

Pascal Hastir : J'aimerais inviter les lecteurs à ne pas comparer leur expériences avec la mienne ni avec celle de ceux qui témoignent dans ce livre, car chaque cheminement d'éveil est unique et nous fier au témoignage de quelqu'un d'autre nous éloigne de la vérité du chemin qui est le nôtre. Le mérite de cet recueil de témoignage est justement de montrer la grande diversité des expériences et cheminements possibles.

J'aimerais aussi préciser que l'expérience de l'éveil est beaucoup plus simple que tout ce qu'on peut en dire ou que tout ce que j'ai écrit ici. Cela peut paraître extraordinaire du point de vue du mental mais c'est en fait bien ordinaire, tellement évident que cela échappe à la plupart d'entre nous. Notre mental cherche et donc passe à côté de cette réalisation évidente « Je suis » avant toute chose. L'observation de ce qui cherche en moi, permet de réaliser que « Je suis » déjà ici et maintenant.

Nous proposons un cours gratuit en 5 jours, 5 leçons et 5 pratiques pour devenir plus grand que tout ce qui vous dérange sur www.autoaccompagnement.com. Vous y trouverez des clefs concrètes pour commencer à faire le constat de qui vous êtes maintenant au-delà de tout ce qui réagit en vous et de ce qui cherche à s'éveiller, pour réaliser que vous l'êtes déjà.





Pascal Hastir

Présentation



Alors qu'il était, depuis son enfance, régulièrement aux prises avec l'anxiété et le stress, Pascal a cherché à comprendre ce qui était à l'origine de la souffrance en lui et surtout comment il pourrait trouver enfin la sérénité à laquelle il aspirait tant. Après plus de 20 ans de recherches infructueuses, il vécut, grâce aux enseignements de Eckhart Tolle (Le pouvoir du moment présent), un point de bascule majeur qui bouleversa complètement sa vie, et lui fit réaliser que ce qu'il cherchait avait toujours été là... plus rien à chercher en dehors d'ici et maintenant. Il s'agissait de savoir concrètement ou regarder.

Pascal est formé à l'Inner Relationship Focusing et à la communication consciente (CNV). Il a développé une série de stages inspirés de son expérience au quotidien des enseignements et travaux d'Eckhart Tolle, Byron Katie, Marshal Rosenberg, Wayne Dyer et Jon Kabat Zinn.

Pascal partage aujourd'hui au Québec et dans plusieurs pays d'Europe le processus **d'Auto Accompagnement en Pleine Présence** qu'il développe depuis plus de 10 ans et qui a déjà permis à des milliers de personnes de vivre en pleine conscience d'eux-mêmes et des autres au quotidien.

PASCAL HASTIR	
Site internet	www.pascalhastir.com
Email	info@pascalhastir.com
Chaîne Youtube	Cliquez ici

Devenez praticien



Formez-vous à
L'Accompagnement
en Pleine Présence

Incarnez la *Présence*
dans votre vie et faites-en
la base de votre pratique
en relation d'aide

[Cliquez ici](#)

Cours GRATUIT

Devenez plus GRAND

que tout ce qui vous dérange

5

jours
leçons
pratiques



Avec Coralie Rahm et Pascal Hastir

Fatigué de combattre ?



Formez-vous à
L'Auto Accompagnement
en Pleine Présence

Intégrez
la paix inconditionnelle
et la fluidité de la *Présence*
dans votre quotidien

[Cliquez ici](#)



PATRICK VIGNEAU





Patrick Vigneau

Témoignage

« *La fin de la souffrance* »

Voici un témoignage. Une histoire de vie. Cela est intime. Longtemps, je l'ai gardé « secret », comme quelque chose de personnel. Je veux dire qu'il n'y avait ni aucune justification ni aucun intérêt pour en parler. De plus, je ne pensais pas que ça pouvait intéresser qui que ce soit. Et il y avait une pudeur à se raconter...

J'étais aussi très réticent à en dire quoique ce soit parce que j'ai connu à partir de 24 ans une éducation spirituelle traditionnelle en vivant dans un ashram en Inde. Et selon les règles traditionnelles, on ne parle pas de ses expériences spirituelles, sauf au maître. J'ai respecté cette règle, comprenant son intérêt.

J'ai en effet vécu auprès d'un maître, une mère spirituelle : Maa, pendant 18 ans et je savais que j'étais extrêmement loin de sa Réalisation. Pas question que je me prenne la grosse tête. Même si Maa a maintenant quitté son corps, pour moi elle est toujours là, à côté, devant, dedans. Pas question que je fasse ou que je dise quelque chose qu'elle n'aurait pas approuvé. Etre vrai,

être juste, est primordial. C'est le fondement essentiel d'une vraie sadhana. Ne jamais tricher, ne jamais déformer, interpréter, manipuler ou laisser croire quoi que ce soit qui ne soit pas la vérité. C'est la base de toute mon éducation spirituelle. Tendre toujours à faire, dire, penser ce qui est juste, c'est-à-dire bien ajusté. Ceci n'est pas une morale humaine, mais l'essence du Dharma, de la loi de l'harmonie divine qui m'a éclairé et m'éclaire toujours. La sadhana c'est aussi se libérer des illusions égotiques en dénouant les nœuds du cœur comme le disent les Upanishads.

Bref, je n'ai jamais cherché à transmettre quoi que ce soit. Je voulais juste trouver la paix, la paix profonde, la paix qui demeure. Rien d'autre ne m'intéressait car je souffrais trop. Maa m'avait dit que c'était possible de ressentir cette paix continuellement, alors je lui ai demandé si elle voulait bien m'aider. Elle a accepté. Je ne savais pas à quoi je m'engageais...La sadhana a commencé.

Ma conscience a évolué. Le temps a passé. Le corps a été purifié, le mental s'est apaisé. L'attention s'est développée, l'attitude du témoin s'est installée, la joyeuse bienveillance fut cultivée, les visions astrales furent dépassées, le détachement total fut expérimenté, la dévotion brûlante fut allumée. Mais il y avait toujours une soif. Un appel vers autre chose. Je ne savais pas quoi, de toute façon, à ce moment-là, la sadhana était ma vie. Je n'imaginai pas du tout ce qui arriva par la suite. Un jour, ou plutôt en quelques jours, une réelle mutation est survenue.

Je l'ai caché pendant des années, c'était « mon secret », comme tant de choses que j'avais vécues. Puis, un jour, beaucoup plus tard, m'est venu à l'esprit cette pensée : si cette histoire pouvait aider quelqu'un, pourquoi ne pas la partager ? Après tout, cette histoire ne m'appartenait pas ! J'avais découvert la conscience de l'Atma et la non-existence du Moi et je gardais cela comme un secret m'appartenant ! Cette attitude n'était pas juste. Car cela pouvait peut-être aider quelqu'un qui cherche....

Alors voici ce qui s'est passé...

C'était en 2004, je crois, je n'ai plus la mémoire précise des années, non que ce corps soit très vieux mais la conscience du temps n'est plus attachée à des dates. Cela faisait plus de 30 ans que j'étais engagé dans une sadhana sérieuse. Toute ma vie était basée sur la quête spirituelle. Je ne cherchais pas l'Eveil, cela me semblait si lointain. Non, je cherchais la paix qui demeure, la paix stable. Car j'avais déjà goûté à cette paix très profonde qui dépassait tout dans un silence de plénitude. Mais cela n'avait pas duré et Maa m'avait dit que je pourrais le ressentir tout le

temps en accomplissant la sadhana. J'avais déjà bien avancé dans une réelle pacification mentale. Lorsqu' arriva dans ma vie un événement qui me déstabilisa de façon intense. Cela me surprit d'être autant bousculé. Je me suis senti tout à coup comme un enfant fragile et sans assurance, cela m'étonna à un point extrême. Après ce grand trouble, il y a eu une sorte de révolte intérieure. Un questionnement vital m'habitait. Maa n'était plus là pour répondre à mes questions, il fallait que j'aie chercher au fond de moi ! Je décidais spontanément de plonger dans une intense retraite méditative. Il fallait que je sache vraiment pourquoi, pourquoi cette vie, pourquoi la souffrance, pourquoi Dieu semble-t-il absent parfois ? Il me semblait qu'il manquait quelque chose. J'avais tant médité, tant prié, tant respecté les principes spirituels et je me retrouvais encore complètement ébranlé ! Non que je doutais, mais je sentais en mon être qu'il manquait quelque chose. La joie sublime que j'avais plusieurs fois connue n'était pas restée. Je me retrouvais à nouveau en souffrance. Cela ne fut pas prémédité, ni préparé, cela jaillit comme une évidence, sinon c'était insupportable. Il fallait que je sache, que je connaisse, que je découvre la Vérité. Ce fut comme un appel pressant (je le comprends ainsi avec du recul mais sur le moment, cela m'emporta sans que je réfléchisse). Je me suis souvenu alors de Ramakrishna qui disait que si l'on aspirait à Dieu pendant trois jours, avec la même intensité que l'on aspire à respirer quand on nous maintient la tête sous l'eau, on réaliserait Dieu assurément. Cette parole était restée dans mon esprit depuis tant d'années, comme une énigme qui m'appelait : était-ce vrai ou était-ce une image ?. Et j'avais le souvenir du Bouddha qui décide de s'asseoir sous l'arbre pour méditer jusqu'à ce qu'il atteigne la compréhension du moyen de guérir la souffrance ! Sans hésiter, trop avide d'une réponse, je décidai de passer cinq jours en méditation profonde pour savoir. Je sentais l'aspiration intense en moi, (je me donnais quand même deux jours de plus que ce que Ramakrishna « préconisait »).

J'avais besoin de savoir, et c'était intense. J'avais besoin de voir, de toucher la réalité divine. Je me suis organisé pour ces jours de retraite méditative. J'avais déjà une expérience des retraites en silence et solitude. Et là, aucune distraction, aucune lecture, seule la quête, totalement et rien d'autre !

Le premier jour, se passa assez joyeusement. Le deuxième vit des tensions se révéler mais la foi m'habitait et je dormis assez peu, comme si la conscience demeurait dans une vigilance tranquille. La troisième journée fut délicate, je dus faire des efforts pour demeurer tranquille. Le corps voulait bouger, le mental partait par moments dans tous les sens. Le soir, je fus pris d'un ras-le-bol extrême. Une tension intense se manifesta en moi. J'avais envie de tout arrêter. A quoi bon s'imposer cela : demeurer assis, en tailleur, à genoux, sur une chaise, en tailleur, à

genoux, sur la chaise... de 5 h du matin à 11h du soir. Quelques fruits secs pour la petite pause repas. Le mental commença à se révolter. Les doutes commencèrent à m'envahir de plus en plus à mesure que le temps passait. « Pourquoi je faisais cela ? ». Toute la nuit, la tension fut extrême entre arrêter et continuer. Je n'étais plus qu'une immense tension. Puis, quelque chose craqua en moi brusquement. L'ego n'en pouvait plus. Je compris que cela me dépassait. Le choix d'arrêter se présenta, mais je ne voulais pas. Une autre partie de moi était en attente. Je me suis retrouvé anéanti devant le « projet » complètement fou que j'avais envisagé. Il apparut alors à ma conscience, quelque chose d'essentiel. Alors il y a eu un grand lâcher-prise, je m'abandonnai, je cessai tout effort... J'avais fait tant d'efforts.

Une décision s'imposa : je continuais, mais différemment ! C'est-à-dire que maintenant je n'avais plus aucune attente. Peu importe ce qui adviendrait ou pas. Ma demande, mon appel était sincère, totalement sincère, je voulais juste savoir réellement, mais je compris que cela ne m'appartenait pas, que c'était complètement au-delà de mes forces. Je lâchai prise complètement, oui vraiment, et m'abandonnai totalement. Peu m'importait la suite. J'étais allé au bout de mes forces dans une tension extrême. Je décidai de continuer sans la moindre attente, juste pour dire à la Vie, à l'Univers, à Dieu : « j'aspire à savoir, mais si je ne sais pas, je l'accepte sans plainte ni insatisfaction ». Rien d'autre n'était en ma conscience que cet abandon, cette reddition, cette soumission totale et complète. J'étais même prêt à mourir, prêt à tout et à rien. Et je dormis quelques heures.

Et là, sans m'y attendre, brusquement, une porte s'est ouverte. C'est arrivé dans un état de total relâchement ; c'est ainsi que cela arrive. Au moment où la tension de la recherche s'arrête, où je ne me suis attendu à rien, où tout en moi a cédé, cela s'est produit. Au plus profond du rien, une lumière s'alluma et en quelques secondes cette lumière emplit toute ma conscience. Sans que je m'y attende, pendant toute la matinée, dans le silence de la méditation, je sentis ma conscience basculer dans un espace totalement autre.

Ce que je cherchais, sans le savoir, depuis des années arriva. Une nouvelle conscience se manifesta. Elle venait de nulle part et de partout... Ce fut comme une explosion. Elle n'était que joie et lumière... Elle était tout. Alors la vérité se révéla : Une, joyeuse, lumineuse, éternelle et tout amour. Cela arriva sublimement. Ce fut merveilleux, cela se révéla aux yeux, aux oreilles, à l'esprit, au coeur : derrière tous les phénomènes de notre monde existe un autre plan de conscience absolu et total, qui contient tout, illumine tout, et se trouve hors du temps. Le plus surprenant, si je peux dire, c'est que Cela apparut comme quelque chose de déjà connu, mais

qui avait été simplement oublié. Ce plan de conscience n'était pas nouveau, je le retrouvais, il m'était familier, « je » venais de là, c'était mon Origine, ma source, ma réalité. C'est seulement l'enfermement dans la coquille égotique qui l'avait fait oublier. Alors beaucoup de choses sont revenus instantanément à la conscience. Car c'était déjà dans la conscience, ça avait toujours été là. Et là, cela se dévoila dans une perception globale et intemporelle, mais auparavant c'était caché, voilé...pendant les quelques dizaines d'années de vie sur la terre.

Cette expérience était totalement, oui totalement différente de toutes les illuminations que j'avais pu connaître auparavant. Il y avait eu, en effet, au cours de ma sadhana diverses illuminations, la découverte d'autres états de conscience, d'autres réalités. Les perceptions extrasensorielles, les mémoires akhashiques, les perceptions astrales, les samadhi énergétiques, la réalisation bouddhique, tout cela était beau, fabuleux, mais cela laissait ensuite une sorte de nostalgie, d'incomplétude, de dissociation par rapport au monde matériel dense et dur. Et Maa me disait catégoriquement à chaque fois que je lui racontais mes expériences que cela n'était pas du tout important.

Là, c'était complètement différent. C'était radicalement différent. Le Moi n'était plus. Mais ça ne produisait aucune peur, ni insatisfaction, au contraire c'était sublimement joyeux, et plein. Ordinairement, il y a une sorte de peur de la disparition du Moi. Mais en fait, ce qui apparut était si beau et lumineux. Ce monde était empli de lumière et de joie vibrante (Ananda). Ne plus être enfermé dans un Moi, c'est être Tout. Et il n'y a plus que la joie sublime : Ananda.

Puis, se posa un « choix », en quelque sorte même si ce n'est pas tout à fait cela. Il y avait une sorte de fil qui retenait une mince mémoire du « moi », dans un vaste champ de pure conscience lumineuse. Ce fil pouvait se rompre et toute mémoire du corps disparaître ou ce fil pouvait permettre un « retour » dans le corps matériel. Il y eut le retour. Cela se fit, je crois, avec une infime vibration d'appel de la matière.

La joie lumineuse demeura présente plusieurs jours, plusieurs semaines. Au début, il fut extrêmement difficile d'accomplir les activités matérielles. Le corps ne sentait plus de faim, il n'était plus possible de conduire une voiture. Aucune sensation de sommeil. Je donnais l'impression de « marcher sur l'eau » me déclara une personne qui me vit les jours suivants. C'est aussi ce que je ressentais : une extraordinaire légèreté physique. La quête cessa, il n'y avait désormais plus de manque... seul un grand rire au fond du cœur.

Il y eut, par la suite, des transformations dans la psyché et dans le corps, je m'en rendis compte rapidement. Mais la personnalité n'avait en fait pas fondamentalement changé, si ce n'est qu'un amour inconditionnel accompagnait mon regard. J'avais envie de dire aux gens de se réveiller, de ne pas être triste, car je les voyais, réellement avec les yeux du corps, tous enfermés dans une densité égotique, mais je savais qu'ils ne pouvaient pas comprendre... pour le moment !

Depuis ce jour, je n'ai plus ressenti de manque. Une joie profonde est demeurée. La quête a cessé, parce que cette retrouvaille de l'origine a comblée toutes les sensations de manque. Mais le chemin de vie a continué. Une autre étape de vie a commencé. D'abord dans le secret du cœur, puis maintenant dans une ouverture au monde. Car j'ai hésité longtemps à témoigner de ce qui avait été vécu.

D'abord, je ne rencontrais personne que cela pouvait intéresser. Et puis je ne voulais pas que l'on me regarde bizarrement. J'étais complètement changé, tout en ayant bien sûr toujours la même personnalité. Maintenant, je savais que j'étais conscience illimitée. Ce n'était plus une idée ou une conviction. Les besoins et les insatisfactions avaient disparu. La personnalité s'était effacée. Elle n'était plus qu'un instrument pour servir la vie. Le monde apparaissait désormais comme un jeu, une pièce de théâtre, se déroulant dans un espace lumineux !

Les années qui ont suivi, j'ai senti la nécessité de confronter cette expérience aux écrits des grands sages et des Upanishads. Peu à peu j'ai compris. Non que je cherchais à me prouver quoi que ce soit, mais j'avais un besoin d'analyser avec précision, de comprendre au plus juste ce qui s'était passé. Et aujourd'hui en plongeant dans les paroles de Ma Anandamayi, de Ramakrishna, de Ramana Maharishi, de Sri Aurobindo, une compréhension plus fine éclaire mon mental pour pouvoir aider et accompagner ceux et celles qui se trouvent sur le chemin de l'Eveil et de la Réalisation.

Maintenant, je vois clairement comment toute la sadhana vécue avec Maa, a permis au corps et au psychisme d'être prêts pour pouvoir accueillir cette puissante énergie qui a tout embrasée. Sans avoir vécu cette préparation certains ont disjoncté, j'en ai rencontré ; d'autres se sont laissés encore manipuler par l'ego, en toute bonne foi ; d'autres ont cru être libérés de tout, alors que l'Eveil n'est en fait qu'une étape sur le chemin de la totale Libération.

Ce chemin est magnifique, mais il n'est pas évident. J'ai eu la grâce d'être accompagné par un maître authentique, ce qui m'a permis d'éveiller ma connaissance et mon discernement face à toutes les illusions que Maya est capable de créer.

Et cette sadhana m'apparaît aujourd'hui comme absolument essentielle ; elle est vraiment le moyen de dénouer les nœuds du cœur comme disait Ramana Maharishi. Alors maintenant, je comprends la justesse de cette parole de Jésus : « Heureux les cœurs purs, car ils verront Dieu ».





Patrick Vigneau

Questions-réponses

L'EVEIL :

Qu'est-ce que l'éveil ?

Patrick Vigneau : L'Eveil est la traduction du mot sanskrit « samadhi ». En occident ce mot fait souvent référence à un état, ou à une expérience, où l'ego disparaît. En fait sous ce mot se distinguent différents états de conscience. Il est nécessaire d'être précis et rigoureux dans l'explication des nombreux plans de conscience transcendants. Cette connaissance est actuellement très peu explicitée. Puisse ce livre apporter une clarté en ce domaine, afin d'aider à une compréhension juste des différentes manifestations de conscience.

Existe-t-il différents degrés d'éveil ?

Patrick Vigneau : Oui, en effet, le mot samadhi est souvent, en Inde, complété par un adjectif pour définir les diverses sortes d'expériences de transcendance. Il y a en effet différents samadhis, qui dépendent de la voie choisie, de la « maturité » spirituelle, et du plan de

conscience réalisé par l'individu. En vous existe un château magnifique, vous pouvez voir ce château de loin, vous pouvez apercevoir l'intérieur du château si la porte est ouverte, vous pouvez vous tenir sur le seuil de la porte et regarder l'intérieur, vous pouvez entrer dans le château et le visiter... La découverte du château est l'Eveil. Entrer dans le château et y demeurer et la Réalisation totale.

Avec quoi ne faut-il pas confondre l'éveil ?

Patrick Vigneau : Des expériences énergétiques, chamaniques, psychiques, médiumniques ou sensorielles, voire une illumination de l'intellect, ou une décorporation, peuvent être confondues avec l'Eveil véritable. La connaissance des divers plans de l'être est utile pour pouvoir s'y retrouver dans les phénomènes de conscience

Ressens-tu une résonance avec une tradition spirituelle ou un enseignant en particulier ?

Patrick Vigneau : Mon parcours a été vécu d'abord en Inde. J'étais spontanément intellectuellement attiré par Krishnamurti, mais la vie m'a fait ouvrir mon cœur auprès d'une Mère spirituelle appelée Maa. La tradition dans laquelle j'ai réalisé la sadhana s'appelle le Vishishadvaita, dont deux figures très connues sont Ramakrishna et Ma Anandamayi. Il s'agit de la non-dualité qualifiée qui considère que ce monde est un plan de conscience bien réel (mais éphémère) et non une illusion comme le pensait Shankara.

Pourquoi as-tu accepté de témoigner et dans quel état d'esprit recommandes-tu d'aborder la lecture de ce témoignage ?

Patrick Vigneau : J'ai accepté de témoigner parce que j'ai eu, il y a quelques années, la même idée de rassembler des témoignages dans un livre. Ce projet fut seulement commencé... et je me réjouis qu'il se réalise maintenant.

LA VOIE SPIRITUELLE :

Question du blog [Eveil Impersonnel](#): Comment trouver le moyen d'amener chacun à un aperçu authentique de sa véritable nature ?

Patrick Vigneau : Traditionnellement c'est la Sadhana qui va conduire à la découverte du Soi, de l'Atman. Mais pour cela il faut qu'un feu intérieur soit éveillé. Sans ce feu intérieur il n'y aura que des expériences psychiques, certes magnifiques, qui pourront ressembler à l'éveil, mais qui ne sont que des étapes sur le chemin.

Est-il opportun d'entreprendre une sadhana facilitant la purification du mental, des émotions, du corps et de se faire accompagner sur la voie ?

Patrick Vigneau : Non seulement il est opportun, mais c'est même nécessaire, car l'Eveil ne fait pas disparaître l'ego, et si ce dernier n'a pas été préparé, il va inévitablement pervertir l'expérience. De plus sans se faire accompagner, on risque justement de confondre les illuminations qui surviennent suite à des exercices, ou de façon subite, avec l'Eveil véritable.

Est-ce que le titre du livre "Après l'extase, la lessive" est évocateur pour toi ?

Patrick Vigneau : L'Eveil n'est qu'une étape vers l'intégration pleine dans la matière de la conscience non-duelle, qui s'appelle la Réalisation. Et c'est l'expérience du quotidien qui va permettre l'intégration pleine et totale. La justesse de vie et la congruence seront les vrais indicateurs de la vérité vécue.

Qu'est-ce que l'ego spirituel et comment peut-il se développer ?

Patrick Vigneau : L'ego spirituel est une expression infantile de l'ego qui croit avoir réalisé quelque chose sur le chemin. Il se développe naturellement lorsque l'ego se trouve avoir plus d'expériences, de savoirs ou de pouvoirs que d'autres personnes qui cherchent. Sans un maître spirituel qui va recadrer cet ego, l'illusion d'être éveillée va prendre le dessus, et ceci d'autant plus que le mental sera capable d'expliquer avec grande perspicacité les phénomènes de conscience.

Quels sont les pièges inhérents au cheminement spirituel et comment ne pas tomber dedans ?

Patrick Vigneau : Sans l'accompagnement intime d'une personne expérimentée, l'ego récupèrera inévitablement à son profit toute « expérience spirituelle », en toute bonne foi !

Certains témoignent d'une sensibilité accrue, est-ce ton cas? Comment vivre cette sensibilité ?

Patrick Vigneau : Oui, la sensibilité s'est accrue, et le champ des perceptions s'est élargi. La transparence des limites de l'ego permet une perception plus fine des énergies subtiles qui se vivent en ce monde.

Quelle est la différence entre une expérience mystique et la vision qu'il n'y a pas de moi séparé?
Comment intégrer une expérience mystique sur la voie ?

Patrick Vigneau : Les expériences mystiques sont un jeu de l'amour entre le divin absolu

(paratman) et l'être individualisé (jivatman). Il n'est pas possible de demeurer dans la conscience du non-moi, sinon le corps meurt. Lorsque la conscience revient sur le plan terrestre, la dualité est alors perçue comme un jeu ou un mirage. Si l'éveil concerne la Buddhi, il y a l'expérience de la vacuité qui emplit peu à peu la conscience consciente. Si l'Eveil concerne l'Atma il y a la joie et l'amour qui peuvent prendre de multiples formes dans le jeu (lila) de la dualité.

LA VISION QU'IL N'Y A PAS DE MOI SEPARÉ :

- *Voir qu'il n'y a pas de moi séparé :*

Pause! Maintenant, tout de suite, y a-t-il un geste simple à effectuer pour voir qu'il n'y a pas de moi séparé ?

Patrick Vigneau : Voir qu'il n'y a pas de moi séparé n'est qu'une perception mentale ou sensorielle. Ultiment seul le Soi est. Aucun exercice ponctuel ne peut permettre cette réalisation, mais l'ego peut être préparé pour accueillir la réalité ultime. Il y a dans la sadhana de l'Atma yoga un nettoyage des mémoires appelé " samskara shudhi " qui est très utile.

Quelle est la différence entre comprendre qu'il n'y a pas de moi séparé et le voir clairement ?

Patrick Vigneau : Comprendre est lié au mental ordinaire, voir clairement est lié à l'intellect pur. Mais lorsque la conscience individuelle (jivatman) atteint le plan Atmique, il n'y a plus de vision mais un état où la conscience n'est plus localisée quelque part. Alors la plénitude d'être se manifeste dans tous les mondes.

Pourquoi peut-il y avoir vision sans réalisation définitive ?

Patrick Vigneau : Oui, il y a d'abord une vision. Tout comme on peut voir le sommet d'une montagne avant d'y être arrivé. Mais ensuite tout un processus d'évolution vers différents plans de conscience doit se vivre jusqu'à la pleine Réalisation du Soi.

Au moment où c'est vu, par quels moyens l'ego peut-il recouvrir la vision ?

Patrick Vigneau : Ce qui est vu, même l'espace de l'Atman, ne fait pas disparaître les fonctionnements habituels de l'ego (samskaras). Celui-ci cherchera inévitablement à se remettre au centre de la conscience.

Comment gérer l'émergence de la peur du vide, de la dissolution, de la mort ?

Patrick Vigneau : Lorsque l'abandon au divin est total, ces peurs s'évanouissent. Tant que l'abandon, la soumission, n'est pas totalement faite, ces peurs se manifesteront.

- *Intégrer le processus de ballottement :*

A ce stade, est-ce que travailler sur ses pensées, ses émotions, son corps a-t-il encore un sens ?

Patrick Vigneau : Oui, puisque ce qui est fait sur ce mental et ce corps a des répercussions sur les énergies de ce monde. Dans l'Atma yoga il est dit que, même réalisé, le sage continue sa sadhana, non pour lui mais pour l'humanité.

Quelle importance accorder aux manifestations énergétiques pouvant apparaître telles que les montées de kundalini ?

Patrick Vigneau : Ça stimule pour continuer la sadhana, mais ça n'a pas d'importance en soi. Il est recommandé de ne jamais s'arrêter de pratiquer, quelle que soit la réalisation obtenue.

Comment se comporter vis-à-vis des tendances mentales latentes et émotions qui surgissent correspondant à une mise en lumière des parts d'ombre ?

Patrick Vigneau : Tout le but de la sadhana est justement de nettoyer les tendances latentes ou samskaras. Il s'agit d'abord d'accueillir, tout ce qui vient, sans aucun jugement ou commentaire. Ensuite des exercices de présence permettent de laisser passer les pensées – sensations – émotions. Mais on ne peut se libérer de toutes les tendances mentales par le seul effort. Seules les énergies du cœur profond, peuvent purifier la conscience.

Que conseillerais-tu à une personne qui créerait une dualité entre le vide et la forme ?

Patrick Vigneau : Qu'elle continue sa sadhana ! Tant que la parfaite unité n'est pas réalisée aucune explication ne peut justifier l'arrêt de la sadhana.

Si nous sommes le Tout, comment voir l'amour également dans ce qu'il y a de pire dans le monde ?

Patrick Vigneau : Ce comment est un essai du mental pour accepter la dualité. Lorsque le cœur profond est ouvert au Soi, le Soi est vu partout. L'Eveil est beaucoup plus que le sens du "moi" qui disparaît, c'est une explosion de conscience qui conduit à un autre plan d'être, totalement différent du plan de la matière mentale. Ne confondez pas une illumination mentale, c'est à dire

une prise de conscience que nous sommes le Tout, avec l'Eveil véritable ! L'Eveil dont je parle est beaucoup plus qu'une prise de conscience, l'Eveil transforme la conscience individuelle. Une conscience nouvelle apparaît, une conscience qui vient du cœur profond. Les désirs, les besoins, les peurs, les rêves, le regard, tout cela se trouve transformé. L'amour alors se manifeste naturellement en compassion.

LA REALISATION DEFINITIVE :

Qu'est-ce que la réalisation définitive et d'autres réalisations peuvent-elles survenir ?

Patrick Vigneau : Beaucoup connaissent des illuminations, il y a différentes illuminations, par exemple lorsque le « moi » disparaît ou bien lorsque la joie emplit la conscience. Cela peut survenir de façon impromptue ou suite à des exercices énergétiques, voire même par des expériences hallucinogènes. Mais l'Eveil, lui, est le fruit d'un total abandon spirituel qui permet une ouverture, le passage à un tout autre plan de conscience. Quand cela se produit la lumière divine emplit entièrement la conscience individuelle : dans le mental, le vital et le corps. La Réalisation, dans le sens traditionnel de l'Advaita, est rare. Elle unit l'Atma et la Buddhi. Les êtres réalisés ne peuvent même plus dire qu'ils sont réalisés. Le divin les habite en permanence.

La réalisation met-elle fin à la souffrance et aux émotions ? Y a-t-il un processus d'intégration qui se poursuit ?

Patrick Vigneau : Tant qu'un être demeure avec un corps, il connaît des émotions et ressent la souffrance du monde. Le corps de l'être réalisé est mouillé quand il pleut. La conscience de l'être réalisé est touchée par la souffrance du monde, il n'est pas insensible.

Peut-on reconnaître un être réalisé ?

Patrick Vigneau : Un aveugle peut-il reconnaître qu'une personne est voyante ? Réfléchissez-y bien !

Après tout, la réalisation elle-même ne serait-elle pas qu'un rêve dans l'infinitude du non-né ?

Patrick Vigneau : Lorsque la conscience s'éveille au plan de l'Atma, ce monde et toutes les pensées issues de ce monde, n'ont plus que la substance d'un rêve éphémère.

LE COEUR DE TON MESSAGE :

Quel conseil t'a le plus aidé dans ton parcours ?

Patrick Vigneau : Lorsque j'ai rencontré ma mère spirituelle pour la première fois, j'ai ressenti une paix intense, dense, palpable et lumineuse. Je lui ai demandé si je pouvais ressentir cette paix continuellement. Elle m'a dit oui, ce « oui » m'a porté tout au long de la sadhana. Plus tard, Maa, ma mère spirituelle, m'a dit que toute personne pouvait trouver cette joyeuse paix si elle s'engageait dans une vraie sadhana. J'ai alors vraiment compris ce que signifiait la sadhana : le processus précis et rigoureux vers l'éveil.

Que conseillerais-tu à une personne qui se trouverait chamboulée par ce qu'elle vient de vivre ?

Patrick Vigneau : Qu'elle clarifie ce qu'elle souhaite maintenant.

Y a-t-il un point important qui n'a pas été évoqué dans ce questionnaire et que tu souhaiterais aborder ?

Patrick Vigneau : J'ai vécu un parcours dans le cadre traditionnel indien d'une relation de maître à disciple, qui sortait des codes habituels de la tradition parce que j'étais occidental, avec un caractère très indépendant. Et aujourd'hui, avec le recul, je comprends pourquoi la relation intime et personnelle avec un maître est une grâce extraordinaire qui permet vraiment l'ouverture du cœur profond.





Patrick Vigneau

Présentation

Très jeune, l'enfant savait qu'il existait une autre réalité. A 24 ans il connut une très grande souffrance, quand la vie lui fit rencontrer une femme âgée appelée Maa (Mère). En sa présence immédiatement l'expérience d'une paix très intense fut vécue. Au-delà de la souffrance existe un autre état de conscience. Un état pur et lumineux. Mère assura qu'il est possible de vivre cet état continuellement. Cela devint l'unique objectif. Mais la souffrance ne disparut pas immédiatement. Il y avait tant à comprendre sur la nature humaine. Ce fut une grâce d'être aidé de façon si intime. Il y eut d'abord l'initiation au Kriya Yoga avant d'être prêt pour l'Advaita. Mais pas la Non-dualité mentale, jouant essentiellement sur les désidentifications et l'attention à ce qui est. Non, mais le Vishishadvaita qui conduit à la réalisation de l'Atma, à la fois Un et multiple, silence et amour. Expérience de la transcendance par la plongée dans le coeur profond.

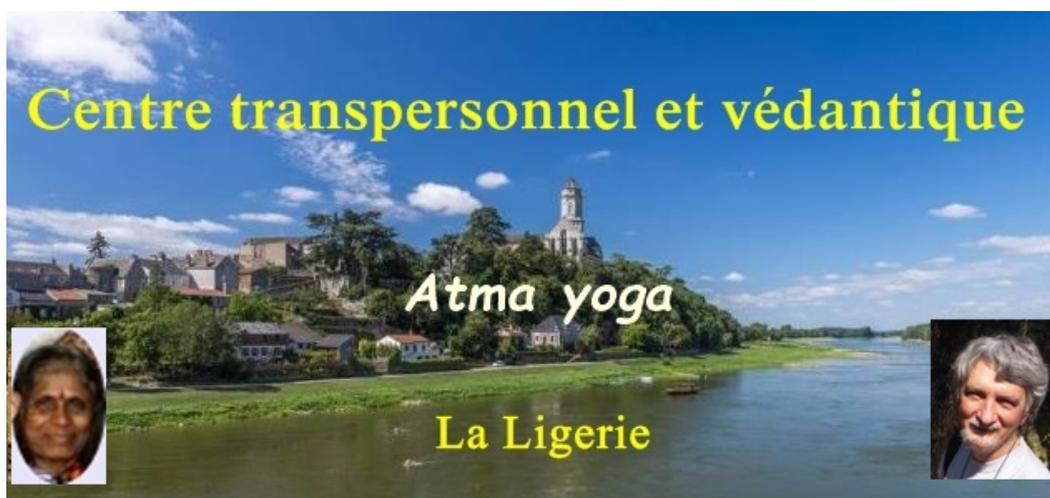
Bien plus que les techniques et compréhensions mentales, c'est l'accompagnement par Mère qui fut essentiel pour l'enfant pendant les 18 années d'une relation intime. Il y eut la découverte d'autres états non-duels Et Mère qui disait: continue la sadhana, toutes ces illuminations ne

sont rien... Puis vint l'initiation à l'Atma Yoga. Alors là une perspective nouvelle s'éveilla, au-delà de l'ego et de la vacuité, une autre réalité se révéla.

L'aventure de la conscience ne se limite pas à la vision de la non-séparativité. L'éveil n'est pas un but en soi qui résoudrait toutes les difficultés de la vie! L'Eveil met fin à la souffrance, oui, cela fut réalisé. Cependant ce n'est qu'une étape... L'appel de la Réalisation continue... Moksha, Mahashunya, est encore bien au-delà.

Ce parcours de vie conduisit d'abord à servir avec la thérapie transpersonnelle pour la libération de la souffrance et découverte de la paix qui demeure. L'école de Sophrologie transpersonnelle fut créée pour former à un métier qui permet de faciliter le développement spirituel, puis le Réseau des « Maisons de paix » participant à la venue d'une culture de paix en ce monde. Et pour qui aspire à un éveil spirituel, en petit satsang dans la maison que Mère a voulue ou par internet, une procédure de Clarification profonde est proposée, perpétuant ainsi la voie ensoleillée de l'Atma yoga.

PATRICK VIGNEAU	
Site internet	patrick-vigneau.over-blog.com
Email	enpaix@orange.fr





SOMASEKHA





Somasekha

Témoignage

« L'amour est l'essence même de la conscience.

Il embrasse toute chose ; il est tout chose.

Il est la plénitude du Cœur. »

Puissent ces quelques lignes insuffler un parfum d'amour et de paix ;

Puissent-elles éclairer et inspirer tous les chercheurs de Cœur.

« Pour la petite histoire... »

Née au Cambodge, j'ai dû quitter mon pays à l'âge de cinq ans, lorsque la guerre éclata.

Je grandis en France.

A l'adolescence, une première « expérience d'éveil » survint spontanément.

Le mental était soudainement vide de pensées et d'une limpidité lumineuse.

La source de l'Être se révéla alors, dans sa pure nudité, embrassant tout de sa douce félicité.

Cet état d'être, tel un parfum, dura un temps pour finalement disparaître, laissant place au retour triomphant d'un mental qui se projetait à nouveau dans l'élan du devenir ;

un mental qui croyait à nouveau à la réalité d'un « je » qui devait se débattre dans les soi-disant impératifs et obligations du quotidien.

La perte de l'expérience me plongea dans une profonde nostalgie qui généra une quête intense ; celle du paradis que je croyais avoir perdu.

Ma recherche du bonheur me conduisit à explorer la philosophie bouddhiste.

Je partis en Inde pour étudier les grands textes de cette tradition millénaire, notamment ceux qui apportaient un éclairage sur notre nature véritable.

Je ressentais parallèlement le besoin profond de faire l'expérience des enseignements et des mots reçus au travers de retraites méditatives.

Au début de ces retraites, je m'efforçais de « bien pratiquer et de bien méditer » aspirant ardemment à un résultat ; celui du fruit de l'éveil définitif.

L'illusion de la quête me faisait ainsi perdre de vue que je ne pouvais acquérir Ce que je suis déjà depuis toujours.

Finalement, au bout d'un certain temps de pratique assidue, l'effort laissa place à l'abandon ;

l'abandon à l'instant ; l'abandon à ce qui est ;

l'abandon en confiance à la source qui m'éclairait de « l'intérieur » et qui appelait de son amour à être pleinement dévoilée.

Cette source qui luit au cœur de l'Être et qui est l'essence de la vie même.

Dans l'abandon à la source, je me laissais faire ; je me laissais défaire et dénuder.

L'abandon qui se manifestait, n'était pas le fait de quelqu'un.

Il n'était pas dû à une quelconque volonté personnelle. Il ne dépendait pas de « moi ».

Il était simplement porté et mû par la grâce de la Vie et de l'Être.

Il était une réponse spontanée et naturelle à l'appel d'amour.

Dans ce don de soi, dans ce don à Soi, l'apparente méditation s'accomplissait d'elle-même.

Le chemin se quittait pour entrer dans l'instantanéité du pas.

Il y avait alors ouverture, espace...

Un espace dans lequel les énergies enfouies au plus profond de moi, pouvaient se libérer et se redéployer.

Ainsi, tout ce qui était occulté et nié depuis longtemps pouvait remonter à la surface, remonter à la conscience : les émotions bloquées, les angoisses et les insatisfactions de fond, les résistances et mécanismes de protection inconscients, les mémoires profondes liées au traumatisme de la guerre et aux blessures de l'enfance.

Toutes ces énergies étaient accueillies telles quelles, sans plus être jugées ni rejetées.

Elles étaient autorisées à être simplement, librement.

Je ne cherchais plus à les transformer ou les contrôler.

Je ne cherchais plus à m'en saisir ou m'en dessaisir.

Je ne luttais plus. Je ne résistais plus.

J'ouvrais ainsi la porte à la paix et à l'amour car j'acceptais de rencontrer pleinement mon humanité, dans la douceur et la bienveillance.

J'apprenais à accueillir et aimer tout de la vie en moi et à me laisser embrasser par elle.

Dans cet accueil, dans cette étreinte, les énergies se libéraient d'elles-mêmes dans l'espace ouvert de la conscience, amenant ainsi le corps et l'esprit à se clarifier naturellement.

Les énergies physiques se raffinaient ; les sens et les perceptions s'aiguisaient ;

L'intuition grandissait et un enracinement dans le présent s'installait.

Après les retraites, un don naturel pour le soin émergea en moi.

Ce don m'invita à accompagner et soigner bon nombre de personnes pendant quelques années.

Etonnamment, au cours de cette période, je ne cherchais plus l'éveil.

C'est lors d'un voyage à l'étranger, alors que je n'attendais plus rien que surgit

" l'évidence cachée " :

Par un bel après-midi hivernal, alors que je me promenais dans les rues et les jardins d'Amsterdam, un voile se déchira.

Le sentiment d'être un individu séparé s'évanouit.

Il n'y avait alors plus de temps, ni d'intérieur ni d'extérieur. Plus de sujet ni d'objet.

Ce que je croyais être le monde apparaissait sous un jour complètement nouveau et dans une fraîcheur insoupçonnée.

Au-delà de la frontière duelle, il se révèle être la radiance naturelle de la conscience infinie ; sa lumière, l'expression libre de sa joie et de son amour.

L'amour est l'essence même de la conscience ; sa vibration première ; son parfum de vie ; son chant de liberté ; son sourire divin.

L'amour inconditionnel embrasse toute chose ; il est toute chose.

Dans l'espace ouvert et clair de cette évidence, la joie me remplissait ;

Il y avait plénitude et éveil à la beauté de la vie.

Plénitude d'avoir retrouvé sa source, sa terre originelle ;

Plénitude de paix et d'amour ;

Plénitude du Cœur.

Je réalisais que l'éveil n'était pas l'obtention d'un nouvel état qui me serait étranger.

L'éveil est le dévoilement de notre Être véritable lorsque le rêve de la séparation s'efface.

Il est la révélation de Ce que nous sommes déjà.

C'est pourquoi, on peut dire que l'éveil est à la fois ordinaire et extraordinaire.

Pour ma part, l'éveil était semblable à l'aube, qui dissipe de ses premières lueurs, l'obscurité de la nuit, sans pour autant illuminer complètement le ciel.

L'éveil levait le voile grossier de la séparation, de l'ignorance fondamentale mais il demeurait des voiles et des imprégnations égotiques résiduels.

Ces derniers appelaient à être consumés graduellement dans un processus de mûrissement et de stabilisation qui allait suivre l'éveil.

Ce processus donnait le temps au corps d'intégrer à son rythme le courant d'éveil et de s'y accorder.

Il manifestait alors des douleurs physiques, parfois intenses.

A travers elles, s'éliminaient les tensions, les toxines, les sillons et les mémoires générés par la construction égotique et les conditionnements mentaux.

Ce processus était simplement l'alchimie d'amour à l'œuvre.

Elle invitait à un éclaircissement total et à une plongée sans condition et sans retour dans le grand cœur de l'absolu.

Elle appelait à réaliser complètement la pleine conscience, libre de tout voile ;

La conscience qui « repose en elle-même »,

dans son centre sans limites,

dans sa nudité première, sa paix immuable,

dans le silence du cœur.

La conscience est le vide radieux ;

le Cœur vibrant de vie.

Elle est le grand ouvert, source de tous les possibles.

Elle est l'Amour absolu qui reflète sa lumière en toute chose.

N'étant rien, elle est toute chose :

La nature, la terre, l'eau, le feu, l'air, l'espace, les étoiles, l'univers.

Elle est toutes les formes, tous les sons, toutes les pensées, toutes les émotions,
toutes les expériences.

Elle est énergie, vibration, lumière.

Elle est la Vie même.

Elle est tout ce qui est.

Avec Joie et humilité,

Somasekha





Somasekha

Questions-réponses

L'EVEIL :

Qu'est-ce que l'éveil ?

Somasekha : L'éveil peut être comparé au fait de se réveiller d'un long sommeil ; celui de l'ignorance fondamentale qui nous fait croire à la réalité d'un « Je » et d'un autre.

Avec l'éveil, le rêve d'être un individu séparé du monde s'efface et notre nature véritable se dévoile.

Il y a reconnaissance directe et spontanée de Ce que nous sommes en réalité :

la Conscience éternelle, resplendissante de paix, d'amour et de joie.

Existe-t-il différents degrés d'éveil ?

Somasekha : Oui et Non.

Si on se place du point de vue du processus de « stabilisation » de l'éveil jusqu'à son aboutissement final, on peut parler, si on le souhaite, de différents degrés d'éveil.

Ces derniers sont semblables au lever croissant du soleil qui va dissiper progressivement l'obscurité de la nuit pour finalement illuminer complètement le ciel.

De la même façon, au fur et à mesure que les nuages des voiles égotiques s'estompent, le soleil de la pure Conscience se révèle de plus en plus jusqu'à l'illumination totale.

Une fois la perfection de la Conscience réalisée, c'est comme s'il n'y a jamais eu de voile ; ni d'éveil ; pas plus que de degrés d'éveil. C'est comme si tout cela n'avait été qu'un rêve à jamais enfui dans l'infini que nous sommes.

Avec quoi ne faut-il pas confondre l'éveil ?

Somasekha : L'éveil peut être confondu avec certaines expériences qui peuvent surgir spontanément ou lors de méditations profondes.

En effet, lorsqu'il y a soudain ouverture spontanée ou lorsque l'on atteint un certain degré d'absorption méditative, on peut expérimenter certains états tels que des états non conceptuels où la conscience est transparente, lumineuse et claire ; ou encore des états où l'on se trouve immergé dans la paix profonde et la félicité. Ces états peuvent d'ailleurs s'accompagner de perceptions extrasensorielles.

Toutefois, aussi profonds soient-ils, ces états demeurent des expériences transitoires qui vont et viennent.

De plus, l'ego peut rester présent de façon subtile au sein de ces expériences.

Tant qu'il y a identification à ces expériences ; tant qu'il y a attachement à ces expériences ; tant qu'il y a un ego pour s'approprier ces expériences, il n'y a pas éveil.

On n'est pas libre du sentiment d'être une personne, d'être celui qui vit l'expérience.

On peut à ce moment-là regarder le sujet qui expérimente ces états et découvrir qu'il n'y a pas d'entité individuelle derrière ces états.

On peut reconnaître que le sujet ultime est la Conscience et que ces différents états en sont les expressions, la radiançe lumineuse.

Ressens-tu une résonnance avec une tradition spirituelle ou un enseignant en particulier ?

Somasekha : Je ressens une résonnance et une gratitude particulières envers les enseignements du Bouddha que j'ai longtemps étudiés et pratiqués. Ils m'ont nourrie de leur richesse, de leur sagesse et de leur bonté.

J'éprouve également un respect et une reconnaissance profonde pour les maîtres qui m'ont transmis ces enseignements précieux et qui m'ont permis de toucher le cœur du message du Bouddha.

Ce cœur est libre de toute forme et de tout dogme. Il est universel. Il nous parle de notre propre cœur, de notre Centre. Il nous rappelle Ce que nous sommes : la conscience universelle.

Il n'y a rien en dehors d'elle. Tout en est l'expression, l'émanation ; toutes les voies, tous les enseignants ; tous les aspects de la vie.

Elle est la lumière de vie qui nous porte à chaque instant et nous ramène au cœur de nous-mêmes.

Pour citer Ma Ananadamayi : « Comme tout cela est merveilleux...l'Un est, en son propre Soi, le vagabond, l'exil, le retour à la maison et la maison elle-même... ».

La Conscience, l'Un est tout ce qui est.

Pourquoi as-tu accepté de témoigner et dans quel état d'esprit recommandes-tu d'aborder la lecture de ce témoignage ?

Somasekha : Pour la joie du partage avec le souhait d'éclairer et d'inspirer quelque peu les chercheurs de cœur et de vérité.

On peut tout simplement aborder la lecture de ce témoignage avec un esprit ouvert, réceptif et libre.

On peut laisser les mots, leur énergie et le silence qui les porte nous pénétrer, nous toucher en profondeur et nous rappeler Qui nous sommes.

LA VOIE SPIRITUELLE :

Question du blog [Eveil Impersonnel](#): Comment trouver le moyen d'amener chacun à un aperçu authentique de sa véritable nature ?

Somasekha : Il y a autant de moyens qu'il y a d'individus.

Il n'y a pas à s'inquiéter.

La vie qui est Amour, pourvoit à nos besoins et aspirations profondes.

Elle nous porte, nous éclaire et nous convie à chaque instant à redécouvrir notre nature véritable, la Conscience universelle.

Tout, absolument tout, nous permet de la reconnaître car il n'y a rien en dehors d'elle.

Nous sommes tel le poisson au milieu de l'océan qui cherche désespérément l'eau.

Il nous suffit de laisser s'ouvrir le regard du Cœur pour réaliser que tout est déjà là ;

Que nous sommes déjà Cela.

Est-il opportun d'entreprendre une sadhana facilitant la purification du mental, des émotions, du corps et de se faire accompagner sur la voie ?

Somasekha : L'identification au « je », c'est-à-dire au corps et aux pensées, est très puissante.

Elle génère en nous confusion, agitation et souffrance.

Une sadhana (pratique méditative) peut s'avérer utile car elle nous offre un espace pour nous rencontrer et nous clarifier.

Au début, on aborde la pratique avec la volonté de bien l'accomplir. On s'efforce donc de s'y appliquer avec une certaine dose d'effort et d'assiduité.

Puis progressivement, la pratique n'est plus un simple entraînement ou exercice que l'on répète.

Elle devient vivante, inspirée et neuve à chaque instant.

Elle devient le miroir de tout ce qui s'élève en nous ; de tout ce que l'on croit être et du dévoilement même de la Réalité.

A ce moment-là, nous ne « pratiquons plus ».

L'apparente pratique, l'apparente méditation s'accomplit d'elle-même.

L'effort laisse place à l'abandon ; l'abandon à l'intelligence de l'instant ; l'abandon à ce qui est ;

l'abandon au Grand Cœur qui nous illumine de « l'intérieur ».

Un espace se découvre alors...

Un espace où tout se dévoile et s'éclaire naturellement ;

Un espace où toutes les énergies bloquées et les obscurcissements mentaux se clarifient et se libèrent d'eux-mêmes.

Cet espace se révèle comme le vide infini de la Conscience.

Ce vide est Amour. Il embrasse toute chose et permet à toute chose d'être.

En lui, tout est simplement.

Lorsqu'il est vu que la Conscience est tout ce qui est, la pratique tombe d'elle-même et nous quitte.

Elle apparaît illusoire, comme le jeu lumineux de la Conscience immaculée, comme l'expression de sa Joie.

Il n'y a rien à opposer.

Effort ou non effort ; pratique ou non méditation ; impur ou pur.

La vie est une. Elle est totale. Elle est Amour.

Il y a simplement un temps pour chaque chose.

Comme pour la floraison d'une belle fleur, il y a un temps pour la cultiver patiemment et un temps pour la laisser être pleinement.

D'autre part, en raison de nos conditionnements mentaux, nous manquons de clarté et de vision.

Nous sommes tel un aveugle perdu dans le désert.

Il peut alors être aidant, si l'on en ressent le besoin, d'être guidé par une personne éclairée et mue par l'Amour.

Cet éclaireur, cet ami de cœur, loin de nous rendre dépendant doit nous conduire à notre liberté fondamentale.

Il doit nous amener à développer la confiance en nous ; à nous ouvrir à notre nature profonde et nous y abandonner.

Au fur et à mesure de notre ouverture, le guide ultime se dévoile.

Il ne nous a jamais quittés car il est notre propre Cœur.

Il est la lumière du Cœur.

Nous réalisons alors que nous sommes notre propre lumière ; que nous sommes la lumière éternelle de la Conscience.

Est-ce que le titre du livre "Après l'extase, la lessive" est évocateur pour toi ?

Somasekha : Quand il y a éveil, l'identification au « je » tombe.

Les nœuds égotiques se relâchent et une grande quantité d'énergie se libère.

Il s'ensuit alors une immense détente, une paix et une joie ineffables, un état profond de bien-être et de plénitude.

Toutefois, l'état de félicité ou d'extase ne signifie pas que tous les voiles égotiques ont été balayés et consumés.

La plupart du temps, après la grande ouverture qu'est l'éveil, les imprégnations égotiques résiduelles remontent « à la surface ».

Commence alors, le programme « essorage et rinçage » !

Le processus d'éveil se poursuit et s'approfondit permettant ainsi à toutes les zones d'ombres et tous les voiles d'être entièrement mis en lumière.

Des douleurs physiques plus ou moins intenses peuvent à ce moment-là, se manifester afin d'éliminer complètement les toxines et les mémoires imprimées et laissées dans le corps par la construction égocentrique.

Lorsque toutes les imprégnations égocentriques sont finalement dissoutes, il y a la réalisation définitive et sans retour de la Joie sans cause.

Qu'est-ce que l'ego spirituel et comment peut-il se développer ?

Somasekha : L'ego spirituel, c'est l'ego qui a revêtu « les habits spirituels ».

C'est l'ego qui s'approprie et détourne la spiritualité à ses propres fins.

L'ego spirituel annexe le champ de la spiritualité afin de se maintenir en vie et se renforcer ; afin d'étancher sa soif de bonheur et de contrôle.

Parce que l'on aborde un cheminement spirituel, on a tendance à croire que l'on est différent, meilleur voire spécial.

Pourtant, à bien y regarder, on ne fait souvent que transposer et reproduire nos conditionnements et schémas habituels dans un cadre différent.

On n'a fait que changer de cadre, d'environnement ; mais le fond demeure le même.

Nos conditionnements égocentriques sont bel et bien présents et demandent à être vus et mis en lumière.

Loin de vouloir s'effacer et mourir, l'ego est toujours là, aux commandes.

Il a simplement changé d'objectif et d'ambition.

Son ambition n'est plus seulement de réussir la vie matérielle, mais son ambition est d'atteindre la plus haute marche qui soit, celle de l'éveil, de la libération, du paradis.

A partir de là, l'ego spirituel va se développer.

Ce dernier est habile au détour du chemin et peut prendre de multiples visages.

L'ego spirituel est à l'œuvre, par exemple, lorsque :

- l'on s'attache aux formes et appareils spirituels, aux dogmes et systèmes, aux guides et maîtres ;
- l'on recherche à travers la spiritualité à être reconnu, considéré et aimé ;

- l'on cherche à gravir les échelons spirituels ;
- l'on se glorifie et s'enorgueillit d'avoir des connaissances et expériences spirituelles ;
- l'on croit être un bon dévot, un bon méditant, un bon enseignant ou un être éveillé ;
- l'on médite et que l'on cherche à contrôler les pensées pour trouver le calme intérieur ;
- l'on s'attache à des états de méditation profonde ou des aperçus d'éveil, etc...

L'ego spirituel n'est pas à éliminer.

Il s'agit plutôt de l'explorer en profondeur et de découvrir à travers tous ses masques et artifices la Réalité qui le sous-tend.

Quels sont les pièges inhérents au cheminement spirituel et comment ne pas tomber dedans ?

Somasekha : En fait, « on est déjà piégé ! » ; du moins en apparence.

On est piégé dans nos pensées, nos histoires, nos émotions, notre peur du devenir et notre désir insatiable de toujours plus de bonheur.

On est piégé par le fait d'être identifié à un ego illusoire et d'ignorer notre nature véritable.

Le piège apparent, c'est donc l'ego.

Et tout le jeu va dès lors, consister à prendre conscience du piège et de l'illusion du piège.

Dans un premier temps, il s'agit de voir clairement comment nous semblons être piégés et enfermés.

Pour cela, nous n'allons pas chercher à éliminer l'ego car en voulant le combattre, on ne fait que le renforcer.

Au contraire, nous allons prendre appui sur lui et découvrir ce qu'il est véritablement.

Ainsi, au lieu d'être un obstacle, il devient un tremplin. Il devient la porte même de l'éveil et de la liberté.

Alors qu'est-ce que l'ego ?

L'ego est une vague d'énergies émergeant de la Conscience.

Il est le jeu de sa lumière qui se fascine elle-même.

Cette fascination est un mouvement puissant d'identification, d'appropriation et de saisie qui nous donne le sentiment d'être un individu séparé et autonome.

Ce sentiment du moi se construit sur la base de l'identification au corps et au mental.

Il nous fait croire que nous possédons un corps.

Il nous fait nous attacher aux pensées, émotions, sensations et perceptions ;

Toutes ces formations mentales que l'on pense être nôtres.

Il nous fait croire que nous sommes acteur et créateur de nos actes et pensées.

Mais à bien y regarder, l'ego n'est qu'un flux d'énergies multiples et en perpétuel changement.

Lorsque ce flux d'énergies n'est plus enfermé dans le jeu de l'identification ;

et qu'il est rendu et laissé à sa liberté naturelle et première, il se fond à l'océan d'énergie de la Conscience.

On réalise alors, qu'il n'y a aucune entité individuelle derrière ce flux ; qu'il n'y a pas d'entité séparée du Tout ; que ce flux est l'énergie, la lumière de vie de la Conscience.

Par conséquent, l'ego n'existant pas réellement, personne n'a jamais été réellement piégé et personne n'a besoin d'être libéré.

Le mirage de l'ego percé à jour, nous reconnaissons que nous avons toujours été libres, que nous sommes la Liberté même.

Certains témoignent d'une sensibilité accrue, est-ce ton cas? Comment vivre cette sensibilité ?

Somasekha : En effet, les perceptions se sont affinées et la sensibilité s'est accrue naturellement.

Ces phénomènes ne posent pas de problèmes lorsqu'ils sont vécus à partir de notre ouverture fondamentale ; là où il est vu que tout est Un.

Comment intégrer une expérience mystique sur la voie ?

Somasekha : Les expériences mystiques sont nombreuses et variées.

Elles peuvent se traduire par des visions, des états d'extase, une communion profonde avec le

divin.

Quelle que soit l'expérience mystique, aussi exaltante et profonde soit elle, elle n'en demeure pas moins une expérience ; et comme toute expérience, elle retournera au vide de la Conscience.

Il n'y a donc pas à s'y attacher ni s'y fixer. Ainsi, elle ne constitue pas un frein sur la voie.

Dans ce type d'expérience, reconnaissons le vide que nous sommes ;

le vide qui est la source de tous les états et de toutes les expériences de vie.

LA VISION QU'IL N'Y A PAS DE MOI SEPARÉ :

- *Voir qu'il n'y a pas de moi séparé :*

Pause! Maintenant, tout de suite, y a-t-il un geste simple à effectuer pour voir qu'il n'y a pas de moi séparé ?

Somasekha :

Lorsque je respire, je respire ;

lorsque je mange, je mange ;

lorsque je marche, je marche ;

lorsque j'écoute, j'entends...

lorsque je regarde, je vois....

Et soudain, il n'y a plus « quelqu'un qui fait » ; l'illusion d'être un acteur séparé s'effondre ;

Il y a simplement la Vie ;

Il y a simplement Ce qui Est.

Il y a simplement Cela.

Quelle est la différence entre comprendre qu'il n'y a pas de moi séparé et le voir clairement ?

Somasekha : La compréhension passe par le média des pensées et des concepts.

La vision est spontanée et directe. Elle est telle une évidence.

Mais toutes deux, que cela soit la compréhension ou la vision, procèdent de la clarté naturelle de la Conscience.

Il y a une différence entre comprendre ce qu'est une pomme et la voir directement et clairement.

De la même façon, il y a un fossé entre comprendre ce qu'est l'éveil et la vision de la réalité, la vision de Ce qui est.

Même si la pensée a toute sa place, elle n'en demeure pas moins une forme limitée.

Par conséquent, elle ne pourra jamais saisir, appréhender le Sans limites, le Sans forme.

Elle ne pourra jamais concevoir l'Inconcevable.

Dès lors que la pensée se retire ;

Dès lors que la soif compulsive de toujours vouloir savoir et comprendre s'épuise ;

Dès lors que l'on accepte d'être sans réponse face à l'inconnu ;

Dès lors que l'on consent à accueillir le Mystère,

L'Inconnaissable peut se faire jour et se dévoiler.

Pourquoi peut-il y avoir vision sans réalisation définitive ?

Somasekha : Tant qu'il subsiste des voiles égotiques, la vision reste partielle et instable.

Elle sera naturellement amenée à s'approfondir jusqu'à la réalisation définitive.

Au moment où c'est vu, par quels moyens l'ego peut-il recouvrir la vision ?

Somasekha : Il semble la recouvrir de la même façon que les nuages voilent temporairement le ciel sans jamais en altérer l'essence.

Ce jeu de cache-cache est simplement le jeu de la Conscience.

Il est le jeu cosmique ; le jeu de la lumière ; le jeu de l'Amour.

Comment gérer l'émergence de la peur du vide, de la dissolution, de la mort ?

Somasekha : Justement ne pas essayer de la gérer !

On cherche à gérer la peur quand on la refuse.

On la refuse car l'on a peur de la peur.

La peur nous renvoie au néant, à la mort.

On a peur de perdre, de se perdre.

On a peur de ne plus exister. On a peur de rencontrer le vide insondable que nous sommes.

Alors, lorsque la peur surgit, on s'efforce de la contrôler, de la faire taire ou d'y remédier.

Mais tant qu'on la repousse au loin, on ne fait que la nourrir.

Au lieu de la fuir indéfiniment, on peut accepter de la rencontrer et de découvrir son vrai visage.

On l'accueille telle qu'elle se présente, dans l'espace de notre regard, dans l'espace de la Présence.

On la laisse émerger en nous sans la juger ni la bloquer, sans nous y identifier.

On la laisse se déployer pleinement dans la dimension ouverte de la Conscience et s'y résorber naturellement.

Elle est telle la vague qui s'élève de l'océan pour finalement y retourner.

Laissée à elle-même, elle perd le pouvoir de nous saisir et nous fasciner.

Elle se vide de son intensité énergétique, de son contenu, de l'image qu'elle nous reflète.

Elle apparaît moins tangible, moins réelle.

Libre d'être, elle se révèle dans une transparence lumineuse et nue qui se confond à l'espace infini de la Conscience.

La peur du vide s'est fondue dans le vide qui l'a vu naître.

Demeure alors le silence profond du vide

et tout ce qui est.

- *Intégrer le processus de ballottement :*

A ce stade, est-ce que travailler sur ses pensées, ses émotions, son corps a-t-il encore un sens ?

Somasekha : Il n'y a plus à travailler, à faire ou défaire.

Il y a à s'abandonner, se donner, s'offrir complètement à l'alchimie d'éveil en cours ;
et laisser cette alchimie d'amour s'accomplir parfaitement en nous.

On est simplement

Présence,

Silence,

Vacuité amoureuse...

Simplement être...

Quelle importance accorder aux manifestations énergétiques pouvant apparaître telles que les montées de kundalini ?

Somasekha : Aucune.

Ces manifestations sont le jeu de l'énergie ; la danse libre et divine de l'énergie dans laquelle la Conscience « se goûte elle-même ».

Comment se comporter vis-à-vis des tendances mentales latentes et émotions qui surgissent correspondant à une mise en lumière des parts d'ombre ?

Somasekha : Tout d'abord, on en prend conscience.

On ne les fuit pas ; on ne les refuse pas ;

Pas plus qu'on ne cherche à les contrôler ou les transformer.

On les accueille telles quelles sans les réprimer ni les suivre.

On est simplement présent.

On est Présence pure et silencieuse, sans effort ni volonté.

On est Ouverture et Immobilité.

On laisse les pensées et émotions se mouvoir librement dans l'ouverture que nous sommes.

On les laisse danser librement dans notre Cœur immobile.

On les laisse être pleinement.

Libres, elles se déploient et se résorbent naturellement dans l'espace ouvert du Cœur.

Elles se reflètent dans le regard du Cœur qui les embrasse.

Elles se dévoilent de plus en plus clairement.

Perçues comme éphémères et irréelles, on découvre leur transparence et leur nudité.

On réalise leur vacuité ;

Et à travers elles, on reconnaît instantanément notre propre Vacuité ;

la vacuité radieuse et illimitée du Cœur.

Que conseillerais-tu à une personne qui créerait une dualité entre le vide et la forme ?

Somasekha : Avant tout, précisons que la personne ne crée rien.

La personne ne crée pas la dualité. Elle est la dualité même. La dualité est le jeu apparent de la Conscience.

La Conscience universelle est vide, ouverte et sans limites.

Ce vide est paix et silence immuable.

Loin d'être un simple néant, ce vide est vibrant de vie et d'énergie.

En lui, la vie jaillit et prend perpétuellement forme.

Elle est l'élan d'amour qui s'élance du cœur de la Conscience et danse librement en elle.

La Conscience est l'union du vide et de la vie, l'union du vide et du plein.

Cette union est plénitude d'amour.

Tout ce qui émerge de la Conscience porte le sceau de cette union, en porte le parfum éternel d'amour.

Ainsi, tout révèle, reflète et célèbre cette union ;

Un objet, un son, une pensée, etc...

Lorsque par exemple, nous écoutons un son ; nous percevons qu'il est vibration, pure énergie.

Nous réalisons qu'il émerge du silence ; qu'il résonne en lui et se dissout en lui.

A aucun moment, il n'est séparé du silence qui l'anime et lui permet d'être.

Il est l'expression, le chant même du silence.

Ainsi, le son est silence et le silence est son.

Le son est amour.

De la même façon, si l'on contemple une pensée sans se l'approprier, c'est-à-dire sans être captivé par l'image qu'elle reflète et l'histoire qu'elle raconte, on s'aperçoit qu'elle est éphémère, virtuelle, semblable à un mirage.

Elle apparaît sans être vraiment réelle.

Bien qu'apparente, elle est vide de réalité.

Elle a la nature du vide car elle naît du vide de la Conscience et demeure indissociable d'elle.

Ainsi, la pensée est l'union du vide et de la forme ; l'union du vide et de l'énergie.

La pensée est amour.

Lorsque le voile de la dualité s'efface, il est réalisé qu'il n'y a jamais eu de séparation entre le vide et la forme, entre le non manifesté et le manifesté, entre la source et l'infinité de ses expressions.

Il est réalisé que Tout Est l'Un...

Si nous sommes le Tout, comment voir l'amour également dans ce qu'il y a de pire dans le monde ?

Somasekha : L'amour dont vous parlez est une construction mentale.

L'Amour révélé par l'éveil, n'a rien à voir avec l'amour tel qu'on peut le concevoir habituellement.

Il est inconcevable pour le mental.

Au-delà de la relation sujet et objet, il ne connaît pas la frontière duelle.

Il est sans limites, intemporel et inconditionnel.

L'Amour est l'essence même de la conscience.

Il est l'essence du vide.

Il en est sa lumière, son rayonnement naturel et infini.

Il est la Grande Joie.

Il resplendit en toute chose. Il embrasse toute chose.

Il est toute chose.

Il n'est pas un seul atome, grain de sable, lieu, où il ne soit présent.

Il n'existe aucune forme, aucun monde qui ne soit insufflé de Lui ; qui ne soit Lui.

Même au cœur de l'apparente souffrance, de l'apparent conflit, de ce que l'on croit être et qualifie de pire, il est présent.

Tout Est Amour...

LA REALISATION DEFINITIVE :

Qu'est-ce que la réalisation définitive et d'autres réalisations peuvent-elles survenir ?

Somasekha : Elle est le mystère qui se dévoile totalement à lui-même.

Elle est la réalisation de l'Amour absolu.

Elle est la réalisation Ultime.

La réalisation met-elle fin à la souffrance et aux émotions ? Y a-t-il un processus d'intégration qui se poursuit ?

Somasekha : Le plus souvent, il y a un processus de murissement et d'intégration qui se poursuit après l'éveil, jusqu'à la réalisation définitive de notre nature véritable.

Lorsque la réalisation est totale, toute forme ou trace de souffrance ainsi que la racine de la souffrance, c'est-à-dire le voile de la dualité ont complètement disparu.

Peut-on reconnaître un être réalisé ?

Somasekha : La perception que nous avons des autres et du monde dépend de nos filtres

mentaux.

Si l'esprit est libre de tout voile, tout sera « vu » dans sa dimension primordiale en tant que Conscience originelle.

Par contre, si les obscurcissements mentaux sont présents, nous pouvons être en présence du Bouddha, lui-même et ne pas le reconnaître en tant que tel.

On le percevra à travers le prisme déformant de nos projections mentales et jugements.

Au fur et à mesure que notre esprit se clarifie et mûrit, nous pouvons être amenés à rencontrer un être réalisé et le reconnaître en tant que tel.

Nous reconnaissons le Silence et l'Amour qu'il Est.

Nous reconnaissons en lui notre Cœur éternel.

Après tout, la réalisation elle-même ne serait-elle pas qu'un rêve dans l'infinitude du non-né ?

Somasekha : L'éveil temporaire est semblable à un rêve.

La réalisation est la fin de tout rêve.

Elle est la Réalité resplendissante.

LE COEUR DE TON MESSAGE :

Quel conseil t'a le plus aidé dans ton parcours ?

Somasekha : Bon nombre de conseils reçus ainsi que toutes les expériences de vie m'ont aidée et éclairée.

Simplement, pour l'anecdote, il y eut une réponse marquante d'un de mes maîtres qui m'a accompagnée longtemps et que j'ai gardée en mon cœur.

A une époque où j'étudiais le droit, les études me poussaient à beaucoup réfléchir et cogiter.

Je demandai alors à mon maître comment concilier le fait de constamment penser avec le fait de méditer et calmer l'esprit.

A cela, mon maître me répondit en souriant : la Conscience est vide.

Que conseillerais-tu à une personne qui se trouverait chamboulée par ce qu'elle vient de vivre ?

Somasekha : Il est difficile de donner une réponse générale.

Tout dépend de l'instant, de la personne et de son vécu.

Peut-être, lui répondrais-je par le Silence...

Peut-être, par ces quelques mots : il n'y a que la Conscience ;

Ou par une question : Qui est bouleversé ?

Ou par une étreinte d'amour.

Y a -t-il un point important qui n'a pas été évoqué dans ce questionnaire et que tu souhaiterais aborder ?

Somasekha : Je souhaiterais conclure et remercier par une invitation, celle de Rire de tout Cœur.

Rire de tout Cœur,

C'est nourrir le corps de vitalité et d'allégresse ;

C'est ne plus se prendre au sérieux, ne plus se prendre pour quelqu'un ;

C'est lâcher prise et vivre l'instant présent ;

C'est fêter la vie sans attendre ;

C'est offrir le bonheur au monde ;

C'est s'ouvrir à la joie inconditionnelle ;

C'est réaliser notre Grand Cœur de Joie et d'Amour.





Somasekha

Présentation



Native du Cambodge, Somasekha grandit en France et devint juriste.

Très jeune, elle fut animée par la quête du sens de la vie et du bonheur véritable.

Cet élan ainsi que ses racines familiales l'amènèrent à découvrir la philosophie bouddhiste qu'elle approfondit pendant des années.

Diplômée de l'Institut international des hautes études philosophiques bouddhiques, elle accomplit de nombreuses retraites méditatives.

Ces dernières lui ont permis de développer une expérience directe du corps, des énergies et de l'esprit ainsi qu'un don naturel pour le soin.

Ce qui l'orienta vers l'accompagnement et le soin aux personnes.

Au cours de cette période, lors d'un voyage, surgit " l'évidence cachée " :

« le voile se déchira et le sentiment d'être un individu séparé s'évanouit ;

Il y avait plénitude du Cœur et éveil à la beauté de la vie...»

Somasekha nous partage avec douceur et profondeur cette plénitude d'être au travers des rencontres qu'elle propose.

Inspirées par l'amour et la sagesse, ces rencontres éclairent et libèrent.

Elles nous invitent de façon unique, à nous éveiller au bonheur que nous sommes.

SOMASEKHA	
Site internet	espaceducoeur.com
Email	contact2017@espaceducoeur.com
Chaîne Youtube	Cliquez ici





SUYIN LAMOUR





Suyin Lamour

Témoignage

« Je compris que c'était la recherche elle-même qui m'avait empêchée de réaliser ma nature véritable car je vivais dans l'attente d'un état à atteindre, au lieu de simplement mettre mon attention sur ce qui pré-existe à tout état et qui est déjà là, disponible en permanence. »

J'ai vécu ma première expérience d'éveil en 2001, après avoir lu un livre de Jiddu Krishnamurti. Tout avait commencé en 1998 quand, alors enceinte de 8 mois et à la recherche d'un livre à lire pour terminer ma grossesse, je découvris les ouvrages de Carlos Castaneda.

A cette époque je n'étais pas intéressée par la spiritualité, que j'associais à la religion. J'avais eu une éducation matérialiste et rationnelle mais cette vision du monde ne me rendait pas heureuse. Je me disais qu'il devait y avoir autre chose, quelque chose qui donnerait un sens à l'existence et à ce monde absurde et incompréhensible rempli de souffrance. Mais l'idée de Dieu telle qu'elle était présentée dans la religion était, à mes yeux d'athée, bien simpliste et pas du tout convaincante.

La découverte de l'univers chamanique à travers les écrits de Castaneda fut une véritable révélation. Il y avait bien autre chose, quelque chose qui ouvrait des perspectives illimitées, quelque chose qui donnait du sens et qui n'avait rien à voir avec un Dieu barbu et moralisateur. Ce quelque chose s'appelait l'Inconnu, l'Energie, la Conscience, l'Esprit, l'Invisible...

Dès lors, ma vision de la réalité vacilla et je m'ouvris à la possibilité de cet Inconnu dans une curiosité et une joie qui, en elles-mêmes, nourrissaient enfin mon âme d'une saveur existentielle.

Des expériences de perception commencèrent à se produire : sorties astrales, rêves lucides (rêves au cours desquels on réalise que l'on est en train de rêver), prises de conscience et de recul sur mes conditionnements et mes croyances.

Assoiffée de découvertes, je me laissais guider vers d'autres auteurs qui éveillaient à une vision de la vie différente de la perspective matérialiste ou religieuse. Le premier fut Jung, qui mis au point une méthode d'investigation de l'inconscient (le processus d'individuation) et inventa le terme de « synchronicité », phénomène qui, dès qu'on commence à le remarquer, ne peut que bousculer les concepts rationnels. J'entamai alors un travail intérieur en analysant mes rêves selon ses théories. Avec lui, je reconnectais avec cette chose mystérieuse et purement intuitive : « le Soi », ce qui me mena tout naturellement vers les enseignements de Ramana Maharshi, puis de Jiddu Krishnamurti. Avec ceux-ci, je découvris la notion « d'éveil de la conscience », et cela activa quelque chose de très profond dans mon esprit.

Ma perception commençait à changer et je me trouvais de plus en plus souvent et spontanément dans l'état de l'observateur : subitement je ne pouvais plus me définir comme une personne, ni comme un être humain, mais comme une conscience qui observe, une conscience en voyage. Et cela me faisait beaucoup de bien car alors, tous mes jugements sur le monde disparaissaient. La perspective de l'observateur est une perspective non-duelle, sans échelle de valeur et donc sans jugement. Ne pouvant plus juger le monde, je ne pouvais plus le considérer comme un cauchemar insensé, et j'en ressentais une immense paix.

Un soir, le 28 février 2001, alors que j'avais passé l'après-midi à lire un livre de Krishnamurti, je me retrouvai dans l'état de l'observateur, mais quelque chose de plus se passa. Je réalisai brusquement que tout ce qui m'entourait aussi, était conscience. Pas seulement moi ! Tout, y compris les objets, était, en essence, conscience. Ce fut un tel choc qu'il y eu une réaction

énergétique dans mon corps : une énergie très puissante, semblant venir de l'intérieur de moi, d'un « lieu » insondable dont j'ignorais jusqu'ici l'existence, se déversa comme un raz-de-marée en passant par mon cœur. C'était si puissant que je me demandais s'il allait tenir le coup. Comme si l'on venait d'ouvrir brutalement les vannes d'une source jusqu'ici retenue, cette énergie inonda tout mon être. Et ce courant, cette énergie, était cette même Conscience que je voyais autour de moi. En réalité, je n'étais pas « une » conscience en voyage, j'étais « La » Conscience universelle qui se manifestait à travers d'innombrables formes. Le sentiment d'un « moi » distinct vivant dans un monde fut alors dissout dans cette réalisation que tout était Un...

L'illusion dans laquelle j'avais vécue jusqu'alors, de croire être un corps matériel et un individu mortel, fut démasquée. Il m'apparut clairement, dans un grand éclat de rire, que tout cela n'avait été qu'un rêve.

J'étais d'essence immatérielle et éternelle. Pour ma véritable nature, il n'y avait jamais eu de début, et il n'y aurait jamais de fin. La mort du corps serait la fin d'un rêve, pas la fin de mon être.

En tant que conscience, je ne pouvais ni être détruite, ni être blessée par aucune expérience...

Le sens de la vie ? Expérimenter. S'auto-expérimenter en tant que la vie, en tant que Conscience, car je savais à présent que la vie était d'essence spirituelle. C'était donc cela, Dieu !... et j'étais Cela!

Il n'y avait pas à opposer la matière et l'esprit, c'étaient les deux faces d'une même pièce ; il s'agissait simplement d'une même chose vue selon deux angles différents.

Je fus immergée quelques heures dans cette perception comme dans un bain d'amour, de paix et de plénitude absolus. Tout s'était mis à briller de l'intérieur. Même dans l'espace « vide », je percevais un bouillonnement d'énergie/conscience lumineux et vibrant d'étreté.

Il n'y avait plus de séparation, il n'y avait plus de peur, il n'y avait plus de questions. Il n'y avait qu'un infini Mystère dont la beauté intrinsèque m'époustouflait. Tout était parfait, et tout était Amour. Je savais, d'un savoir absolu, que la nature de la Conscience était Amour. Un amour pur, inconditionnel. Ce qui s'en rapproche le plus dans l'expérience relative, c'est l'amour maternel. L'univers m'apparaissait comme une matrice infiniment aimante et bienveillante.

L'illusion du temps m'apparut également, car tout est Un aussi à ce niveau-là : passé,

présent et futur coexistent, le monde matériel émerge du vide et retourne au vide simultanément, en permanence. Je découvris que seul l'instant présent est réel, et ris devant l'absurdité qui consiste, chez les humains, à tenter de comprendre ce qu'il sont en regardant vers le passé, en recherchant les origines de l'univers, de la vie, de l'apparition de la race humaine. La seule réponse qu'ils pourraient jamais obtenir se trouve dans la réalisation de l'Eternel Présent.

Je sus cependant que la perspective dans laquelle je me trouvais lors cette révélation n'allait être que passagère. Je savais que ma conscience reviendrait à la vision ordinaire, duelle. Et que ce ne serait pas un drame, pas un problème ni une erreur, mais juste une expérience. Le rêve allait reprendre, et le personnage Suyin vivrait encore bien des épreuves. Ce roman n'était pas terminé, l'histoire allait continuer. Et c'était profondément accepté. Je savais désormais qui j'étais ; je n'aurai plus jamais peur de rien, ni de souffrir, ni de mourir.

Tout ce que je voyais et ressentais, pourtant extraordinaire pour ma conscience habituelle, me semblait cependant si fluide, si simple, que c'était tout juste si je saisis la pleine dimension de cette révélation. Je savais à présent ce qu'était l'éveil. Et il n'y avait rien de plus naturel.

Le lendemain, et les jours qui suivirent, je flottai dans un océan de plénitude, comme portée par les bras de l'Amour. Je me sentais merveilleusement bien, mais je commençais à ressentir de la tristesse à l'idée que les êtres humains soient plongés dans l'ignorance et donc dans la souffrance. Une immense compassion pour l'humanité m'habitait. Je comprenais qu'il n'y avait dans ce monde ni victimes ni bourreaux, mais seulement des êtres ignorants de leur véritable nature, tous profondément innocents. Je savais que si tout le monde voyait ce que je voyais en cet instant, ce serait le Paradis sur Terre. Il ne pourrait plus y avoir de guerre ni de souffrance. Ce serait la fin instantanée du sentiment de séparation, du manque, de la peur...

Et puis, comme je l'avais su lors de l'illumination, le sentiment d'être un individu isolé du reste revint peu à peu, le rêve de la dualité reprit...

Pendant les années qui suivirent, je vécus beaucoup d'épreuves sur le plan affectif. Je fus confrontée à tous mes démons. Je tombais dans l'enfer de l'attachement, de la passion amoureuse, du manque, des conflits relationnels... Et malgré cela, je revivais régulièrement des moments d'éveil durant lesquels la souffrance s'apaisait car elle était vue comme un concept, une expérience, et je goûtais alors une paix totale. Mais dès que le rêve reprenait, la souffrance

revenait de plus belle. C'était effroyable de se voir replonger ainsi dans la dualité, le manque et l'esseulement, alors que je venais de vivre la plénitude de l'Unité. Je ne comprenais pas comment c'était possible, et je me sentais en échec, parfois à la limite de la folie car c'était très éprouvant psychiquement.

Je compris bien plus tard ce qu'il se passait, quand je découvris l'ouvrage de Jack Kornfield, « Après l'extase, la lessive ». L'éveil a comme conséquences un grand nettoyage : les zones d'ombres sont mises en lumière, les contenus conditionnés émergent à la conscience, les schémas traumatiques ou névrotiques apparaissent au grand jour à travers des situations de la vie quotidienne.

Il est certain que si j'avais eu un guide dans les 4-5 années post-éveil, cela m'aurait considérablement aidée à comprendre et à accepter le processus. J'aurais probablement gagné du temps... Car au nom de l'éveil spirituel, j'ai souvent nié ou rejeté mes affects en les renvoyant aux oubliettes d'un revers méprisant de la main quand ils se manifestaient, et cela a rendu le travail de déprogrammation très laborieux. Je n'avais pas compris qu'ils émergeaient pour être rencontrés et accueillis, et que cet accueil était l'outil essentiel de leur libération. J'ai ainsi beaucoup pataugé dans un auto-jugement permanent sur mes ressentis et réactions égotiques...

Cependant, notre seul véritable guide, c'est la vie, et tout se met en place pour que le processus se déroule. Au niveau de la vie, qu'importe le temps que cela prend.

Pendant ces années, je continuai donc malgré tout à m'auto-analyser selon l'approche jungienne car c'était tout ce que je pouvais faire, et cela finit par porter ses fruits. Un gros noeud de souffrance fut mis en lumière et libéré. Je me formai aussi aux soins énergétiques et les pratiquai régulièrement sur moi-même, ce qui contribua énormément à rétablir mon harmonie interne.

Je sortis d'un état dépressif chronique que je traînais depuis l'adolescence et qui prenait sa source dans une image de moi très abîmée. Peu à peu je restaurai cette image et commençai à m'aimer, à aimer le personnage que je semblais être.

Au moment de la révélation de ma véritable nature, j'avais ressenti un immense soulagement en découvrant que je n'étais pas ce personnage, car je ne l'aimais pas... Mais ma

véritable nature étant l'amour inconditionnel, il était évident que cela ne pouvait en rester là... Tous les contenus qui m'habitaient et qui m'éloignaient de l'amour que j'étais, allaient être mis à nu. Et il y en avait beaucoup !

J'ai ainsi le sentiment d'avoir vécu, pendant environ 13 ans, une véritable chirurgie psychique, tout en aspirant obsessionnellement à retrouver l'état d'éveil de manière définitive, ce qui générait beaucoup de frustration et une lutte constante contre l'ego, censé disparaître pour que l'éveil s'installe.

Néanmoins, pendant ces années, la texture de ma réalité changea considérablement. Je découvris la dimension énergétique et chamanique de l'existence et développai des dons de guérison et de médiumnité qui m'ouvrirent des portes merveilleuses sur d'autres univers. Je me rassurais ainsi parfois : je n'étais peut-être pas éveillée, mais au moins j'avais changé de rêve. J'étais passée d'un monde rationnel sans sens, morne et restreint à mes yeux, à un monde plus vaste où il y avait de la magie, des miracles, du mystère.

Et puis, en 2014, un autre type d'éveil se produisit, qui modifia complètement ma perspective et que je relate dans mon livre « La joie d'être ».

C'était fin février, alors que je faisais un bilan de ces 13 années depuis l'illumination, et que je constatais qu'au fond, rien n'avait vraiment bougé. Même si ma vie était beaucoup plus agréable et confortable qu'avant, j'étais toujours prise dans le piège de l'identification. Ma joie dépendait toujours des circonstances extérieures, des situations, des relations... Je ne vivais toujours pas mon état naturel et je n'étais toujours pas établie dans la véritable sécurité intérieure, celle que rien ne peut ébranler. Ma conscience était encore prisonnière du piège de la dualité, et j'en éprouvais un grand découragement et une lassitude profonde. Je n'en pouvais plus de lutter contre l'ego et le mental. J'atteignais un état critique et je ressentais l'envie de tout arrêter, de quitter ce monde pour retourner au Grand Tout. Mais au fond je ne voulais pas mourir, c'était tout l'inverse : je voulais être libre de l'illusion qui me coupait de la vraie vie.

Pour la première fois peut-être, je ne cherchai pas à fuir ce sentiment et je pris conscience de ma complète impuissance : je n'avais aucun pouvoir, aucun moyen de me libérer. Je réalisai que je ne décidai absolument rien de ce qui me traversait : ni les pensées, ni les émotions, ni les humeurs, ni les états. Les états de plénitude se produisaient et disparaissaient à leur bon gré, quoique je fasse ou ne fasse pas... Devant cette évidence, je m'effondrai. La volonté personnelle

capitula, le contrôle lâcha, et... le « je » s'effondra.

Instantanément il fut réalisé que ce « je » supposé avoir un contrôle ou ne pas en avoir, et surtout supposé s'éveiller, n'existait tout simplement pas. C'était un personnage imaginaire. Il n'y avait personne aux commandes de sa vie, au centre de l'organisme. Et il n'y en avait jamais eu. Il n'y avait donc personne qui aurait pu s'éveiller ou se libérer. Il n'y avait que des mécanismes conditionnés qui généraient des pensées et des émotions donnant *l'impression* d'un personnage central. La seule chose qui était réelle, c'était le fait d'être. Et il n'y avait là rien de personnel. Seulement un flux, une omni-Présence consciente, un vide infini rempli d'étreté au sein duquel les phénomènes apparaissaient et disparaissaient...

Je compris que depuis 13 ans, j'étais tombée dans le piège du chercheur et de la saisie sur l'éveil. Je me vivais comme si j'étais un individu (l'ego) qui s'était éveillé et qui cherchait à retrouver cet éveil en s'abandonnant, en se dissolvant. Mais aucun individu ne s'était jamais éveillé ! Comment un personnage qui n'existe pas pourrait-il disparaître ? C'est la croyance que l'on est ce personnage qui se dissout, et non le personnage lui-même. Nous n'avons pas besoin de tuer le Père Noël pour cesser d'y croire - et c'est d'ailleurs impossible - mais simplement de réaliser qu'il n'existe pas.

Ce que j'avais tant cherché pendant ces années avait toujours été là. Je n'avais jamais été séparée de ma véritable nature ! Il n'y avait pas à opposer l'ego et la Conscience. L'ego, le moi, c'est la Conscience qui se prend temporairement pour une entité distincte et s'absorbe dans le rêve de la dualité. Je compris que c'était la recherche elle-même qui m'avait empêchée de réaliser ma nature véritable car je vivais dans l'attente d'un état à atteindre, au lieu de simplement mettre mon attention sur ce qui pré-existe à tout état et qui est déjà là, disponible en permanence.

Cette réalisation qu'il n'y a personne au centre de l'organisme, donc personne pour s'éveiller, fut déterminante et mis fin à la quête.

Pendant quelques semaines, le sentiment d'un moi personnel, d'un individu séparé du reste, disparu. Le mot « je » n'avait plus de sens, plus de consistance. Il n'y avait que de la conscience, et une paix et une liberté infinies.

Et puis, le sentiment d'un « je », d'un « moi » vivant une expérience, revint. Au début, j'en

fus surprise et quelque peu décontenancée. Mais je m'aperçus que l'oeil de la conscience s'était éveillé et voyait tout. Les pensées, les émotions, le sentiment d'un moi, tout était vu, et reconnu comme de simples mécanismes surgissant dans l'espace présent et percevant que je suis.

Depuis, c'est ainsi, parfois le sentiment « je » disparaît, puis revient. Il y a encore absorption dans l'identification, mais dès que c'est constaté, l'attention est portée sur Ce qui constate, Ce qui perçoit, et l'identification n'est plus prise au sérieux. Elle fait partie du paysage qui s'affiche sur l'écran de la conscience, et elle est accueillie au même titre que tout ce qui apparaît à la perception : avec paix, simplicité et joie de l'expérience.

Et le processus d'intégration continue... Des croyances limitantes ou des schémas émotionnels qui n'ont pas été libérés font encore surface, ou bien sont mis en lumière par des situations de la vie. Désormais, ils sont traités avec accueil et amour. De cette façon, ils se libèrent à leur rythme, en douceur, sans qu'il soit nécessaire que les événements ne me fassent violence.

Un dépouillement se produit sur le plan mental : beaucoup de projections perdent leur consistance. Je n'ai plus d'intérêt pour les analyses intellectuelles, les opinions à défendre, les débats d'idée, l'accumulation de connaissances... Plus d'attente non plus concernant le futur, plus de saisie sur les désirs qui sont libres d'émerger mais sont devenus secondaires. La vie aime remplir ce qui est vide, et ce désinvestissement de l'intellect est remplacé par un grand bien-être et une perception énergétique et intuitive plus fine, plus subtile, plus intense. De plus en plus, les choses sont « sues » et non plus pensées ou crues.

L'obsession de l'éveil a pris fin car à tout moment je peux tourner mon attention vers la Présence et réaliser que depuis cet espace conscient, depuis cette dimension lumineuse qui pré-existe à tout phénomène et qui est absolument non-duelle, tout est autorisé à être : éveil ou identification au personnage, silence ou bavardage mental, calme ou réactions émotionnelles.... La vie que je suis expérimente ce qui semble être l'histoire d'un être humain, avec ses hauts et ses bas, sur un fond de paix inconditionnelle qui elle, n'est plus jamais perdue de vue.

La différence majeure avec avant, depuis l'éveil de 2014, est une grande détente qui vient d'un profond lâcher-prise : j'ai le sentiment de faire la planche sur l'océan de la vie, de suivre le flux, « d'être en Tao » comme le dit le Yi-king... Finalement, ce qu'il m'a été donné de réaliser en 2001 de plus fondamental, et que j'aurai mis des années à intégrer, c'est que pour notre

véritable nature, pour la Lumière spirituelle qui éclaire le monde, il n'y a aucune erreur au niveau des phénomènes, aucun problème, aucun drame : il n'y a que des expériences.

Et ce qui est remarquable, c'est que dès l'instant où cette perspective est intégrée, dès l'instant où l'on n'oppose plus de résistance à ce qui est et où les réalisations personnelles et les événements deviennent de seconde importance, l'existence, qui est le miroir de notre esprit, se manifeste dans la fluidité, l'abondance, l'épanouissement, la créativité...

J'ai remarqué que le piège dans lequel j'étais tombée suite au premier éveil est assez fréquent. La plupart des êtres qui vivent une illumination spirituelle authentique (qui se caractérise par la disparition totale du sentiment de séparation) connaissent par la suite un retour – parfois brutal – du mécanisme d'identification. Et comme ils sont reconnus leur nature non-duelle, ils peuvent se retrouver dès lors dans une nouvelle dualité : la dualité entre non-dualité et dualité, entre réalité et illusion, entre absolu et relatif, entre impersonnel et personnel. L'ego, le mental, les affects et le sentiment d'individualité deviennent des objets de rejet ou de lutte. Et parallèlement, il y a une saisie sur l'expérience d'éveil qui a été vécue, comme si cet éveil était arrivé au personnage, au « moi », ce qui a pour effet de renforcer l'ego (par l'impression d'être quelqu'un de spécial) ou de créer un sentiment de nostalgie ou d'échec (par le fait que cet éveil ne se soit pas installé).

Un gros nettoyage a lieu, qui, s'il n'est pas reconnu comme tel et accepté, peut ramener dans un état d'endormissement presque aussi profond qu'avant l'éveil et ne pas faire son œuvre de libération. J'ai connu des personnes qui se disaient très déçues de l'éveil et avaient totalement renoncé à la spiritualité, et d'autres qui avaient perdu goût à la vie, la manifestation étant considérée désormais comme une illusion sans intérêt. Dans de tels cas, il y a tout intérêt à solliciter l'aide d'une personne éclairée, afin de ne pas rester bloqué en chemin.

Le processus de libération se déroule au rythme de chacun selon le degré de conditionnement et de blessures affectives qui est le sien. Mis à part quelques rares êtres pour qui la libération est immédiate et définitive, et même s'il est vrai que notre nature profonde est déjà parfaitement non-duelle et libre, j'ai le sentiment qu'on ne peut pas faire l'économie de ce processus pour que l'éveil ne reste pas au stade d'une expérience et pénètre toutes les strates de notre existence.

L'éveil a pour effet, d'une part, d'agir sur le plan mental en déconstruisant les croyances qui empêchent de voir la réalité telle qu'elle est, et d'autre part, d'ouvrir le cœur à l'Amour inconditionnel que nous sommes dans notre essence. Cet Amour infini embrasse tout, il ne peut rien exclure, et c'est pourquoi il ne peut rayonner que si le cœur est désencombré de toutes les protections qui se sont créées suites aux expériences affectives douloureuses, aux déceptions, aux conflits relationnels, aux deuils...

Un processus d'éveil abouti se caractérise à la fois par un esprit libre de tous jugements et croyances limitantes et par un rayonnement de compassion et d'amour sans limite pour l'existence et les êtres.





Suyin Lamour

Questions-réponses

L'EVEIL :

Qu'est-ce que l'éveil ?

Suyin Lamour : L'éveil c'est la conscience qui prend conscience d'elle-même, qui se reconnaît dans sa nature véritable, c'est à dire impersonnelle et non-duelle. C'est un changement de perspective : la conscience cesse de se prendre pour un individu distinct du reste et réalise que dans son essence elle est non localisée, sans centre, universelle, infinie et éternelle (c'est à dire sans début ni fin, autant dans l'espace que dans le temps). Il est alors vu que l'identification à un moi séparé, limité, mortel et auteur de sa vie était une illusion, que ce moi n'a pas d'existence réelle et n'en a jamais eu.

Existe-t-il différents degrés d'éveil ?

Suyin Lamour : Non, pas si l'on considère que l'éveil est le moment où l'on se réveille du rêve, tout comme lorsque l'on se réveille le matin. On sort de l'état de sommeil, et on le sait, c'est direct et instantané.

En revanche il y a des degrés dans la désidentification du corps-mental et du personnage, qui peut se produire de façon progressive, avant comme après la prise de conscience de notre véritable nature.

Avec quoi ne faut-il pas confondre l'éveil ?

Suyin Lamour : Avec une expérience du type expansion de conscience, état de grâce, absence de pensée, sentiment d'union avec le divin... L'éveil est une prise de conscience, une réalisation (au sens de révélation) de l'illusion du moi-individu et une reconnaissance de notre nature impersonnelle. C'est la dissolution (momentanée ou définitive) du sentiment de séparation, de l'identification à un sujet vivant une expérience, ce qui n'est pas forcément le cas dans les exemples cités ci-dessus.

Ressens-tu une résonance avec une tradition spirituelle ou un enseignant en particulier ?

Suyin Lamour : Oui, avec l'advaita indien dont la figure principale est Ramana Maharshi. Pour les enseignants actuels, je résonne beaucoup avec ce que transmet Rupert Spira, qui est également dans le lignée de l'advaita.

Pourquoi as-tu accepté de témoigner et dans quel état d'esprit recommandes-tu d'aborder la lecture de ce témoignage ?

Suyin Lamour : J'ai accepté car je pense que mon expérience peut être utile à d'autres dans leur quête. C'est aussi pour cette raison que j'écris des livres. Il ne s'agit pas, bien évidemment, d'essayer de reproduire ce que j'ai vécu, car le chemin de chacun est unique, mais je crois que certains peuvent se reconnaître dans mon expérience et ainsi mieux comprendre ce qu'ils vivent et éviter quelques écueils.

Je souhaite aussi montrer qu'un changement profond est possible et accessible à tous, et je pense que témoigner de cela peut ouvrir des portes à ceux qui ressentent une remise en question du modèle de vie qu'on leur a inculqué et dans lequel ils ne se retrouvent plus.

LA VOIE SPIRITUELLE :

Question du blog [Eveil Impersonnel](#): Comment trouver le moyen d'amener chacun à un aperçu authentique de sa véritable nature ?

Suyin Lamour : Il me semble qu'il existe différents moyens pour cela, différents « gestes ». Celui que je transmets principalement dans mes rencontres et mes accompagnements, c'est « le retournement de la conscience vers elle-même ». Il s'agit de tourner l'attention, qui dans l'état de perception habituel est dirigée vers les objets, vers Ce qui perçoit les objets, vers Ce qui est conscient à chaque instant de toute apparition, de toute expérience vécue, de tout phénomène extérieur ou intérieur. Regarder Cela qui voit... Et constater que tout ce qui arrive à notre perception apparaît au sein de Cela, de Ce qui est conscient, au sein de cette Présence qui est toujours là, pré-existante à toute apparition, et qui est impersonnelle, non-duelle, hors du temps et de l'espace.

Est-il opportun d'entreprendre une sadhana facilitant la purification du mental, des émotions, du corps et de se faire accompagner sur la voie ?

Suyin Lamour : Oui, car cela peut préparer le corps-mental à intégrer l'éveil quand il se produira, ou s'il s'est déjà produit, car cette « purification » peut être utile autant avant qu'après l'éveil.

Car au fond, l'éveil, c'est simplement la révélation de la vie que nous sommes, et l'énergie de la vie est une force d'une puissance infinie qui ne demande qu'à se déployer dans toute sa créativité et son intelligence. Notre nature ultime est déjà parfaite et complètement réalisée, mais le conditionnement que notre mental subit dans le monde d'aujourd'hui (et depuis des siècles) bloque cette énergie de vie car il est constitué de beaucoup de croyances limitantes (conscientes et inconscientes), de peurs et de traumatismes affectifs. C'est en cela qu'un travail sur soi, une investigation de notre système de croyances et de nos blessures profondes, est utile, afin de désencombrer le psychisme de tout ce qui empêche la vie dans sa pureté originelle, dans sa force d'amour et de créativité, de se déployer. C'est donc une démarche à entreprendre dans ce sens, dans le sens d'un dépouillement, d'un désencombrement de tout ce que l'on croit être et que l'on n'est pas, et non pas dans le sens d'améliorer ou de perfectionner un individu illusoire, ce qui est parfois le piège dans lequel on se retrouve en suivant un programme de « développement personnel ».

Est-ce que le titre du livre "Après l'extase, la lessive" de Jack Kornfield est évocateur pour toi ?

Suyin Lamour : Oui, je l'évoque dans mon témoignage. Ce livre m'a considérablement aidée à comprendre pourquoi après des moments d'éveil, je vivais des situations qui semblaient me mettre à l'épreuve. Je sais à présent que ce ne sont pas des mises à l'épreuve, mais des opportunités de libération.

Qu'est-ce que l'ego spirituel et comment peut-t'il se développer ?

Suyin Lamour : C'est la croyance que le moi, l'individu, a eu une expérience d'éveil, ou a des dons spirituels particuliers (clairvoyance, mission de guide ou d'enseignant, etc.). C'est le mécanisme de saisie sur l'expérience spirituelle. Il peut se développer quand une ré-identification au personnage se produit après une expérience d'éveil, ou quand une plus grande clarté d'esprit se développe grâce à une pratique ou après une ouverture de conscience. Il y a alors dans le mental une compréhension nouvelle, non-duelle, mais si l'illusion d'un auteur aux commandes de sa vie n'a pas été démasquée, alors un aspect de nous va tyranniser tous les autres aspects du psychisme qui fonctionnent en mode duel, assénant que nous ne devrions plus avoir de réactions ou d'émotions « personnelles », créant un conflit de pureté qui sera vécu avec soi-même et qui rejaillira sur les relations puisque tous ceux qui ne sont pas « aussi avancés » seront jugés. L'ego spirituel peut aisément se faire passer pour le Soi car il peut donner l'illusion de la clarté d'esprit et de l'ouverture du cœur. Pour le déceler, il faut observer honnêtement ce que nous ressentons envers les parties de nous (ou d'autrui) qui fonctionnent en mode duel. Si nous avons le moindre jugement envers elles, c'est que nous les regardons à travers le filtre de l'ego spirituel. Depuis le Soi, il n'y a qu'accueil, compréhension et compassion.

Quels sont les pièges inhérents au cheminement spirituel et comment ne pas tomber dedans ?

Suyin Lamour : Lutter contre l'ego, le mental et les affects, et de ce fait les renforcer. Vouloir se débarrasser du personnage, et de ce fait retomber dans le piège de la saisie dualiste. Car qui veut se débarrasser de l'ego si ce n'est un aspect de l'ego lui-même ? Il me semble qu'il est capital de comprendre cela.

Il est commun d'opposer l'ego au divin, le personnel à l'impersonnel, le mental au silence... De nombreuses traditions spirituelles disent que pour se libérer, il faut renoncer aux désirs de l'ego et faire taire le mental.

Dans mon expérience, cela m'a induite en erreur et fait beaucoup souffrir. Tout ce à quoi j'ai tenté de renoncer s'est renforcé, tout ce contre quoi j'ai lutté est revenu avec encore plus de force. Il est bien sûr vrai que si l'on focalise sur les désirs personnels et si l'on écoute les histoires que racontent le mental, on se perd dans le rêve, et l'identification au personnage se densifie. Mais pour moi l'attitude qui libère n'est pas de rejeter un aspect de notre expérience. Au contraire. Ce qui libère, c'est d'accueillir ce qui est et de simplement changer de point de focus. Au lieu de regarder le contenu de la pensée, je regarde Ce qui est conscient de la pensée. Au lieu de chercher à réaliser un désir, je goûte l'essence du désir et je regarde vers Ce qui en est conscient. Et je vérifie cette chose fondamentale : Ce qui est conscient de la pensée est-il dérangé par la pensée ? Ce qui est conscient du désir est-il dérangé par le désir ? Ce qui est conscient de l'émotion est-il dérangé par l'émotion ?...

On s'aperçoit alors que pour la Présence, pour notre nature véritable, il n'y a rien qui « ne devrait pas être là ». Tout est ok. A ce niveau, c'est la plénitude, il ne manque rien et rien n'est à changer. On peut alors se détendre, et simplement revenir aussi souvent que possible à cette perspective, regarder les phénomènes depuis cette dimension. Alors les désirs, les manques affectifs et les projections mentales, tout en étant accueillis, sont vus dans leur nature illusoire et perdent leur pouvoir d'attraction.

Un autre piège dans lequel je suis tombée à une période de ma vie, mais qui est du même ordre, est de vouloir se réfugier dans l'absolu, dans l'impersonnel, dans l'Unité. Créer une dualité entre l'unité et la dualité, rejeter et fuir la manifestation, l'expérience humaine. Là encore, il est important de voir que ce qui cherche à fuir la dualité est un aspect du moi dualiste. Car du point de vue de l'Unité, la dualité n'est pas un problème, et elle n'est même pas vue comme une dualité. Les principes soit-disant opposés sont vus comme complémentaires, comme les deux faces d'une même pièce. La réalisation n'est pas un processus exclusif mais inclusif : tous les aspects de l'existence sont intégrés car reconnus comme étant Un. Comment pourrait-on vivre l'Unité en rejetant sa manifestation ? C'est un non-sens.

Certains témoignent d'une sensibilité accrue, est-ce ton cas? Comment vivre cette sensibilité ?

Suyin Lamour : Oui c'est mon cas. Cette sensibilité s'est accrue progressivement. Au début c'était perturbant et cela m'a poussée à changer certaines habitudes comme arrêter de regarder la télévision, changer d'alimentation (d'abord végétarienne, puis végétalienne, car je suis devenue très sensible à la souffrance des animaux), vivre à la campagne... Je suis aussi plus sensible au bruit, au stress, à l'agressivité, à l'agitation en général. Je me sens en total décalage

dans ce genre d'environnement. Au départ mes premières réactions étaient de me protéger ou de fuir. Aujourd'hui, j'apprends à accueillir ce que je ressens et à ne plus être en réaction, même si je privilégie dans mon quotidien un environnement paisible.

J'ai constaté également un accroissement de ma capacité à percevoir les autres à un niveau de plus en plus subtil : je peux voir, au-delà de la forme apparente, ce qui anime la personne sur le plan énergétique ou émotionnel. C'est aussi ce qui me permet de travailler dans la relation d'aide : je peux me connecter profondément aux ressentis des autres, tout en n'étant pas affectée car ma capacité à accueillir ce qui est s'est développée.

Je dirais que l'ouverture, dans un premier temps, rend plus sensible et s'accompagne d'un sentiment de vulnérabilité, puis se transforme en force d'accueil et d'amour, une force dont la puissance est insoupçonnée...

Quelle est la différence entre une expérience mystique et la vision qu'il n'y a pas de moi séparé?
Comment intégrer une expérience mystique sur la voie ?

Suyin Lamour : Lors d'une expérience mystique, il y a le sentiment d'être quelqu'un vivant une expérience : quelqu'un qui a une expansion de conscience, qui vit un moment d'Eternité ou de grâce, ou qui « se fond dans le Grand Tout »... Il reste un « moi » central, témoin de cette expérience. Dans la vision qu'il n'y a pas de moi séparé, la perception se décentralise, il ne reste que « ce qui est vécu », sans personne pour le vivre, sans division entre un observateur et une chose observée.

Une expérience mystique nous donne un aperçu de l'essence de la réalité : énergie/conscience, unité, interconnexion, amour, lumière, éternel présent... Cela ouvre notre esprit à la dimension de l'infini, de l'intelligence divine, de l'absolu, de la non-dualité. C'est un aperçu qui peut être précieux, mais aussi à double tranchant, car il y a le risque de s'y attacher et de perdre goût à la réalité ordinaire, de ne plus pouvoir savourer la simplicité du quotidien, et de finalement s'y retrouver enchaîné.

Il est donc sage de savoir s'y référer pour jauger de la valeur que l'on accorde aux choses, être en mesure de relativiser l'importance des phénomènes relatifs, ne plus avoir peur de la mort... tout en étant capable de lâcher prise sur le désir de revivre ce type d'expérience, conscient que notre véritable quête, c'est la liberté.

LA VISION QU'IL N'Y A PAS DE MOI SEPARÉ :

- *Voir qu'il n'y a pas de moi séparé :*

Pause! Maintenant, tout de suite, y a-t-il un geste simple à effectuer pour voir qu'il n'y a pas de moi séparé ?

Suyin Lamour : Je ne dirais pas que c'est facile, mais dans le principe c'est simple : il est possible de le voir en observant comment les pensées émergent et comment les choix se font. Par une investigation sans parti pris, honnête et vigilante, nous pouvons voir assez rapidement qu'il n'y a pas d'auteur aux pensées ni aux choix et que le moi séparé n'est qu'une idée, une impression produite par une fausse croyance qui se superpose à la perception, sans personne pour la produire.

Quelle est la différence entre comprendre qu'il n'y a pas de moi séparé et le voir clairement ?

Suyin Lamour : La compréhension est intellectuelle et reste au niveau du mental, la vision est une expérience directe associée à un ressenti qui pourrait ressembler à un choc ou à un « eureka », ou encore à un grand lâcher prise. Il y a une résonance dans le corps.

Pourquoi peut-il y avoir vision sans réalisation définitive ?

Suyin Lamour : Parce que nous avons été habitués pendant de longues années à fonctionner selon la perspective d'un individu séparé. Suite à cette vision, il peut y avoir une période de grande paix, d'état de conscience non-duel, puis l'habitude revient, et un processus de transformation de cette habitude va alors se produire de façon progressive. Il me semble que cela peut prendre des années. Peu à peu les pensées suggérant l'idée d'un moi séparé au contrôle de sa vie se font plus rares et/ou ne sont plus tenues pour vraies, nous cessons de croire à l'histoire de « moi » et donc à l'alimenter.

Au moment où c'est vu, par quels moyens l'ego peut-il recouvrir la vision ?

Suyin Lamour : L'ego n'est pas une entité, c'est un mécanisme, celui de la saisie ou du contrôle, dont la source est souvent l'insécurité. Il peut donc s'avérer qu'une peur s'élève face à la vérité de qui nous sommes (et surtout de qui nous ne sommes pas!), et c'est tout à fait normal. Cela se traduira soit par une récupération de la vision avec des pensées du type : « c'est à moi que ça arrive ! », soit par une fuite avec des pensées du type : « c'est n'importe quoi ! », ou « ça ne peut pas être aussi simple ! », ou encore « je ne suis pas prêt(e) ».

Comment gérer l'émergence de la peur du vide, de la dissolution, de la mort ?

Suyin Lamour : En ne la gérant surtout pas, c'est à dire en n'essayant pas de la contrôler mais en restant avec, en ne résistant pas à la peur, en ne résistant pas à la résistance. Une auto-investigation sur la croyance qui la génère peut s'avérer utile également : porter simplement le regard sur les pensées qui en sont à l'origine et qui pointent vers une croyance, puis questionner la croyance pour vérifier si elle est vraie. Mais l'approche du ressenti me semble indispensable, cela ne doit pas rester seulement au niveau mental, il faut avoir le courage de ressentir pleinement cette peur et de la laisser s'exprimer puis disparaître d'elle-même, ce qu'elle fera si nous n'essayons pas de la manipuler.

Si nous osons regarder dans la direction du vide au lieu de le fuir, il révèle qu'en fait il est plein, qu'il est rempli d'une énergie phénoménale qu'on appelle la vie...

- *Intégrer le processus de ballottement :*

A ce stade, est-ce que travailler sur ses pensées, ses émotions, son corps a-t-il encore un sens ?

Suyin Lamour : Oui, car bien qu'il n'y ait plus de saisie sur les phénomènes apparaissant dans le corps-mental, celui-ci n'en continue pas moins à fonctionner sur la base de mémoires ou de programmes limitants. Même si une partie du système de croyances s'effondre suite à l'éveil, d'autres parties plus inconscientes ou ancrées depuis la tendre enfance, ou encore résultantes de traumatismes qui n'ont pas été traités, sont toujours actives et vont se manifester d'autant plus que d'une certaine manière, la voie est libre : notre capacité d'accueil est réveillée et nos plus grosses défenses ont sauté avec la réalisation de l'illusion du contrôle.

Et ces manifestations peuvent du coup ré-activer le mécanisme de saisie du fait de leur intensité émotionnelle, d'où le ballottement que cela peut entraîner.

Quelle importance accorder aux manifestations énergétiques pouvant apparaître telles que les montées de kundalini ?

Suyin Lamour : Je ne connais pas bien ce phénomène, mais il me semble que cela reste un état de conscience, une expérience, qui peut être très puissante et très agréable mais qui n'est pas à confondre avec la condition éveillée. C'est un phénomène apparaissant dans la Conscience, avec un début et une fin. Ce n'est donc pas plus important que n'importe quel phénomène. Ce qui nous intéresse, si l'on veut goûter notre nature véritable, c'est de faire grandir notre attention à Ce qui pré-existe à tout phénomène, Ce qui est conscient de toute expérience, que ce soit une

montée de kundalini, une crise d'angoisse ou une conversation ordinaire avec le boulanger du coin.

Comment se comporter vis-à-vis des tendances mentales latentes et émotions qui surgissent correspondant à une mise en lumière des parts d'ombre ?

Suyin Lamour : Avec ouverture, accueil et tranquillité.

Selon les cas, il suffit de simplement rester avec, de les autoriser à être là, d'être présent à elles, sans croire les histoires que les pensées racontent à leur sujet mais sans chercher à les faire disparaître, à les analyser ou à les transformer. Ainsi, elles ne font que passer, sont mises en lumière et se libèrent d'elles-mêmes.

Si ce sont des tendances récurrentes ou extrêmes, une auto-investigation peut s'avérer nécessaire, à travers une approche thérapeutique. Pour ma part, j'utilise beaucoup le modèle IFS (Internal Family SystemsSM) dans ce genre de cas, en tant qu'accompagnante mais aussi sur moi-même. C'est une méthode qui vient des Etats-Unis et qui considère le psychisme comme un ensemble de parties, ou de sous-personnalités, qui sont toutes au service du système, mais qui bien souvent, du fait de l'éducation ou de traumatismes passés, sont en lutte les unes avec les autres car la base est fragile ou déséquilibrée. Nos « parties » se comportent entre elles à l'image de la famille extérieure dans laquelle nous avons grandi. C'est peu dire que la plupart des familles psychiques sont dans un système conflictuel ! Si notre famille psychique est unie, les manifestations mentales et émotionnelles tendent toujours vers le bien-être (confiance, optimisme, valorisation, joie, créativité, don de soi, etc.). Si elle est désunie, cela génère de la souffrance ou du mal-être. La méthode IFS est la plus efficace que je connaisse pour rétablir l'équilibre du système en entrant en contact avec les parties et en les aidant à retrouver un rôle harmonieux dans la famille intérieure. C'est aussi une méthode qui est tout à fait en accord avec l'approche non-duelle car elle fait appel au Soi, à la Conscience et à ses qualités d'accueil et de compassion, pour dialoguer avec les parties et restaurer l'équilibre. C'est donc la ressource de guérison innée de chacun qui fait le travail, et non pas l'accompagnant qui ne sert que de guide pour contacter cette ressource.

Que conseillerais-tu à une personne qui créerait une dualité entre le vide et la forme ?

Suyin Lamour : Je lui conseillerais d'observer un flocon de neige.

Un flocon de neige est composé d'eau. Sa nature, son essence, est l'eau. L'eau, en soi, n'a pas

de forme particulière, on peut dire qu'elle est vide de forme. Mais elle peut connaître divers états (solide, liquide, gazeuse), et prendre diverses formes (nuages, buée, givre, pluie, neige, glace, lacs ou mer, rivières...). Quelle que soit la forme qu'elle prend, c'est toujours de l'eau. La forme peut se modifier, mais cela ne modifie pas sa nature.

Un flocon de neige est une configuration géométrique de l'eau basée sur l'étoile à 6 branches, et chaque flocon est unique. Il semble qu'il n'en existe pas deux identiques. Cette forme unique et singulière a une durée de vie limitée dans le temps. Le flocon finira par fondre et sa forme disparaîtra. Mais sa nature, l'eau, ne disparaîtra pas. Elle prendra une autre forme. Elle se mêlera à d'autres flocons fondus pour former une flaque, ou bien elle s'évaporerait et constituerait un nouveau nuage, d'où naîtraient peut-être de nouveaux flocons uniques et singuliers.

Nous voyons bien là que la forme (l'étoile à six branches) et le sans-forme (l'élément eau), sont une seule et même chose, que l'on nomme flocon de neige. Cependant, nous voyons bien aussi que la forme est unique et temporaire, tandis que le sans-forme qui la compose est universel et intemporel, ne changeant jamais de nature, bien que changeant sans cesse de formes.

La forme est tout simplement le vide (qui contient toutes les potentialités mais à l'état purement spirituelles, c'est à dire non manifestées) en train d'actualiser l'un de ses potentiels.

Si nous sommes le Tout, comment voir l'amour également dans ce qu'il y a de pire dans le monde ?

Suyin Lamour : Cela peut sembler paradoxal, mais l'Amour, par son essence même qui est accueil et « oui » inconditionnel à ce qui est, autorise tout à être, y compris le pire.

Je ne pense pas que cela puisse être compris intellectuellement. Mais cela peut être goûté, expérimenté. Quand nous cessons de lutter contre la souffrance que nous ressentons face à ce qui se passe dans le monde, ou face à nos propres expériences douloureuses, nous touchons l'espace de l'Amour, et nous pouvons réaliser que l'Amour soutient tous les êtres en toute circonstance.

Et nous pouvons alors réaliser également que finalement, nous souffrons parce que nous n'avons pas appris à regarder dans cette direction. Ce n'est pas tant les situations qui nous font souffrir, ce sont nos jugements et nos résistances à ces situations : dire « non » à ce qui est. Dès que l'on regarde depuis la perspective non-duelle, la perspective de l'Amour, la souffrance cesse. Ce qui ne signifie pas qu'il n'y a plus de douleur (physique ou émotionnelle), qu'elle soit personnelle

ou collective, mais nous ne souffrons plus de la douleur car nous sommes un espace d'accueil infini pour elle.

LA REALISATION DEFINITIVE :

Qu'est-ce que la réalisation définitive et d'autres réalisations peuvent-elles survenir ?

Suyin Lamour : Pour moi, c'est la fin de toute quête, de toute recherche d'autre chose que ce qui est. Toute attente, toute tension vers un « futur meilleur » (que ce soit sur un plan matériel, affectif ou spirituel) s'arrête, et une grande paix s'installe. En apparence, tout est comme avant. « Les montagnes redeviennent les montagnes et les rivières redeviennent les rivières » comme le dit la tradition zen. La vie humaine continue, avec les émotions, les ressentis et les pensées propres à un organisme humain. Mais le vécu intérieur est très différent d'avant. Il y a un grand lâcher prise, un ancrage dans l'instant présent, un « laisser être » savoureux qui n'empêche nullement d'être en action et d'oeuvrer pour réaliser des projets, mais tout cela se fait sans saisie, sans appropriation.

Le sentiment que j'ai, c'est que d'autres réalisations surviennent en effet, au sujet de la nature de la réalité. Elles sont d'un autre type que celle de l'irréalité du moi. Elles portent davantage sur l'essence de l'expérience, de la perception, de l'Être, de la Vie qui est un mystère absolu... Je pense qu'une fois que les croyances limitantes au sujet de la réalité ont sauté, une porte s'ouvre sur l'infini des possibles et des réalisations de plus en plus profondes peuvent se produire.

La réalisation met-elle fin à la souffrance et aux émotions ? Y a-t-il un processus d'intégration qui se poursuit ?

Suyin Lamour : Elle ne met pas fin aux émotions, et heureusement ! Il ne s'agit pas de devenir un légume, mais d'être au contraire vraiment, profondément vivant. En revanche, un certain type d'émotions disparaît ou s'atténue considérablement, ce sont toutes les émotions liées à la croyance d'être un individu séparé du reste et au contrôle de sa vie. La peur du jugement des autres, la culpabilité, le sentiment de victime, l'orgueil, le besoin de reconnaissance... Bref tout ce qui est du domaine de l'importance personnelle n'apparaît plus ou se désamorce très rapidement.

Il peut en effet se poursuivre un processus de dissolution de ce type d'émotions pendant un certain temps, le temps que ces vieilles habitudes de réagir disparaissent d'elles-mêmes.

Oui, je dirais que la réalisation met fin à la souffrance, dans le sens où la souffrance c'est de dire non à ce qui est, c'est d'être en conflit avec la réalité vécue. Ce qui n'empêche pas qu'il puisse y avoir de la peine, de la douleur ou de la colère face à certaines choses ou dans certaines situations. Mais cela est accueilli. Il n'y a pas de refus de la douleur. C'est donc la fin de la souffrance psychologique.

Peut-on reconnaître un être réalisé ?

Suyin Lamour : Du point de vue de la réalisation, il n'y a pas d'êtres réalisés car il n'y a pas d'individus séparés et ce que nous sommes, la Présence spirituelle qui pré-existe à toute apparition et qui à la fois en est l'essence, est déjà parfaitement réalisée...

Du point de vue du chercheur, il y a beaucoup de fantasmes et de projections autour de ce qu'est un être réalisé et je pense que ce sont des leurres qui n'ont pas d'utilité pour réaliser notre nature déjà réalisée... (lol)

Ceci étant dit, si l'on ressent le besoin de suivre un guide ou un maître, je pense qu'il vaut mieux écouter notre ressenti, ce qui résonne profondément en nous face à un enseignant, plutôt que nos projections ou nos idées sur ce qu'est ou n'est pas un être réalisé. Car il me semble difficile de dresser un profil type du « parfait éveillé ». Cela restera forcément subjectif, car nous voyons toujours les autres à travers nos filtres de croyances. L'être humain est si complexe, et les exemples ne manquent pas d'êtres dits réalisés qui s'avèrent avoir des comportements qui semblent paradoxaux ! Le feeling, l'élan, la résonance, me semblent bien plus fiables !

Après tout, la réalisation elle-même ne serait-elle pas qu'un rêve dans l'infinitude du non-né ?

Suyin Lamour : Oui, c'est un concept. La réalisation, c'est revenir à notre état « normal » ! Rien d'extraordinaire à ça. Pour notre essence parfaitement réalisée, la notion de réalisation avec tout l'enrobage d'un chemin spirituel n'a aucun sens ! Et ça peut être un piège de s'accrocher à une certaine image de la réalisation au lieu de simplement laisser se déployer la forme que prend la vie à travers notre expérience, qui est unique.

LE COEUR DE TON MESSAGE :

Quel conseil t'a le plus aidé dans ton parcours ?

Suyin Lamour : Ne pas s'attacher aux expériences d'éveil et prendre conscience de ce qui est toujours là, indépendant de toute circonstance et de toute expérience.

Revenir au cœur de l'être, à cette Présence parfaitement tranquille et immuable, encore et encore, tourner notre attention vers elle aussi souvent que possible et goûter ses qualités, sa saveur, jusqu'à ce que l'attention se reconnaisse comme étant la Présence elle-même.

Que conseillerais-tu à une personne qui se trouverait chamboulée par ce qu'elle vient de vivre ?

Suyin Lamour : Déjà d'accueillir ce qui se vit en elle, de ne pas résister à ce qui la traverse, quoi que ce soit (y compris la résistance)... Et puis de tourner son attention sur Ce qui est conscient de l'expérience qui est en train d'être vécue, et qui n'est pas chamboulé par l'expérience. Encore et toujours porter l'attention sur Ce qui pré-existe à toute expérience...

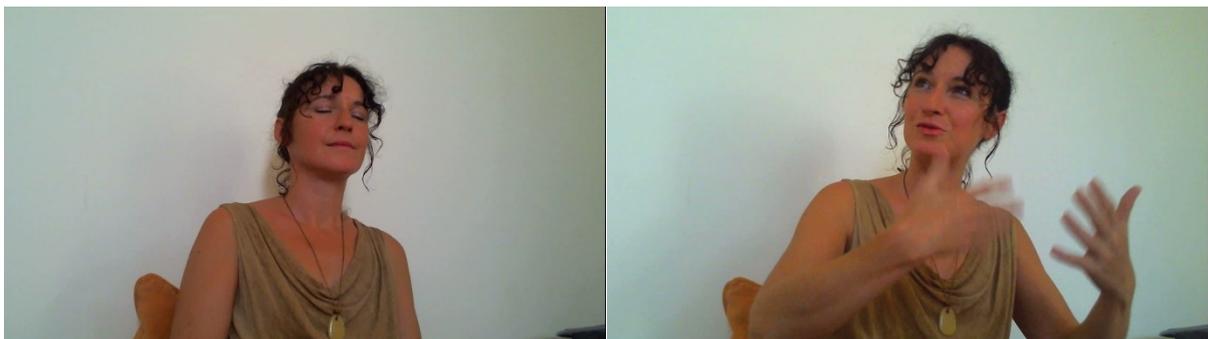
Je lui conseillerais également de ne pas hésiter à se faire accompagner.

Y a-t-il un point important qui n'a pas été évoqué dans ce questionnaire et que tu souhaiterais aborder ?

Suyin Lamour : J'ai juste envie de dire que l'éveil n'est pas réservé à quelques élus. La réalisation n'est pas le fruit d'un karma particulier, d'un mérite personnel, ou d'un don que certains auraient et d'autres pas. C'est un mouvement collectif, impersonnel. Nous sommes Un, et c'est ce Un, cette Conscience universelle, qui s'éveille à elle-même. C'est donc accessible à tous ceux qui ressentent en eux cet appel, cette aspiration.

J'aurais presque envie de résumer l'éveil ainsi : « chassez le naturel, il revient au galop ! ».

L'histoire humaine a fait que cette condition naturelle a été voilée, dissimulée sous des couches et des couches de conditionnements. Mais le naturel est en train de reprendre le dessus, c'est un mouvement puissant et irrésistible, et c'est une bénédiction pour tous les êtres.





Suyin Lamour

Présentation

Vidéo

[Le retournement de la conscience vers elle-même](#)



Après 13 années de quête d'éveil suite à une illumination spontanée survenue en 2001, qui m'avait révélé la véritable nature de mon être et que je n'avais eu de cesse de chercher à retrouver depuis, j'ai réalisé en 2014 qu'il n'y a pas d'entité personnelle au centre de la psyché, pas de « moi » qui serait aux commandes de l'organisme... donc pas de « moi » qui pourrait s'éveiller.

Et cette réalisation est, en soi, un éveil à la nature impersonnelle de la Conscience, et révèle l'illusion de l'identification à un individu séparé et à un chercheur spirituel.

Dès lors, toute la perspective de l'existence est changée, et l'attitude face à la réalité ne peut plus être la même qu'avant.

Libre de l'idée d'un « moi » qui pourrait s'éveiller et donc libre de toute attente et de toute projection de quelque chose à atteindre dans le futur, la conscience peut se tourner vers elle-même et se reconnaître dans son essence, qui est pur accueil de ce qui est dans l'instant présent.

C'est à ces réalisations et à ce changement de perspective que j'invite désormais à travers mes écrits, mes accompagnements et mes rencontres.

Publications :

- La grande paix du cœur (*éditions Accarias l'Originel, à paraître en février 2017*)
- La joie d'être (*éditions Accarias l'Originel, 2015*)
- L'ABC du tarot analytique (*éditions Grancher, 2008*)

Recueils de poésie

- L'étreinte de l'éphémère (*éditions Unicité, 2016*)
- Sur le chemin du cœur (*éditions de l'Atlantique, 2009*)

Articles

- Nous sommes la paix que nous cherchons - *Revue 3ème millénaire n°122, hiver 2016*
- L'instant présent - *Revue 3ème millénaire n°118, hiver 2015*
- La voie initiatique dans le Tarot de Marseille - Site macrolivres

Accompagnements :

J'accompagne les êtres dans un processus d'éveil et/ou de guérison à travers des entretiens individuels ou des soins énergétiques. Je m'inspire de divers outils selon les besoins : méthode TIPI, modèle IFS, Travail de Byron Katie, reiki...

Ateliers Présence à Soi :

Ces ateliers ont pour objectif de vous donner des outils pour reconnecter avec votre véritable nature, à travers des méditations guidées, des accompagnements et des échanges.

Notre véritable nature, notre essence, cette pure Présence spirituelle que l'on appelle aussi la

Conscience, le Soi, pré-existe à notre existence en tant qu'individu, et à tout ce qui est. Elle est hors de tout concept et de toute dualité et n'est jamais altérée ou modifiée par aucun état ou expérience. Elle est la plénitude même et elle est toujours là, à disposition. Savoir revenir là et reconnaître que nous sommes cela met fin à la souffrance et permet un véritable changement de paradigme. Nous pouvons cesser d'attendre que le bonheur vienne de l'extérieur, lâcher toutes les tensions et retrouver notre condition originelle qui est une profonde joie d'être dans l'instant présent.

Pour redécouvrir la plénitude que nous sommes, il nous faut donc comprendre qu'il n'y a rien à chercher, rien à atteindre, et qu'il nous suffit de prendre conscience de ce qui est déjà là.

Notre attention est constamment dirigée vers les objets de perception. Elle ne se dirige jamais vers sa source, vers elle-même, vers Ce qui perçoit les objets et qui nous permet d'en faire l'expérience. Il nous faut donc inverser la direction de l'attention. Cette pratique, « le retournement de la conscience vers elle-même », est préconisée par les maîtres de la non-dualité de toutes traditions et de tous temps pour réaliser notre être véritable.

« Vous devez apprendre le demi-tour qui dirige la lumière vers l'intérieur pour illuminer votre véritable nature. Le corps et l'âme d'eux-mêmes s'effaceront, et votre visage originel apparaîtra. »

(Dogen, maître Zen)

SUYIN LAMOUR	
Site internet	suyin-lamour.fr
Email	suyinlamour@yahoo.fr
Chaîne Youtube	Cliquez ici



COMPILATION DES REPONSES PAR QUESTION



Qu'est-ce que l'éveil ?

Compilation des réponses par question



[Alexander Kimpe](#) : C'est la disparition d'un état de séparation qui n'a jamais réellement existé.

[Bruno Maillard](#) : – L'éveil dont il est question ici me semble indéfinissable ; il pourrait être lié au réveil de l'autohypnose dont je vais parler plus bas. Ce « réveil » ou « extinction de l'autohypnose » ou « faillite de l'ego » ou « nirvana », se caractérise par l'arrêt de la quête entretenue par le mental : « quête de devenir ce qu'il a peur de ne pas être », « quête d'obtenir ce dont il croit manquer », « quête d'autoréparation », « quête de vérification ou d'obtention de l'existence par l'activité mentale », « quête de maîtrise de la quête ainsi que de la destinée ! »... Pour qu'un réveil se produise, il semble nécessaire que « l'identification » aux très nombreux mécanismes mentaux entretenant « la quête » soit complètement démantelée par leur « reconnaissance ». Alors « cela » éprouve, ressent, pense, agit *sans « se » penser* et ce « réveil » ne définit personne.

[Prabhã Calderón](#) : – Quel est, à propos de vous-même, le seul constat incontestable ? La seule réponse possible : – *je suis...* Tout ce que vous placez derrière « je suis » est subjectif. Votre respiration le dit : So Ham... So Ham... So Ham... je suis... je suis...

Quand votre attention est prise par l'espace entre les deux sons de votre respiration, la « Conscience Absolue d'Être » est 'ressentie' comme Un espace infini, homogène, éternel... une seule substance indivisible, inexplicable, indéfinissable... Cette Réalité Innommable est

« Ce qui Est », votre nature véritable. Vous êtes respiré par Ce qui Est. L'univers tout entier est respiré par Être. La pulsation d'Être, résonne dans l'espace sidérale, dans le son du soleil... Vous l'avez ressenti ou entendu dans le ventre de la mère, dans les grottes, dans les vagues, dans la conque marine, dans les forêts, dans le désert, dans le tonnerre et la foudre, dans les volcans et les glaciers, dans le vacarme et le silence, dans le cœur de votre bien-aimé (e)... La pulsation de So Ham est ressentie où que vous alliez. Être est UN, sans un deuxième. Être est Satchitānanda, existence, conscience, béatitude... autant douleur qu'émerveillement. L'éveil est ce constat ; vous ne pouvez pas ne pas être...

[Claudette Vidal](#) : L'éveil est la reconnaissance de qui nous sommes. Lorsque cesse l'identification avec le moi égotique, il est vu que ce que nous sommes est éternellement vide, silencieux et illimité. Nous sommes l'espace dans lequel tous les phénomènes naissent et meurent.

[Della](#) : L'Éveil spirituel est la réalisation profonde et définitive que la Vie est fondamentalement Une, avant toute discrimination, et qu'elle se manifeste toujours en tant que la Réalité telle qu'elle est, ici et maintenant.

L'Éveil spirituel produit un changement radical de la gravité de l'attention. De l'attraction à l'idée du moi et à son histoire dans le temps, elle passe à la gravité verticale de maintenant, profond Mystère, espace infini et silencieux, où rien ne manque pour Être. Ce changement de gravité implique un abandon irrévocable du cœur à la Réalité telle qu'elle est. Elle constitue un basculement définitif de l'identité séparée du moi vers l'évidence de l'Un, Conscience universelle, au centre de ce que « je suis », qui est beaucoup plus intime à soi que toutes les histoires que le mental raconte afin de maintenir une séparation avec cette douce Unité, vivante au-delà du rêve imaginé des idées.

Ce basculement qui paraît drastique n'est en fait, qu'un changement de perception puisque la Réalité, elle, ne change pas. La Vie continue, elle suit son cours. Elle devient toutefois vécue à partir du cœur de la Vie, silencieux et ouvert. Cet espace du cœur, lorsqu'incarné, se manifeste par une douce tranquillité découlant de l'évidence qu'à partir de la Conscience, tout est possible et rien n'est nécessaire.

[Michaël Szyper](#) : L'éveil est la réalisation définitive de la vraie nature de la *Réalité*. J'emploie donc les mots « éveil », « réalisation » ou « réalisation définitive » dans une seule et même acceptation.

C'est la réalisation par l'âme qu'au plus intime, elle est et a toujours été, la *Conscience Vivante et Infinie*, sans distance ni séparation, et que tout ce qui existe est formé et animé par *Elle*.

La réalisation émane directement de la *Conscience Infinie* et implique la dissolution définitive de l'identification à la conscience qui perçoit et à tout ce qui peut être perçu à travers elle : le moi, le mental, le corps et l'univers. Ce n'est donc pas une compréhension intellectuelle ni une réalisation mentale, émotionnelle ou intuitive, même si elle peut être traduite au niveau mental, émotionnel et intuitif.

[Frédéric Samnidhi](#) : L'éveil est à distinguer de ce qu'il révèle, car ce que révèle l'éveil le surpasse et le précède : L'éveil est un événement qui lève le voile sur ce qui accueille l'impermanence des événements depuis toujours. Il s'apparente plus à une désillusion ou une déroute qu'à une victoire. Il est l'effondrement radical et soudain de nos identifications et de l'intégralité de nos repères. Dans les ruines de ces croyances subsiste alors cette évidence originelle qui jamais ne peut s'effondrer et qui constitue la Source-même du "Je suis".

[Gérard](#) : Du point de vue de Ce qui Est, il n'y a qu'Éveil. Nous Sommes Cela.

Du point de vue existentiel, on pourrait le définir comme la fin de la croyance en un moi-auteur, en un individu séparé.

[Marion](#) : L'Eveil n'est pas un mouvement. Il n'est pas une réalisation qui arrive à quelqu'un.

L'Eveil est simplement l'effondrement total de l'illusion de la séparation.

Alors il est vu que tout est « Un », il n'y a que « Un », il n'y a que Cela.

[Janick](#) : Avant de répondre à cette question, je voudrais préciser qu'il n'y a pas de chemin qui conduise à l'éveil, ni de démarche spirituelle pas plus que de dogme ou « gourou ». L'éveil est la révélation du SOI présent en chacun de vous. C'est l'essence pure de l'ETRE, votre véritable nature.

L'éveil, c'est l'abandon total de ce que l'on croit être, il n'y a plus d'identification au personnage. C'est réaliser que tout est illusoire. Les pensées, les croyances, les peurs, les sensations,... sont vues pour ce qu'elles sont sans interprétation, de ce fait, elles perdent leur pouvoir et s'effritent. Il n'y a plus de désirs, ni de besoins pour combler l'égo.

Vous n'êtes plus esclave de vos pensées ou de tous autres fonctionnements, c'est ce qu'on appelle la LIBERTE.

C'est le SOI qui se manifeste à travers vous.

Je voudrais démystifier la réalisation, il n'y a rien d'extraordinaire, de spectaculaire, cela est accessible à chacun, car présent en vous depuis toujours. Hors du temps et de l'espace vous êtes CELA. Le TOUT se manifeste à travers vous. L'égo est un joueur, il vous racontera pleins d'histoires sur l'éveil !

Après l'éveil, votre vision change, les évènements, le monde sont vus différemment, puisque il n'y a plus d'identification au personnage. Vos relations sont plus fluides, plus douces, car vous n'attendez plus rien de l'autre, des autres. Votre caractère ne change pas, ainsi que vos habitudes alimentaires, vestimentaires,...

Vous êtes cette présence intemporelle ou la VIE se manifeste.

[José Le Roy](#) : L'éveil est la découverte que notre véritable identité n'est pas l'individu auquel nous nous identifions habituellement. C'est un retournement de la conscience qui nous ouvre sur une dimension nouvelle et inconnue de nous-même. Notre présence d'ordinaire limitée au corps et aux pensées s'élargit soudainement au-delà de toutes limites physiques ou psychologiques. La Présence est désormais un silence qui transcende le « moi », silence immuable, sans limite, sans forme, vide, plein et hors du temps.

[Lionel Cruzille](#) : L'éveil est le début de la réalisation de l'immatérialité de l'ego et l'expérience d'être relié en profondeur à toutes choses. C'est aussi commencer à sortir de l'aveuglement et de l'étroitesse de la vision de l'ego, et de son usine le mental, pour s'ouvrir à plus grand que soi.

L'ego est une sorte de mirage composé de pensées, de mémoires (pensées maintenues en flot conscient ou inconscient), de projections, de concepts etc. C'est un moyen de vivre en tant qu'individu autonome –et encore, c'est une notion à approfondir- mais en vérité nullement indépendant ni séparé du Tout. Les formes, les manifestations, et donc les egos –si l'on peut dire- sont certes différents dans leur forme, mais nullement séparés.

Cela m'amène à mentionner ce constat étrange en apparence : la personne en soi ne s'éveille pas ; c'est là un non sens. Toutefois, il est clair que « la trouée » dans l'aveuglement, l'ignorance du mental et de l'ego, révèle notre véritable nature : la Conscience Une, la nature de Bouddha, le Soi, le Royaume des Cieux au-dedans de nous etc. Cette Nature est ce que nous sommes *déjà*, mais elle est voilée par l'ego et le mental qui empêchent la vision celle-ci.

[Moine Gojo](#) : Précisons tout d'abord que le Moine Gojo ne prétend ni à l'éveil ni à la réalisation ni à la sagesse. Il en parle incidemment lorsqu'on l'interroge. Au fond peut-être n'est-il qu'un imposteur...

D'ailleurs une fois réalisé l'inexistence de tout « moi » personnel ou séparé, à qui l'éveil pourrait-il bien survenir ?

Alors pour le plaisir d'un joyeux questionnaire, voici, sans doute parmi tant d'autres, une définition de l'éveil.

L'éveil est la réalisation que notre nature véritable, ce que nous sommes, est Conscience et que cette Conscience n'est pas personnelle.

Elle est ce que nous partageons tous.

Le seul obstacle est l'identification en la croyance en un « moi » personnel et séparé.

[Pascal Hastir](#) : Pour moi, l'éveil est un processus naturel et inévitable pour chacun d'entre nous. Au travers de nos expériences de vie, nous sommes confrontés à nos limites, à nos conditionnements, à notre souffrance, à notre condition humaine. Au travers de ces expériences, nous sommes amenés à découvrir notre nature profonde, la conscience que nous sommes au-delà de nos conditions. La dualité que nous vivons et l'expérience de la souffrance qui en résulte, nous permet si nous le voulons bien, de nous éveiller à un espace plus grand, celui de notre être. A ce sujet Eckhart Tolle écrit « Le feu de la souffrance est la lumière de la conscience ». En effet en reconnaissant ce qui souffre en nous, nous nous élevons en conscience et cela nous permet de réaliser qui nous sommes au-delà de notre égo, de nos pensées, de notre corps, de nos émotions, et de nos croyances à propos de qui nous sommes et à propos du monde, réaliser qui nous sommes déjà et que nous étions déjà bien avant notre incarnation lors de notre arrivée dans cette vie. Cette réalisation est pour moi, ce qu'on appelle l'éveil.

[Patrick Vigneau](#) : L'Eveil est la traduction du mot sanskrit « samadhi ». En occident ce mot fait souvent référence à un état, ou à une expérience, où l'ego disparaît. En fait sous ce mot se distinguent différents états de conscience. Il est nécessaire d'être précis et rigoureux dans l'explication des nombreux plans de conscience transcendants. Cette connaissance est actuellement très peu explicitée. Puisse ce livre apporter une clarté en ce domaine, afin d'aider à une compréhension juste des différentes manifestations de conscience.

[Somasekha](#) : L'éveil peut être comparé au fait de se réveiller d'un long sommeil ; celui de

l'ignorance fondamentale qui nous fait croire à la réalité d'un « Je » et d'un autre.

Avec l'éveil, le rêve d'être un individu séparé du monde s'efface et notre nature véritable se dévoile.

Il y a reconnaissance directe et spontanée de Ce que nous sommes en réalité :

la Conscience éternelle, resplendissante de paix, d'amour et de joie.

[Suyin Lamour](#) : L'éveil c'est la conscience qui prend conscience d'elle-même, qui se reconnaît dans sa nature véritable, c'est à dire impersonnelle et non-duelle. C'est un changement de perspective : la conscience cesse de se prendre pour un individu distinct du reste et réalise que dans son essence elle est non localisée, sans centre, universelle, infinie et éternelle (c'est à dire sans début ni fin, autant dans l'espace que dans le temps). Il est alors vu que l'identification à un moi séparé, limité, mortel et auteur de sa vie était une illusion, que ce moi n'a pas d'existence réelle et n'en a jamais eu.

Existe-t-il différents degrés d'éveil ?

Compilation des réponses par question



[Alexander Kimpe](#) : Non, l'éveil, c'est l'éveil. Il est possible d'en être plus ou moins conscient.

[Bruno Maillard](#) : – L'image mentale ou concept « éveil » attaché à l'image de « l'éveillé » peut être qualifiée ou quantifiée ; cela se produira toujours mentalement. L'identification à ces images c'est-à-dire la *croyance/sensation* d'exister par des images est produite par une *confusion* entre la pensée sur l'existence et l'existence elle-même. Cette *confusion auto hypnotique* est-elle quantifiable en degrés ? La réponse sera une image mentale de plus.

[Prabhã Calderón](#) : – Il y a cinq étapes personnelles à franchir pour se réveiller du « doute ontologique » (doute d'être) et deux étapes impersonnelles pour demeurer dans le constat de « Ce qui Est ».

La première étape, c'est la défaite de « la quête spirituelle ». La défaite de *toutes les conditions imaginées* par notre « sens de moi », *pour être*. La défaite peut se manifester par un découragement, un manque d'espoir, une confusion, une dépression... La personne se rend compte que sa quête ne fonctionne pas, qu'elle est épuisante ou qu'elle s'auto-entretient sans déboucher sur un 'résultat'.

La deuxième étape, c'est l'investigation de la nature de cette quête. C'est le fait de se rendre compte que cette quête est fondée sur certaines idées mensongères ou auto-duperies, qui

confirment des mécanismes défensifs du « sens de moi » pour garantir sa survie conceptuelle et séparée d'Être.

La troisième étape, c'est l'urgence ou le besoin de questionner les croyances adoptées dans le passé par l'enfant en réaction à son « doute ontologique », (doute d'être) et utilisées par son « sens de moi » pour garantir sa survie et son existence illusoirement séparée d'Être.

La quatrième étape, c'est le démantèlement définitif du « doute ontologique ». C'est le démantèlement des mécanismes confirmant la honte de soi et la culpabilité. C'est se réveiller des *trances hypnotiques identitaires*, du *fantôme conceptuel* ou *personnage* adopté dans le passé, ainsi que le démantèlement des concepts compensatoires, spirituels et autres...

La cinquième étape, c'est l'émergence de l'adulte qui constate Ce qui Est... C'est l'attention naturellement tournée vers « Ce qui Est » autant que sur l'existence dans le monde tel qu'il est. C'est vivre sans les interprétations binaires du « sens de moi », sans ses béquilles illusoires, sans sa quête de réparation, sans le besoin de tout gérer... C'est l'acceptation de la condition humaine, le constat qu'il n'y a pas de conditions pour Être.

La sixième étape, c'est la reddition naturelle aux pieds du divin. C'est le fait d'être libre du désir de « se connaître », de « s'apercevoir ». C'est la sagesse ou la connaissance « sans connaisseur », la conscience non différenciée, sans « quelqu'un » pour « en être conscient ». C'est la renonciation « sans renonçant ». C'est le don « sans donneur », l'expression naturelle de la compassion, de la dévotion, de l'amour sans objet, de la joie sans objet... sans « gestionnaire » ni « décideur » *d'une voie*. C'est le constat Non Duel... La septième étape, c'est l'indéfinissable et inexplicable Mystère du Cœur. C'est le constat de « So-Ham ». (Je suis ce que je suis). C'est demeurer dans « Ce qui Est »...

[Claudette Vidal](#) : Oui, il y a plusieurs niveaux d'approfondissement. Leur durée est très variable.

« Dans son livre *Après l'extase, la lessive**, Jack Kornfield nous présente une des cartographie de l'éveil les plus connues dans la tradition bouddhique : la tradition Theravada des Aînés du Sud-Est asiatique. Cette carte décrit l'éveil en quatre étapes successives dites de la « noble réalisation ». Chacune d'elles conduit à un nouveau degré de libération.

Les quatre étapes de la réalisation pourraient être représentées par un bouquet de quatre roses, chacune étant à une étape différente de sa floraison. Du bouton floral à la rose complètement

épanouie en passant par les étapes intermédiaires, chacune révèle différents visages de la beauté. Comme pour les roses, chaque étape du processus menant de l'éveil à la réalisation offre l'occasion de découvrir un aspect différent de la beauté d'un être humain en transformation.

« 1. La première est appelée : Entrer dans le courant

Cette entrée dans le courant survient lorsque nous goûtons pour la première fois la saveur de liberté absolue de l'éveil : une liberté du cœur, au-delà de toutes les conditions mouvantes du monde. (...) l'entrée dans le courant apporte un changement de compréhension stupéfiant. Lors de son premier éveil, l'individu perçoit l'illusion d'un soi séparé, se libère de son identification au corps et à l'esprit et s'éveille à la paix éternelle du nirvana. De ce fait, le sens de sa vie est changé à jamais et il pénètre dans un courant qui l'emporte vers une liberté plus large, aussi assurément qu'un courant rapide entraîne une feuille vers la mer. »

« 2. La deuxième étape : Revenir encore

Même lorsque nous avons vu la vérité, de plus amples purifications demeurent nécessaires pour transformer notre caractère et intégrer cette nouvelle compréhension de la vie. Ainsi commence ce voyage, allant de l'entrée dans le courant jusqu'à la seconde étape « Revenir encore ». Par un processus profond qui demande souvent de nombreuses années, nous découvrons et évacuons nos habitudes les plus grossières de saisie et d'aversion qui recréent ce sentiment d'un soi plein de peurs et de limites. Atteindre la deuxième étape requiert une attention constante, sensible à la souffrance, laquelle survient lorsque nous nous accrochons à nos désirs et à nos peurs, à nos idées et à nos idéaux. Quand nous comprenons ces forces de la vie humaine, elles perdent leur emprise sur nous. Pour finir, une réalisation profonde fait disparaître de façon significative les forces les plus puissantes de désirs, de saisie, de colère et de peur.»

« 3. La troisième étape : Non-retour

À ce stade, nous sommes définitivement libérés de tout ce qui reste de désirs, saisies, colères et peurs; nous n'aurons plus jamais à retomber sous leur joug. Ceux qui progressent jusqu'à cette troisième étape sont très peu nombreux et ils y accèdent au terme d'un long processus consistant à demeurer profondément dans le calme et la vacuité. La sagesse grandissant, les mouvements subtils de saisie au niveau du cœur

sont abandonnés au moment même où ils apparaissent. À ce stade, nous demeurons dans la liberté et la réalité du présent. Cette paix du cœur est rarement perturbée. »

« 4. La quatrième étape : Grand Éveil

Arrive enfin la quatrième étape, la plus extraordinaire, appelée « Grand Éveil », dans laquelle les dernières traces de saisies subtiles – à l'égard de la joie, de la libération et de la méditation elle-même – disparaissent. Maintenant, sans les moyens d'identification à un soi, l'individu est libre de ses vestiges d'orgueil, de jugement, d'agitation, de séparation qui voilaient l'être pur. Le rayonnement de notre vraie nature brille sans obstacle dans notre vie entière. »

Ces étapes ne sont pas obligatoirement suivies de façon rectiligne. Il est fréquent de faire des allers-retours sur deux étapes successives. »

Extrait de Chemin d'éveil Ed. Accarias l'Originel

[Della](#) : De mon point de vue, il ne peut y avoir de degré d'éveil. Il y a le changement de perspective définitif ou pas. Selon le degré de « décapage » de l'identité et le degré d'intégration de cette ouverture, l'éveil peut être vécu et perçu très différemment d'une personne à l'autre.

[Michaël Szyper](#) : Il n'y a pas de degré d'éveil, car soit la vraie nature de la *Réalité* est réalisée de manière définitive, soit elle ne l'est pas. Tant qu'il reste des vêtements ou des couches, ce n'est pas la nudité absolue de notre vraie nature.

De même, tant que notre vraie nature peut être perdue, approfondie ou confondue avec un état de conscience particulier, qu'elle reste vécue à partir de « moi », ou qu'une pensée, une émotion, une douleur ou une situation peut nous couper de notre vraie nature, ce n'est pas la réalisation.

On peut par contre réaliser la vraie nature de la *Réalité* de manière plus ou moins abrupte ou progressive. Il peut ainsi y avoir un large éventail d'étapes dans le dépouillement menant à la réalisation de la nature de la *Réalité*, de même qu'il y a en général des étapes au niveau de l'intégration de l'éveil dans le véhicule humain.

Nisargadatta Maharaj distinguait par exemple dans ses deux derniers livres *Prior to Consciousness (Avant la Conscience)* et *Consciousness and the Absolute (Conscience et Absolu)*, la réalisation de la « Conscience », de la réalisation de l'« Absolu ». Nisargadatta utilisait le mot « Conscience » dans une acceptation plus restrictive que celle que j'emploie ou

que l'on retrouve dans l'enseignement de Ramana Maharshi. La réalisation de la « Conscience » correspondait chez Nisargadatta à la réalisation que l'on est la pure conscience, le « Je Suis », l'essence manifestée, omniprésente, impersonnelle et non-duelle de la *Réalité* formant toute la manifestation, et non la personne séparée que l'on croit être. Nisargadatta pointait vers la possibilité de passer de la réalisation de la « Conscience » à la réalisation plus profonde de l' « Absolu » qui implique un basculement complet du centre de gravité, à partir de la « Conscience » vers le cœur-même de sa source non-manifestée, potentiel infini d'où jaillit la « Conscience ».

[Frédéric Samnidhi](#) : Ce qui porte à entreprendre un cheminement vers l'éveil est l'intuition profonde d'une plénitude surpassant toute satisfaction passagère. Selon l'intensité de cette intuition, les témoignages autour de l'éveil peuvent avoir plus ou moins de résonances chez le chercheur. Mais l'expérience directe du Soi est quant à elle sans demi-mesure : Cette réalisation ne laisse place au moindre doute sur notre véritable nature.

[Gérard](#) : Du point de vue de Ce qui Est, bien sûr que non !

Du point de vue existentiel, on peut définir la fin de la croyance en un moi-auteur comme « l'entrée dans le courant », le « premier être noble » de la tradition Bouddhique. Il se trouve que souvent, d'un point de vue existentiel, une progression apparaît de l'absence de moi-auteur à la diminution importante puis à la disparition des désirs et des aversions, puis à la fin de la souffrance.

Désirs et aversions sont vus comme liés à l'idée que « ce serait mieux si » ou « ce sera mieux quand... », « il faudrait que... » ; ou à la croyance que « je serai heureux lorsque... et resterai malheureux tant que... ».

L'absence de désir et d'aversion est autre que l'allant naturel qui, lui, demeure : les activités naturelles, dont certaines sont spécifiques à tel ou tel organisme, continuent de se produire. Par exemple, celui qui aime faire du pain continuera à aimer cela, les mamans continueront à prendre soin de leurs enfants, la faim fera manger, etc.

On pourrait aussi distinguer un éveil du cœur – tout est Amour, inconditionnel ; celui de l'esprit – il n'y a pas d'auteur, pas d'individu séparé ; et celui du corps-énergie – il n'y a pas de frontières, pas un « quelqu'un » ici, je suis le tout.

Une autre réalisation importante est celle de la claire vision que tout ce qui apparaît est tel un rêve, sans substance, sans densité, comme transparent. Temps et espace, et donc l'univers entier et tout ce qu'il contient ou s'y produit, existent (nous posons apparemment les pieds au sol), mais ne sont pas. Comme les rêves, ils apparaissent, paraissent vrais, et ne sont pas définitivement réels.

Tout cela se déploie « à sa guise ». La Vie s'exprime, spontanément, librement, sans aucune intention, sans aucun programme, sans aucune stratégie pour...

[Marion](#) : Il y a d'abord la réalisation que « je » ne suis pas ce que je croyais être. "Moi" est vu comme une simple pensée apparaissant au sein de la vastitude. « Je » Conscience d'Être, embrasse toute la manifestation. Reste alors subtilement une vision duelle : il y a ce que je suis et la manifestation.

Reste aussi une vague impression duelle d'une identité sous forme d'une densité corporelle, d'une contraction énergétique donnant subtilement encore la sensation qu'il y a 2. Et puis cette "impression" de contraction apparente est vue comme non étant, elle se fond dans le tout. Il est vu alors que cela n'était qu'une impression, et toute illusion de séparation s'évanouit définitivement.

Il n'y a plus de centre, plus de point focal d'où un regard puisse partir. Il ne reste que Ce qui Est, qui, en apparence seulement, donne l'impression d'une séparation, d'un "moi" individuel, d'un monde.

[Janick](#) : Il y a pas de degrés d'éveil, il y a des instants de grâce où la Conscience est vue, puis le quotidien revient.

Ce ne sont que des aperçus, mais on ne peut pas parler d'éveil. Ce dernier se fait de manière définitive, sans retour en arrière.

[José Le Roy](#) : Non. L'éveil n'est pas une expérience comportant des degrés, c'est une réalisation absolue. Dans l'éveil, la Présence se reconnaît elle-même totalement, absolument. L'éveil échappe au changement puisqu'il nous libère du cours ordinaire de notre vie temporelle ; il n'y a donc dans l'éveil aucune durée. Par conséquent, il n'existe aucune différence entre la première découverte de l'éveil et l'expérience de quelqu'un qui s'est éveillé il y a 10 ans, 20 ans ou 50 ans, car précisément ce n'est pas l'expérience de « quelqu'un ».

Par contre, il y a une différence entre voir de temps en temps la vacuité et s'y établir plus fermement. Après avoir découvert l'Ouvert, il faut y revenir encore et encore jusqu'à ce que cela devienne naturel de vivre à partir de Qui nous sommes vraiment.

[Lionel Cruzille](#) : C'est un point très discuté mais de mon expérience, oui. Il y a maints degrés d'éveil, c'est pourquoi j'utiliserai ici un vocabulaire un peu différent et plus spécifique en mentionnant le fait que l'éveil est le début du chemin et que celui –ci mène à ce que je nommerai, dans ce texte, la Réalisation.

[Moine Gojo](#) : Tout dépend de quoi on parle.

Certains êtres humains paraissent hélas moins évolués que des animaux. De ce point de vue on peut parler de degrés entre un être absolument frustré et un autre paraissant plus humain.

Concernant la vision-compréhension de notre nature véritable, il n'y en a pas.

Autrement dit, on voit ou on ne voit pas.

[Pascal Hastir](#) : Je dirais que de la même façon que nous pouvons nous éveiller le matin suite à une nuit de rêves, alors que nous nous reconnectons à notre réalité au-delà de l'état de sommeil. L'éveil peut s'apparenter à cette expérience et se produire soit progressivement, soit de façon soudaine, soit avec des aller-retours entre inconscience et lucidité. Il peut donc y avoir des éveils plus ou moins profonds, comme il y a des états d'inconscience ou de sommeil plus ou moins profonds. Globalement, au-delà de ces variations, on peut souvent remarquer un approfondissement progressif mais pas continu de notre conscience éveillée.

[Patrick Vigneau](#) : Oui, en effet, le mot samadhi est souvent, en Inde, complété par un adjectif pour définir les diverses sortes d'expériences de transcendance. Il y a en effet différents samadhis, qui dépendent de la voie choisie, de la « maturité » spirituelle, et du plan de conscience réalisé par l'individu. En vous existe un château magnifique, vous pouvez voir ce château de loin, vous pouvez apercevoir l'intérieur du château si la porte est ouverte, vous pouvez vous tenir sur le seuil de la porte et regarder l'intérieur, vous pouvez entrer dans le château et le visiter... La découverte du château est l'Eveil. Entrer dans le château et y demeurer et la Réalisation totale.

[Somasekha](#) : Oui et Non.

Si on se place du point de vue du processus de « stabilisation » de l'éveil jusqu'à son

aboutissement final, on peut parler, si on le souhaite, de différents degrés d'éveil.

Ces derniers sont semblables au lever croissant du soleil qui va dissiper progressivement l'obscurité de la nuit pour finalement illuminer complètement le ciel.

De la même façon, au fur et à mesure que les nuages des voiles égotiques s'estompent, le soleil de la pure Conscience se révèle de plus en plus jusqu'à l'illumination totale.

Une fois la perfection de la Conscience réalisée, c'est comme s'il n'y a jamais eu de voile ; ni d'éveil ; pas plus que de degrés d'éveil. C'est comme si tout cela n'avait été qu'un rêve à jamais enfui dans l'infini que nous sommes.

[Suyin Lamour](#) : Non, pas si l'on considère que l'éveil est le moment où l'on se réveille du rêve, tout comme lorsque l'on se réveille le matin. On sort de l'état de sommeil, et on le sait, c'est direct et instantané.

En revanche il y a des degrés dans la désidentification du corps-mental et du personnage, qui peut se produire de façon progressive, avant comme après la prise de conscience de notre véritable nature.

Avec quoi ne faut-il pas confondre l'éveil ?

Compilation des réponses par question



[Alexander Kimpe](#) : Avec un état d'union.

[Bruno Maillard](#) : – L'éveil peut être perçu comme une image mentale qui arrive à une autre image nommée « le mental » ou « moi » ou « ego »... dans l'espoir de s'auto-définir 'positivement' pour *se rassurer*. Cela caractérise l'état auto-hypnotique de celui qui *se regarde lui-même* comme le *chercheur en manque d'éveil* ou de celui qui se définit comme *l'éveillé* ou *le réalisé*. Sa peur transe-générationnelle de ne pas être, produit une confusion entre « Être » et une *définition mentale d' « Être »*.

[Prabhā Calderón](#) : – Avec les conceptualisations faites par votre « sens de moi » utilisées pour confirmer « le gestionnaire ». Chacun se fait de complexes *conceptualisations idéalisées* à propos de l'éveil, qui est confondu avec des *représentations binaires* attachées aux *autodéfinitions* du « sens de moi ». L'éveil est « un état » *d'évolution spirituelle* pour « le sens de moi » qui *se définit* comme *non évolué*. L'éveil est *un Soi Supérieur* pour « le sens de moi » qui *se croit* victime d'un *petit moi* duquel « il » doit se libérer. L'éveil est le *bonheur absolu sans une minute de malheur* pour « le sens de moi » qui se prend pour « *le souffrant* ». L'éveil est la *vacuité (bouddhique ou non duelle)* pour le « sens de moi » qui croit *ne pas exister* et qui *afin d'exister* cherche un état « *sans je* ». L'éveil est *s'ouvrir à l'amour sacré* pour le « sens de moi » qui idéalise l'amour et qui « se regarde » comme « le décideur » qui va ouvrir son cœur. L'éveil est *le bien suprême* pour le « sens de moi » qui « se juge » comme étant fautif ou

incorrect et qui croit qu'il est « le décideur responsable » qui va « bien gérer » ses émotions ou *ses tendances incorrectes*. Toutes ces auto-évaluations sont fusionnées au mécanisme du « gestionnaire » et/ou du « décideur ».

Pour démanteler l'état de confusion, il est fondamental d'identifier les conceptualisations faites à propos de « l'éveil » mêlées à vos « autodéfinitions identitaires ». Il y a une infinité de *définitions identitaires* possibles.

[Claudette Vidal](#) : Avec les expériences d'expansion de conscience qui sont plus spectaculaires et souvent plus recherchées. De plus, l'éveil n'est pas lié à aucun pouvoir. Chez certains, il peut s'accompagner du développement de perceptions extrasensorielles, mais pas toujours. Ces mêmes pouvoirs sont souvent existants chez des personnes ne vivant pas l'éveil.

[Della](#) : L'éveil n'est ni une expérience d'ouverture, ni une compréhension claire de ce que c'est. C'est plutôt une transformation permanente radicale du regard qui passe de l'identité séparée à la conscience unique d'Être.

[Michaël Szyper](#) : Avec la conscience qui perçoit ou avec toute expérience ou état perçu par la conscience.

[Frédéric Samnidhi](#) : L'éveil n'est pas le résultat d'un perfectionnement individuel ni la finalité d'un idéalisme. Il n'est pas l'aboutissement d'une croissance. Tout ce qui croit est naturellement condamner à faner. Rien de ce qui n'est parfait ne le deviendra, ce qui est parfait l'est depuis toujours. En somme, l'éveil n'attend pas la perfection mais la dévoile.

[Gérard](#) : L'éveil n'est pas une expérience d'éveil ni une expérience mystique. Elle n'est pas en soi spirituelle mais renvoie, par effet secondaire, au champ spirituel.

C'est une REALISATION définitive et indubitable.

Par exemple et souvent en premier lieu, la réalisation de l'absence de tout auteur, ce qui laisse la place à l'êtré, au Je Suis. Une autre réalisation importante est l'absorption en Ce qui Est, qui s'accompagne des épousailles avec tout ce qui apparaît. Alors, il est évident qu'il n'est que Cela. Manifestation et Ce qui Est et que Je Suis sont Un, sans aucune séparation possible. On pourrait dire qu'ils l'ont toujours été et ne peuvent pas ne pas l'être, quelles que puissent être les impressions ressenties... par personne.

Il n'y a pas deux. Au sein du monde des apparences, le sens d'être « quelqu'un » disparaît alors, plus ou moins rapidement.

Et rappelons-le, en Réalité, il n'y a qu'Éveil, ou encore l'éveil n'est pas personnel ou encore « personne » ne s'éveille jamais car il n'y a jamais eu « quelqu'un » qui pourrait ou non s'éveiller.

Ou autrement dit, nous ne sommes pas ce que nous croyons être.

Marion :

- Avec toutes les perceptions extra-sensorielles, elles sont des aptitudes particulières et propres à chaque corps mental.

- Avec les expériences d'éveil, d'Amour inconditionnel, un état de félicité. Ils sont des états impermanents qui se déroulent dans un « temps » apparent.

Tout ceci va et vient, tout ceci est changeant. S'y accrocher, rechercher à les reproduire signe la croyance en l'existence d'un « moi » qui souhaite s'améliorer.

- Avec la dissolution de l'égo, la fin des conditionnements et toute idée de perfection.

Janick : A ne pas confondre avec une histoire imaginaire de l'égo qui est très subtil et capte certaines données pour vous faire croire que vous êtes éveillé et ainsi conserver sa pérennité.

Cela est très facile de penser qu'il y a un processus d'éveil, leurre total, il n'en existe pas.

José Le Roy : José Le Roy : L'éveil ne peut être confondu avec rien du tout : il est un événement singulier, unique, incomparable, évident.

Cependant, au début, peut-être, on peut associer à l'éveil des expériences d'extases et croire que l'éveil s'accompagne toujours d'états psychologiques puissants et plaisants. Mais les extases – si elles se produisent – ne font que passer. L'éveil est le champ de Présence dans lequel toutes les expériences se produisent.

Lionel Cruzille : Il ne faudrait pas le confondre avec la Réalisation pleine et entière (ou Libération). On peut aussi rajouter des précisions pour ne pas confondre l'éveil avec les ouvertures ponctuelles (et parfois sublimes) mais passagères et « fragiles ». L'éveil véritablement ancré marque quant à lui, un vrai tournant, donnant ce goût de l'avant et de l'après.

Cet éveil-là est d'ailleurs souvent beaucoup plus humble, simple et direct que les explosions d'états modifiés de conscience qui retombent souvent comme des soufflets en peu de temps.

[Moine Gojo](#) : Il ne faut pas confondre l'éveil avec la choucroute. Une bonne choucroute ça fait du bien, ça apaise sur le moment, on se sent repu et dans une sorte de plénitude que pourrait préciser encore davantage un bon verre de Riesling.

Mais ce n'est pas vraiment l'éveil.

Il ne faut pas non plus confondre le cadeau, l'éveil, avec son emballage.

Autrement dit, ne confondez pas l'éveil à votre nature véritable avec un état extatique, mais forcément passager.

[Pascal Hastir](#) : Il ne faut pas confondre l'éveil avec un état ou une expérience. Il résulte parfois de la reconnexion à notre nature profonde, des états de bien-être et de béatitude, ou des expériences de vie fluides qui correspondent à un alignement intérieur. Cela dit, beaucoup confondent un état et l'éveil à la présence que nous sommes qui elle-même qui inclut tous les états. Pour plus d'informations à ce sujet, vous pouvez visionner la vidéo suivante : Pascal Hastir - Au-delà des expériences et états d'éveil.
<https://www.youtube.com/watch?v=k4ESOGBUY10>

[Patrick Vigneau](#) : Des expériences énergétiques, chamaniques, psychiques, médiumniques ou sensorielles, voire une illumination de l'intellect, ou une décorporation, peuvent être confondues avec l'Eveil véritable. La connaissance des divers plans de l'être est utile pour pouvoir s'y retrouver dans les phénomènes de conscience.

[Somasekha](#) : L'éveil peut être confondu avec certaines expériences qui peuvent surgir spontanément ou lors de méditations profondes.

En effet, lorsqu'il y a soudain ouverture spontanée ou lorsque l'on atteint un certain degré d'absorption méditative, on peut expérimenter certains états tels que des états non conceptuels où la conscience est transparente, lumineuse et claire ; ou encore des états où l'on se trouve immergé dans la paix profonde et la félicité. Ces états peuvent d'ailleurs s'accompagner de perceptions extrasensorielles.

Toutefois, aussi profonds soient-ils, ces états demeurent des expériences transitoires qui vont et viennent.

De plus, l'ego peut rester présent de façon subtile au sein de ces expériences.

Tant qu'il y a identification à ces expériences ; tant qu'il y a attachement à ces expériences ; tant qu'il y a un ego pour s'approprier ces expériences, il n'y a pas éveil.

On n'est pas libre du sentiment d'être une personne, d'être celui qui vit l'expérience.

On peut à ce moment-là regarder le sujet qui expérimente ces états et découvrir qu'il n'y a pas d'entité individuelle derrière ces états.

On peut reconnaître que le sujet ultime est la Conscience et que ces différents états en sont les expressions, la radiance lumineuse.

[Suyin Lamour](#) : Avec une expérience du type expansion de conscience, état de grâce, absence de pensée, sentiment d'union avec le divin... L'éveil est une prise de conscience, une réalisation (au sens de révélation) de l'illusion du moi-individu et une reconnaissance de notre nature impersonnelle. C'est la dissolution (momentanée ou définitive) du sentiment de séparation, de l'identification à un sujet vivant une expérience, ce qui n'est pas forcément le cas dans les exemples cités ci-dessus.

Ressens-tu une résonance avec une tradition spirituelle ou un enseignant en particulier ?

Compilation des réponses par question



[Alexander Kimpe](#) : Avec l'advaita.

[Bruno Maillard](#) : – La liste ouverte est longue des personnes de toutes époques et traditions à qui est venu l'idée de crier « n'ayez pas peur » pour crier « ne confondez pas l'existence avec les idées effrayantes qui vous en viennent depuis l'enfance », « ne confondez pas Être avec les idées qui proviennent de la peur de ne pas être ».

[Prabhā Calderón](#) : – Oui, avec le constat Neti Neti, (ni ceci ni cela) de l'Advaita Vedānta, avec des maîtres tels que Bhagawan Nityananda de Ganeshpuri, Swami Prakashananda de Saptashrunji, Ramana Maharshi, U.G. Krishnamurti, Nisargadatta Maharaj et avec des enseignants se dédiant au démantèlement des hypnozes spirituelles, conceptualisations spirituelles et mécanismes sécuritaires, tels que Stephen Wolinsky, Karl Renz, Jed McKenna et Bruno Maillard.

[Claudette Vidal](#) : Ma rencontre avec Gangaji a été l'occasion de mon éveil. Peu de temps avant et après l'éveil, les enseignements sur la Non-Dualité entraient fortement en résonance avec mon vécu. Quelques années plus tard, une ouverture sur la mystique chrétienne, le soufisme, l'hindouisme et d'autres courants spirituels ont été des révélateurs de ma nature spirituelle

général de grandes ouvertures, notamment par l'intégration de la vibration Christique, celle de la Mère divine, du Bouddha, de Shiva, Shakti, Tara, Parvati ainsi que de nombreux autres.

[Della](#) : Avant mon basculement, je n'avais aucun intérêt pour la spiritualité. Pendant la transformation, le livre de Anthony de Mello « Quand la conscience s'éveille » m'a bien réconfortée et les enseignements d'Adyashanti m'ont apporté de la douceur dans le processus.

Depuis la fin de la lutte et jusqu'à ce jour, je sens que tous les textes que je pourrais tenter de lire ou les vidéos que je pourrais voir ne peuvent que limiter l'extraordinaire simplicité de l'Infini Maintenant.

[Michaël Szyper](#) : J'aime à rencontrer chacun d'âme à âme, dans la fraîcheur de l'instant, plutôt qu'à partir d'une grille particulière de lecture ou d'une tradition liée à une culture et un temps passés. De par mon parcours, j'ai cependant un lien particulier avec l'Inde, pour y avoir longtemps voyagé et pratiqué en profondeur différentes branches du Yoga et l'Advaita Vedanta. Je me sens aussi fort en résonance avec la tradition amérindienne pour le respect de toutes nos relations et de la Terre-Mère. J'aime en fait la beauté de toutes les traditions spirituelles qui par différents moyens, pointent à travers l'espace et le temps, vers la réalisation que nous ne sommes pas des êtres séparés les uns des autres, mais des parties intégrantes de la même *Conscience Infinie*.

[Frédéric Samnidhi](#) : Ce que révèle l'éveil est universel. Il n'appartient à aucune tradition ni à aucun enseignement. Aussi, chaque témoin aura une approche différente pour évoquer l'indicible selon sa culture ou sa singularité. Même si ce que dévoile l'éveil est universel et intemporel, chaque éveil est une expérience singulière et temporelle. Le silence ne s'exprime pas de lui-même. Les témoignages d'éveil s'expriment toujours à travers une singularité humaine.

Pour ma part, je ressens une résonance avec la vision sans tête proposée par Douglas Harding. Et je trouve dans l'investigation "Qui suis-je ?" de Ramana Maharshi l'invitation la plus directe qui soit.

[Gérard](#) : Oui bien sûr, avec les traditions d'Orient (Advaita Vedanta, Bouddhisme sous certaines de ses formes), ou d'Occident. Le message du Christ est semé de paroles non-duelles, Maître Eckhart savait de quoi il parlait. Certains philosophes présocratiques aussi...

Côté « enseignants », impossible de les citer tous.

Par contre, certains se disent « enseignants non duels » mais mélangent éveil et expérience d'éveil ou travail sur les émotions et approche de l'éveil, voire utilisent la séduction et le partage d'émotions ressemblant à l'amour... Tout ceci n'a rien à voir avec la perspective non duelle.

[Marion](#) : Les enseignants qui résonnent le plus principalement : Tony Parsons, Poonja, Mooji et Gérard.

[Janick](#) : Je ressens une résonance avec l'Advaita, les enseignements de Nisargatta Maharaj, Ramana Maharshi, Pooji et Mooji, bien que je les ai connus après ma réalisation.

Par contre les religions ou autres enseignements transmis de nos jours, ne sont pas en résonance avec la Réalisation. Ce ne sont que des concepts appartenant à la forme qui nourrissent l'égo.

[José Le Roy](#) : Je dois beaucoup à Nisargadatta Maharaj dont la lecture provoqua l'éveil, et surtout à Douglas Harding, qui fut mon ami pendant près de 15 ans. C'était un enseignant d'un très grand génie, un érudit profond et un homme d'une grande réalisation spirituelle.

Je me sens proche plus largement de toutes les voies directes d'éveil : le tc'han chinois (Houei-neng, Houang-Po, Mazu, Lintsi), le dzogchen tibétain (Longchenpa), le schivaïsme du Cachemire (Utpaladeva, Abhinavagupta), l'advaita vedanta (Shankara, Ramana Maharshi).

La voie que je partage est celle de Douglas Harding, appelée la Vision Sans Tête, et qui nous permet de voir immédiatement notre vraie nature. Les outils que j'utilise sont puissants, efficaces, et très simples ; mes ateliers, qui n'ont pas grand-chose à voir avec un satsang contemporain, proposent une transmission directe et concrète de la Présence.

[Lionel Cruzille](#) : Arnaud Desjardins, G. I. Gurdjieff, Jack Kornfield, Chogyam Trungpa Rinpoche et un certain nombre d'autres.

[Moine Gojo](#) : La compréhension véritable permet de se sentir en résonance avec toutes les traditions authentiques.

Pour ma part j'ai été moine zen puis enseignant dans le zen pendant de nombreuses années. Puis je me suis intéressé à la non-dualité, ou la non-dualité s'est intéressée à moi. J'ai eu la joie et le bonheur de rencontrer divers maîtres, mais principalement Jean Klein et Francis Lucille.

La vraie rencontre, voilà bien ce qui est essentiel.

[Pascal Hastir](#) : En fait, je ressens maintenant une résonance avec toutes les traditions spirituelles dans ce qu'elles ont de plus profond et d'originelle. Parfois cela est assez loin des interprétations qu'en ont fait les humains. L'enseignant spirituel qui m'a touché en premier a été Eckart Tolle car il est pour moi celui qui a mis en mot ce que je ressentais sans pouvoir l'exprimer ou même le comprendre. Cela dit, c'est l'expérience de vie qui sous ces éclairages a permis d'actualiser ces enseignements.

[Patrick Vigneau](#) : Mon parcours a été vécu d'abord en Inde. J'étais spontanément intellectuellement attiré par Krishnamurti, mais la vie m'a fait ouvrir mon cœur auprès d'une Mère spirituelle appelée Maa. La tradition dans laquelle j'ai réalisé la sadhana s'appelle le Vishishadvaita, dont deux figures très connues sont Ramakrishna et Ma Anandamayi. Il s'agit de la non-dualité qualifiée qui considère que ce monde est un plan de conscience bien réel (mais éphémère) et non une illusion comme le pensait Shankara.

[Somasekha](#) : Je ressens une résonance et une gratitude particulières envers les enseignements du Bouddha que j'ai longtemps étudiés et pratiqués. Ils m'ont nourrie de leur richesse, de leur sagesse et de leur bonté.

J'éprouve également un respect et une reconnaissance profonde pour les maîtres qui m'ont transmis ces enseignements précieux et qui m'ont permis de toucher le cœur du message du Bouddha.

Ce cœur est libre de toute forme et de tout dogme. Il est universel. Il nous parle de notre propre cœur, de notre Centre. Il nous rappelle Ce que nous sommes : la conscience universelle.

Il n'y a rien en dehors d'elle. Tout en est l'expression, l'émanation ; toutes les voies, tous les enseignants ; tous les aspects de la vie.

Elle est la lumière de vie qui nous porte à chaque instant et nous ramène au cœur de nous-mêmes.

Pour citer Ma Ananadamayi : « Comme tout cela est merveilleux...l'Un est, en son propre Soi, le vagabond, l'exil, le retour à la maison et la maison elle-même... ».

La Conscience, l'Un est tout ce qui est.

[Suyin Lamour](#) : Oui, avec l'advaita indien dont la figure principale est Ramana Maharshi. Pour les enseignants actuels, je résonne beaucoup avec ce que transmet Rupert Spira, qui est

également dans la lignée de l'advaita.

Pourquoi as-tu accepté de témoigner et dans quel état d'esprit recommandes-tu d'aborder la lecture de ce témoignage ?

Compilation des réponses par question



[Alexander Kimpe](#) : Pour montrer que l'éveil n'est pas un fantasme. Pour démystifier l'éveil.

Etat d'esprit : sans attente aucune.

[Bruno Maillard](#) : – Depuis de nombreuses années, j'ai constaté que « la confusion autohypnotique » dont je parle plus haut est génératrice des pires souffrances individuelles et collectives. Cela m'apparaît comme « la source unique » de souffrances mentales d'apparence très diversifiées. De plus, cette confusion s'auto-entretient chez ceux qui « travaillent sur eux-mêmes ». Je constate aussi que ce n'est pas une fatalité ; c'est pour cela que je m'exprime sur le sujet et que je propose un processus de dés-auto-hypnose. L'Autoquestionnement Non-Duel fait apparaître les « croyances identitaires » pour ce qu'elles ont toujours été : des images mentales acquises au cours de l'interprétation de l'histoire personnelle. Ces images génèrent des comportements et des souffrances tant qu'elles sont « illusoirement liées à l'existence ». Lorsque « les mécanismes » qui entretiennent cette *illusion* sont questionnés, ils perdent leur pouvoir autohypnotique et les souffrances qu'ils induisent disparaissent.

[Prabhā Calderón](#) : – Ma vie est consacrée à accompagner les gens dans la découverte et le démantèlement de leurs « croyances identitaires » et des « mécanismes » de leur « sens de moi » qui sont difficiles à identifier. Il me semble important d'écrire un témoignage qui signale

certaines confusions à propos de la quête spirituelle et de l'éveil, car ce sont ces confusions qui entretiennent l'activité de l'ego et la souffrance.

[Claudette Vidal](#) : Pour la joie du partage et pour aider quelques personnes en chemin à s'ouvrir comme j'ai moi-même été aidé.

[Della](#) : J'ai accepté de témoigner par amour et compassion pour les chercheurs de vérité. Chaque âme sait, par simple résonance, quel enseignement saura détendre la tension d'exister en tant qu'identité séparée. Le mouvement est parfois long, même ardu mais toujours naturel. Ma couleur a le potentiel, comme celles des autres d'ailleurs, de résonner simplement avec celle de certains lecteurs.

Je propose d'aborder cette lecture, autant que possible, à partir d'un cœur ouvert à l'Infini !

[Michaël Szyper](#) : J'ai accepté de témoigner car j'ai été touché par le questionnement sérieux et authentique ainsi que par le souhait d'en faire bénéficier les autres que j'ai senti chez Mathieu.

Je recommande d'aborder la lecture de mon témoignage comme une invitation à découvrir le *Réel* dans son propre cœur et à le vivre de manière simple et authentique, tout en gardant à l'esprit que chaque chemin est unique. Je serais heureux si mon témoignage pouvait participer au rappel que quoique nous en disent les pensées, nous sommes tous déjà pleinement, en ce moment-même, la *Conscience Infinie*, que *Celle-ci* nous aime inconditionnellement, sans jugement, et que rien de ce que l'on vit ne peut nous enlever ni ternir notre vraie nature.

[Frédéric Samnidhi](#) : Je ne perçois pas d'instant où un choix s'est posé de témoigner ou non. Exprimer la plénitude est un élan de vie aussi naturel que de sourire.

[Gérard](#) :

- Aucune résistance à témoigner ici n'est apparue.
- Comme je l'ai dit dans la première partie, ne pas s'attacher aux expériences ni à l'apparent chemin des uns ou des autres. 6 milliards d'apparents êtres humains = 6 milliards de « chemins » apparents.
- D'autre part, se laisser pénétrer par ce qui est dit : les mots pointent vers ce que nous sommes. Dans ce domaine, l'étude intellectuelle est de très peu d'utilité voire une résistance.

[Marion](#) : Cela se déroule, en apparence, il n'y a aucun savoir d'un quelconque pourquoi ni personne pour en décider.

Simplement laisser résonner les mots au-delà de leur compréhension mentale. Cela ne peut être saisi mentalement. Et cela est déjà pleinement là.

[Janick](#) : L'intérêt de mon témoignage est d'amener les personnes à une ouverture de conscience sur leurs systèmes de croyances, de vie en général,... afin de les aider à se libérer de leurs pensées et de tous autres conditionnements. Un basculement de conscience change votre regard sur le monde et votre vie.

C'est permettre à chaque personne d'avoir une autre vision d'elle-même et du monde, sans rejeter quoique ce soit, mais en accueillant ce qui EST.

Lisez ce témoignage sans vous attacher à une signification trop stricte des mots (le doigt pointe la lune). La compréhension est au-delà des mots, des phrases. L'égo va résister et interpréter ces propos pour garder son pouvoir. Ne vous y attardez pas.

Il n'y a rien à comprendre ou à saisir, juste être là avec ce qui EST.

[José Le Roy](#) : Les témoignages sur l'éveil sont très importants car c'est grâce à eux que l'éveil peut se produire. L'identification avec l'individu est tellement puissante que, la plupart du temps, seul un avertissement externe (comme un témoignage ou une rencontre avec un enseignant) peut nous réveiller du sommeil hypnotique. Pour moi, ce furent les témoignages de Nisargadatta Maharaj et de Douglas Harding qui firent office de réveil. Les témoignages sur l'éveil sont contagieux, en quelque sorte, ils nous permettent de nous souvenir de notre nature oubliée ; ils brisent le charme de l'oubli.

[Lionel Cruzille](#) : Je conseille toujours la prudence, l'esprit critique et circonspect. Mais aussi l'ouverture d'esprit autant que la curiosité saine, l'allant (force d'Intention) et la confiance (sans objet). Au final, une fois que les choses évoquées ici auront été vues, il faudra les vérifier par soi-même en marchant sur son propre chemin et en expérimentant.

C'est vrai qu'évoquer mon récit personnel peut amener d'autres confusions (incompréhension, comparaisons, projections, envie ou répulsion, déformation etc.). Je l'ai d'ailleurs évoqué en préambule de mon témoignage. C'est un risque que je prends mais il me semble plus important encore de clarifier des points importants (comme l'a fait J. Kornfield d'ailleurs) que de ne pas

le faire. Je suis mon intuition et agis en ce sens ; je propose et l'Univers, ou le Divin si vous préférez, dispose. Nous verrons bien le résultat.

[Moine Gojo](#) : Il n'y a personne pour accepter quoique ce soit, alors disons par jeu et pour le plaisir de le faire.

Il faudrait lire ce témoignage de façon très ouverte, détendue, sans rien prendre trop au sérieux, tout en en savourant le goût si on l'apprécie.

[Pascal Hastir](#) : J'ai accepté de témoigner car je sais que mon témoignage pourra résonner pour certains lecteurs et pour d'autres ce sera un autre témoignage qui résonnera. J'aime aussi beaucoup l'idée d'un partage croisé de plusieurs expériences d'éveils et de plusieurs cheminements car je pense qu'il y a autant d'expériences d'éveils qu'il y a d'êtres humains sur terre. La seule règle que je connais dans ce domaine est qu'il n'y a pas de règle. Ainsi j'invite les lecteurs à ne pas se comparer au témoignage de qui que ce soit car leur expérience pourrait être très différente des nôtres. L'expérience juste est celle dont ils font l'expérience.

[Patrick Vigneau](#) : J'ai accepté de témoigner parce que j'ai eu, il y a quelques années, la même idée de rassembler des témoignages dans un livre. Ce projet fut seulement commencé... et je me réjouis qu'il se réalise maintenant.

[Somasekha](#) : Pour la joie du partage avec le souhait d'éclairer et d'inspirer quelque peu les chercheurs de cœur et de vérité.

On peut tout simplement aborder la lecture de ce témoignage avec un esprit ouvert, réceptif et libre.

On peut laisser les mots, leur énergie et le silence qui les porte nous pénétrer, nous toucher en profondeur et nous rappeler Qui nous sommes.

[Suyin Lamour](#) : J'ai accepté car je pense que mon expérience peut être utile à d'autres dans leur quête. C'est aussi pour cette raison que j'écris des livres. Il ne s'agit pas, bien évidemment, d'essayer de reproduire ce que j'ai vécu, car le chemin de chacun est unique, mais je crois que certains peuvent se reconnaître dans mon expérience et ainsi mieux comprendre ce qu'ils vivent et éviter quelques écueils.

Je souhaite aussi montrer qu'un changement profond est possible et accessible à tous, et je pense que témoigner de cela peut ouvrir des portes à ceux qui ressentent une remise en question du

modèle de vie qu'on leur a inculqué et dans lequel ils ne se retrouvent plus.

Question du blog Eveil Impersonnel : Comment trouver le moyen d'amener chacun à un aperçu authentique de sa véritable nature ?

Compilation des réponses par question



[Alexander Kimpe](#) : En démontrant qu'il n'y a pas de « comment ». En démontrant que chaque idée que l'on se fait de l'éveil est fausse.

[Bruno Maillard](#) : – En visitant en détail *l'histoire du regard sur soi* produisant l'autodéfinition, l'autolimitation, l'autoréparation imaginaire... et « l'histoire de la confusion » entre *ces activités intellectuelles ou mentales* et « Être », en visitant en détail *l'histoire des croyances identitaires* qui en résultent, en questionnant tous les *concepts entretenus par le mental pour se rassurer*, il arrive que soit constatée la nature ineffable, indéfinissable, non distincte, non séparée, non coupable de « je suis »... Il arrive que soit constaté et physiquement *ressenti*, qu'avec ou sans activité mentale, qu'avec ou sans autodéfinition de soi-même... nous ne pouvons pas ne pas être. Alors, d'autres réflexes s'installent. Un autre regard, non défini, non limité, non coupable... est porté sur l'existence, sur soi, sur Être, Amour, Conscience... dont la nature indéfinissable et ineffable, apparaît.

[Prabhā Calderón](#) : – Comme proposé par les maîtres tels que Nisargadatta Maharaj, il est fondamental de laisser aller tout ce que vous « croyez être ». Pour laisser aller ce que vous « croyez être », vous avez besoin de reconnaître *ce que c'est*. Par l'investigation minutieuse de la nature imaginaire du « sens de moi » (nature opposée à la Véritable Nature d'Être) et par le

démantèlement des « mécanismes sécuritaires » du « sens de moi », surgit le constat Non Duel, le constat clair et direct d'Être (sans gestionnaire).

[Claudette Vidal](#) : Le meilleur moyen est certainement d'être soi-même installé dans la présence. Mais il y en a d'autres. Il serait hasardeux d'en faire la liste. Pour ma part, les moyens se dévoilent dans l'instant lorsque je suis en présence de quelqu'un. Le geste naît du Rien. Il est spontané et totalement adapté à la personne devant moi. C'est parfois avec une parole, parfois un regard profond (darshan) qui transperce celui de l'autre et lève le voile de l'ignorance.

[Della](#) : Le cadeau d'un aperçu authentique de sa véritable nature provient de l'Intime en chacun en soif de Réalité. Il peut subvenir spontanément ou dans un contexte propice à la détente de l'identité comme celui de la présence d'un être éveillé faisant simplement miroir de cette Réalité ou bien offrant un environnement suffisamment aimant et clair pour permettre aux gardiens de la séparation, protections conditionnées du moi séparé, de se détendre au cœur du Mystère d'Être. Ces défenses d'amour, que j'aborderai plus loin dans ce texte, sont à la fois bienvenues et non nécessaires pour Être.

[Michaël Szyper](#) : Il existe de très nombreux moyens pour amener à une perception directe de notre vraie nature. Ce ne sont donc pas les moyens qui manquent. Ceux-ci émergent d'ailleurs spontanément, sans qu'on les cherche, dans la rencontre authentique de cœur à cœur, car tout est déjà là, à chaque instant.

Par contre, un aperçu de notre vraie nature n'équivaut pas à l'éveil. De mon point de vue, les aperçus de notre vraie nature, les expériences d'éveil et même l'éveil peuvent être surévalués, au détriment de l'authenticité, de la présence sensible à l'autre et d'une ouverture du cœur à la réalité telle qu'elle est, forgées à chaque instant de notre vie quotidienne et relationnelle.

[Frédéric Samnidhi](#) : Notre véritable nature ne peut être aperçue que par notre véritable nature. Cherchez qui veut apercevoir sa propre nature. La question apparaît au sein même de la réponse.

[Gérard](#) : Il n'y a simultanément aucun moyen et une multitude de possibilités. L'occasion, le moment sont essentiels. Toute stratégie dans ce domaine est vouée à l'échec, tôt ou tard. Certaines phrases vont résonner pour untel à tel moment – mais pas pour tel autre – puis cesser de faire effet quelques temps plus tard.

Parmi les « phrases clés », on peut citer :

- D'où émerge les pensées ? Quelle est leur Source ? Être avec

- Essaye d'arrêter d'être, le peux-tu ? Comment est-ce ?
- Dépose tout un instant. Comment est-ce ? Que reste-t-il ?
- Qu'est-ce qui connaît tout ce qui peut être connu. Comment est-ce ? Que reste-t-il ?
- Etc.

[Marion](#) : Il n'y a pas de « moyen », il n'est personne pour apercevoir sa vraie nature. Cela se produit, simplement.

Et à la fois, il semble que l'investigation directe sur la nature du « moi » effectif puisse faire tomber le voile.

[Janick](#) : La véritable nature apparaît quand il n'y a plus d'identification au personnage, quand il n'y a plus de scénario, de film ou d'histoire à se raconter. Les événements, les pensées sont vus pour ce qu'ils sont. Soyez ces « Simples d'Esprit ».

Pour que cette véritable nature soit vécue, il est nécessaire de démentaliser, de déconstruire et de déstructurer le mental. Comme des explorateurs, plongez au plus profond de vous pour regarder, observer et conscientiser tous vos fonctionnements, conditionnements, pensées, croyances, peurs et émotions. Débarrassez-vous de tous vos oripeaux et laissez émerger en vous ce qui se présente. Soyez honnête avec vous-même.

Regardez passer le film de votre vie, il est gratuit.

Cela se fait progressivement, n'attendez rien, ne recherchez rien, ne forcez rien. Laissez le mouvement de la vie s'exprimer à travers vous.

Il y aura des phases où l'égo va se révolter ; augmentation des pensées, émotions,... ne vous y attardez pas, regardez sans interprétation, ni jugement, n'en faites pas une histoire. Ne résistez pas au présent.

Tous les événements qui se passent dans votre vie ne sont ni bien ni mal, c'est le mental qui en fait une interprétation.

Petit à petit l'égo perdra de son pouvoir, le jeu sera vu, alors apparaîtra votre véritable nature.

C'est à chacun de nettoyer son intérieur, l'extérieur n'y peut rien, il n'est que votre propre miroir. Videz vos poubelles !

Osez ne pas savoir !

Quand le jeu du je est terminé, l'égo s'évanouit dans le TOUT. Il y a prise de conscience de la CONSCIENCE...fin du personnage et de l'histoire.

Le chercheur de rêve est mort !

[José Le Roy](#) : Comme je l'ai déjà dit, j'utilise les outils de Douglas Harding pour amener les personnes à découvrir leur vraie nature. L'éveil est véritablement partageable ; c'est simple, direct et évident ; c'est même la seule chose qu'on puisse partager avec autrui puisque la Présence est une et universelle.

Il s'agit d'inviter les gens à inverser leur attention de 180° pour prendre conscience de Cela qui entend, sent, pense etc... Le secret de l'éveil – s'il y en a un – réside dans ce retournement de la conscience. Bien sûr, pour que l'éveil se produise, il faut une certaine maturité de la personne, il faut qu'elle soit prête à aller au-delà de l'individu.

[Lionel Cruzille](#) : Pour ma part, l'expérience directe de la « Vision sans Tête », un exercice proposé par Douglas Harding, est un excellent moyen. Mais l'accueil total de ce qui est (aux niveaux corps-cœur-tête) en est un autre.

[Moine Gojo](#) : Amener chacun à un aperçu authentique de sa véritable nature ne découle pas d'une intention ou d'une action personnelle de notre part.

Seule la Conscience, ou la Totalité, ou l'Univers, comme vous voulez, agit. Cela saura, si ça doit se faire, trouver le moyen d'amener tel ou tel à la compréhension avec ou sans nous.

Il est bien sûr essentiel de réaliser nous même la notre véritable nature.

[Pascal Hastir](#) : Par l'expérience, par l'observation de l'expérience telle qu'elle est et par la reconnaissance du fait d'être présent à cela. En fait notre véritable nature ne peut être aperçue, elle ne peut qu'être vécue. Un ancrage dans le corps permet d'aligner notre attention ici et maintenant et ainsi de commencer à percevoir des parties de plus en plus subtiles de notre être. Au-delà de tout ce qui est perçu, vous pouvez reconnaître l'espace de conscience que vous êtes, un espace de conscience conscient. A partir de là, il n'y a plus aucune considération personnelle, juste un espace pour la vie telle qu'elle est, à la fois autour de nous et en nous. Vous pouvez recevoir une pratique de pleine conscience du moment présent qui vous permettra d'en faire l'expérience sur mon site www.pascalhastir.com .

[Patrick Vigneau](#) : Traditionnellement c'est la Sadhana qui va conduire à la découverte du Soi, de l'Atman. Mais pour cela il faut qu'un feu intérieur soit éveillé. Sans ce feu intérieur il n'y aura que des expériences psychiques, certes magnifiques, qui pourront ressembler à l'éveil, mais qui ne sont que des étapes sur le chemin.

[Somasekha](#) : Il y a autant de moyens qu'il y a d'individus.

Il n'y a pas à s'inquiéter.

La vie qui est Amour, pourvoit à nos besoins et aspirations profondes.

Elle nous porte, nous éclaire et nous convie à chaque instant à redécouvrir notre nature véritable, la Conscience universelle.

Tout, absolument tout, nous permet de la reconnaître car il n'y a rien en dehors d'elle.

Nous sommes tel le poisson au milieu de l'océan qui cherche désespérément l'eau.

Il nous suffit de laisser s'ouvrir le regard du Cœur pour réaliser que tout est déjà là ;

Que nous sommes déjà Cela.

[Suyin Lamour](#) : Il me semble qu'il existe différents moyens pour cela, différents « gestes ». Celui que je transmets principalement dans mes rencontres et mes accompagnements, c'est « le retournement de la conscience vers elle-même ». Il s'agit de tourner l'attention, qui dans l'état de perception habituel est dirigée vers les objets, vers Ce qui perçoit les objets, vers Ce qui est conscient à chaque instant de toute apparition, de toute expérience vécue, de tout phénomène extérieur ou intérieur. Regarder Cela qui voit... Et constater que tout ce qui arrive à notre perception apparaît au sein de Cela, de Ce qui est conscient, au sein de cette Présence qui est toujours là, pré-existante à toute apparition, et qui est impersonnelle, non-duelle, hors du temps et de l'espace.

Est-il opportun d'entreprendre une sadhana facilitant la purification du mental, des émotions, du corps et de se faire accompagner sur la voie ?

Compilation des réponses par question



[Alexander Kimpe](#) : Oui, parfaitement.

[Bruno Maillard](#) : – Si sadhana est compris comme un chemin vers un but ou comme *un travail sur soi* pour atteindre l'éveil, alors lorsque « je » travaille sur « moi » c'est l'image de « je » qui « imagine » travailler sur l'image de « moi ». Ce travail se fait d'un *point de vue* constitué de *présupposés* à propos de « moi ». Au cours de ce 'travail', les *présupposés* à propos de « moi » sont imaginaires confirmés comme 'vrais' en mode automatique. Exemple de présupposé : *je ne suis pas ce que je devrais être pour que les choses aillent mieux ; j'en suis individuellement responsable et coupable...* Cette confirmation automatique de la définition imaginaire de l'existence ou de « moi » peut se produire aussi efficacement dans la solitude que dans l'accompagnement et aussi bien à l'église, que dans un ashram ou au bistrot.

Si sadhana est compris comme la déconstruction des croyances à propos de soi, il apparaîtra que les concepts de *purification ou de voie* ainsi que ceux de *gestionnaire/chercheur de purification...* font également partie de ce qui est à déconstruire. Cette déconstruction peut arriver dans la solitude ou au cours d'un accompagnement.

[Prabhā Calderón](#) : – Remarquez que vous avez pris l’habitude de « travailler sur vous-même » sur la base d’une interprétation très répandue qui vous fait souffrir ; vous croyez que « il y a quelque chose d’incorrect en vous » et vous voulez « la rectifier ». Vous croyez que vous n’êtes pas ce que vous « devriez être » et vous croyez que vous devez vous transformer, vous guérir, vous réparer, vous améliorer... Ce *travail sur soi* confirme votre souffrance. Les vrais maîtres et enseignants, vous encouragent à identifier et à démanteler « ce que vous croyez être ». Ce processus s’appelle sādhanā. Cela équivaut à « identifier et démanteler tout ce qui n’est pas vrai » et à « écarter tout ce que vous n’êtes pas ». Exemple : identifiez les croyances et les mécanismes sécuritaires du « moi » à qui l’idée de *purification* arrive.

[Claudette Vidal](#) : Le travail de purification est essentiel. Il ne conduit pas forcément à l’éveil mais a le mérite de rendre la vie plus agréable et de préparer le terrain. Après l’éveil, le travail de libération est incontournable.

Une partie de ce travail se fait seul et une autre partie en étant accompagné car il est impossible de voir tout ce qui se joue en soi et de dépasser tous les mécanismes que nous avons mis en place pour nous protéger.

[Della](#) : L’intention du cœur connaît le chemin particulier, propre à chacun. Si son chemin doit passer à travers une sadhana, alors l’élan de le faire sera tout simplement plus grand que la résistance à y aller. De mon point de vue, la voie la plus directe vers « la grande détente » est de regarder, dans le moment, ce qui est ressenti juste dans son cœur, indépendamment de l’analyse mentale, et de réaliser qu’à travers chaque pas, un apprentissage organique d’âme se fait inévitablement. On ne peut se tromper.

[Michaël Szyper](#) : On commence souvent le chemin en ayant l’impression qu’il faut purifier, amener de la lumière, éclaircir au niveau du mental, des émotions et du corps, et c’est normal car l’expérience ordinaire de la vie humaine est imprégnée de souffrance et d’inconscience dont on a soif de s’extirper. Plus on se rapproche de notre nature véritable, plus on se rend compte qu’il ne s’agit pas tant de purifier que de voir et d’accueillir pleinement toutes les facettes de l’expérience humaine comme les différentes couleurs de l’arc-en-ciel, et d’être traversé par elles comme le ciel ouvert et immuable est traversé par la pluie, la nuit et la lumière du soleil. Ainsi la croyance dans les pensées qui séparent entre ce qui est la *Conscience Infinie* et ce qui ne l’est pas, s’amenuise pour nous rappeler à l’évidence que tout est *Elle*, à chaque instant.

Quant à l’utilité d’entreprendre une sadhana, celle-ci dépend du chemin de chacun qui est

unique, mais dans la majorité des cas, sauf si le travail intérieur a déjà été effectué dans d'autres vies et que dans celle-ci, on ne fasse que bénéficier du cheminement intérieur d'âme déjà entamé, la sadhana est nécessaire. La forme de la sadhana importe peu, qu'elle consiste à pratiquer, ou au contraire à ne rien faire, car la sadhana elle-même n'est que la résultante du feu intérieur d'éveil qui brûle dans le cœur. De manière générale, les pratiques sont nécessaires jusqu'à ce qu'elles ne le soient plus. Elles sont un peu comme des béquilles qui aident à marcher. Le moment venu, il faut pouvoir les laisser de côté, sinon on ne pourra courir librement, les bras grands ouverts, et être dansé par la danse de la *Vie*.

L'utilité de se faire accompagner ou non dépend également du chemin de chacun. Il est en effet possible de s'éveiller à la *Réalité*, avec ou sans aide extérieure, car nous sommes tous déjà la *Conscience Infinie*, et c'est d'*Elle* que provient l'aide, que ce soit par l'intermédiaire ou non d'une forme extérieure.

Se faire accompagner par un être qui a déjà effectué le chemin de retour à lui-même ou à elle-même peut être utile, comme cela peut l'être de se faire accompagner par un guide de montagne qui connaît la destination et le sentier que l'on arpente parfois dans l'obscurité. Se faire accompagner demande cependant une forme d'humilité et une ouverture du cœur à voir, qui ne sont pas nécessairement cultivées dans notre société hyper-compétitive et individualiste. Il est sage aussi, si l'on souhaite se faire accompagner, de garder à l'esprit que personne ne peut effectuer le pas suivant à notre place, et de ne pas confondre le messager avec le message, ou autrement dit, comme l'indique l'adage Zen, de regarder la direction pointée et non le doigt qui pointe.

[Frédéric Samnidhi](#) : L'éveil est la réalisation de ce que nous sommes depuis toujours : cette conscience éternellement pure où apparaissent et disparaissent les pensées, les émotions ou le corps. En cette radieuse vacuité, tout ce qui advient est opportun.

[Gérard](#) :

- Qui pourrait bien faire ou ne pas faire cela ?
- Bien évidemment, non, pas dans l'absolu. Le « chemin sans chemin » est spécifique à chacun. Par exemple, si méditer nourrit intérieurement, méditer (noter que les verbes sont à l'infinitif). Pas pour arriver quelque part ! Par goût. Si cela renforce le mental, arrêter de suite.

Suivre l'allant naturel, et ne même pas se soucier des résultats. Cela n'appartient à personne, tout simplement parce qu'il n'y a pas un « quelqu'un » à qui cela puisse appartenir.

L'idée même que « quelqu'un » pourrait avoir besoin de quoi que ce soit pour être ce qui est et ne peut pas ne pas être est totalement farfelue. Cesser de la croire... Sans personne pour le faire.

Le mental ne peut pas comprendre. Rencontrer la frustration, la colère, l'impuissance... est souvent nécessaire avant que rendre les armes se produise.

Le fruit fait-il un effort pour mûrir ?

Est-il opportun de se faire accompagner sur la voie ?

Ce qui Est ne peut pas être accompagné vers Ce qui Est. ET, dans le monde des apparences, en présence d'un véritable « enseignant », une énergie particulière et transformatrice est à l'œuvre.

La présence peut être physique ou se faire à travers des écrits, des enregistrements audios ou des vidéos. Il semble que la Réalisation se produise plus fréquemment lors d'un accompagnement personnalisé et direct.

[Marion](#) : Il n'y a rien à purifier, simplement Voir que tout « faire » est une stratégie mentale liée à la pensée d'être quelqu'un qui veut s'améliorer, se perfectionner. Tout est déjà « là », il n'est nulle part où aller.

Et s'il arrive qu'un accompagnement se mette en place, aller vers l'enseignant qui résonne au Cœur.

Ce qui Est se reconnaît, en apparence, à travers un « enseignant ». Lorsqu'il est vu qu'il n'y a qu'Un, il n'y a plus de communication avec un « autre » ni aucune volonté personnelle d'enseigner quoi que ce soit. Il n'y a que perfection de l'instant et se produit ce qui se produit.

[Janick](#) : En fonction de ce que vous pratiquez dans votre sadhana, cela peut éventuellement être une aide, mais soyez vigilant que cette pratique n'alimente pas le mental ou n'occulte pas les pensées. Ce qui peut être une fuite face à certaines situations.

La signification de ce mot est utilisée dans plusieurs enseignements, religions, cela reste un outil, un concept, une recherche vers un but.

Ce qui est opportun est d’Être présent, conscient, non identifié, neutre, sans intention, sans projection, ne suivez pas vos pensées, laissez les émerger et accueillez ce qui EST, ce que vous êtes dans l’instant présent.

Il n’y a pas de pratique, c’est déjà là.

La VIE est la voie ! Rencontrer des éveillés pourra vous aider à mieux voir et à vous libérer de vos blocages inconscients.

[José Le Roy](#) : La purification du mental est sans fin ; le travail sur les émotions aussi. Si nous entreprenons un tel « travail », nous risquons de passer notre vie dans la recherche d’une amélioration de l’ego, alors qu’il s’agit de le dépasser. Il n’y a rien à entreprendre, rien à accomplir, rien à purifier. Nous pouvons nous éveiller à l’Être parfaitement pur, déjà accompli, ici et maintenant. Cela ne nécessite aucune préparation, aucun talent particulier. C’est ouvert à tous.

Mais si quelqu’un est très instable émotionnellement du fait de névroses graves ou de dérèglements importants de l’humeur, et est incapable de se centrer en méditation, un travail sur les émotions peut être utile. Douglas Harding disait que pour perdre sa tête, il faut d’abord en avoir une ; l’ego ne doit pas être trop fracturé pour être dépassé. Mais en général, ces préliminaires sont inutiles.

[Lionel Cruzille](#) : C’est très nettement préférable de se faire accompagner mais non nécessaire. Certains ont marché vers la Libération sans guide, hormis le Divin lui-même, toutefois, ces personnes sont rares.

Quant à la sadhana et la purification du cœur, elle est bien entendu nécessaire et c’est même-là que réside la Voie en elle-même. Si l’éveil est le début véritable de la Voie, la vigilance, la pratique d’accueil, la méditation et la purification du cœur (donc des émotions actives et latentes) etc., est le cœur même de la Voie et c’est cela qui mène à la Réalisation.

Bien sûr, certains objecteront qu’il n’y a pas de Voie, pas de progrès, pas de maître¹, car nous sommes déjà cette Nature Divine au-dedans de nous, et qu’il n’y aurait donc rien à faire, pas de maître à suivre ni d’effort à fournir.

C’est vrai, cette Nature Divine est déjà là mais elle est recouverte, voilée par les émotions, les traces karmiques, les croyances limitantes, etc. La sadhana se situe là : ôter les voiles et purifier

les émotions, l'énergie, les pensées et rendre peu à peu directement accessible et visible cette Nature profonde qui est déjà là au fond de nous.

Voir et Sentir cette Nature Divine est l'éveil initial. Ensuite, la Voie prend son sens, en sachant aussi que, désormais, ce qu'on « cherche » nous n'avons désormais plus à le chercher. La sadhana devient très claire, et de plus en plus immédiate à mesure qu'on intègre l'éveil sur les différents plans de notre être par la Présence à soi et au monde.

A partir de l'éveil, le disciple n'est plus un chercheur spirituel (ou « apprenti-disciple » comme on dit parfois). Il a trouvé, dé-couvert la Nature de la Conscience, il a vu et expérimenté même fugacement. Mais il sait aussi qu'il doit pratiquer et suivre la Voie pour continuer son chemin, purifier son cœur et ôter les voiles pour marcher vers la Libération (ou Réalisation).

[Moine Gojo](#) :

Il y a en fait ici deux questions :

Premièrement, entreprendre une sadhana pour purifier le mental et le corps est une pratique appartenant aux voies dites progressives.

Dans cette perspective, il est légitime de préparer, apaiser, purifier la personne afin finalement de constater qu'elle n'existe pas en tant que telle, comme entité séparée.

Dans la voie directe, ce genre de pratique est considérée généralement comme inutile.

Le deuxième aspect de cette question concerne le fait d'être accompagné sur la voie.

C'est là un aspect essentiel. Il est très important de rencontrer un vrai Maître ou un ami spirituel avancé qui puisse nous accompagner, nous guider, éclairer nos doutes.

Cette rencontre doit se faire en live, pas seulement via le net ou sur des vidéos.

[Pascal Hastir](#) : La Sadhana la plus authentique est selon moi la vie elle-même, telle qu'elle se produit. Un Accompagnement sur la voie permet de cheminer tranquillement et souvent de rassurer le mental afin de laisser la place à l'expérience qui est en fait très simple et souvent loin des concepts d'éveils imaginés par le mental. C'est vraiment au niveau du ressenti que cela se joue, vous savez intuitivement ce qui juste pour vous, c'est vous l'expert, l'accompagnant est à vos coté sur le chemin qui est déjà le vôtre, il ne vous montre pas un chemin mais tout au plus une façon de cheminer. Personne sur cette terre, même un grand maître ne sait mieux que

vous ce qui est juste pour vous. Cela dit, sa présence peut, vous soutenir en entrant en résonance avec la vôtre et une reconnaissance peut s'opérer. Il ne s'agit pas d'atteindre ou de trouver quoi que ce soit mais de reconnaître que nous sommes déjà là au-delà de tout ce que nous pensons, ressentons, expérimentons.

[Patrick Vigneau](#) : Non seulement il est opportun, mais c'est même nécessaire, car l'Eveil ne fait pas disparaître l'ego, et si ce dernier n'a pas été préparé, il va inévitablement pervertir l'expérience. De plus sans se faire accompagner, on risque justement de confondre les illuminations qui surviennent suite à des exercices, ou de façon subite, avec l'Eveil véritable.

[Somasekha](#) : L'identification au « je », c'est-à-dire au corps et aux pensées, est très puissante.

Elle génère en nous confusion, agitation et souffrance.

Une sadhana (pratique méditative) peut s'avérer utile car elle nous offre un espace pour nous rencontrer et nous clarifier.

Au début, on aborde la pratique avec la volonté de bien l'accomplir. On s'efforce donc de s'y appliquer avec une certaine dose d'effort et d'assiduité.

Puis progressivement, la pratique n'est plus un simple entraînement ou exercice que l'on répète.

Elle devient vivante, inspirée et neuve à chaque instant.

Elle devient le miroir de tout ce qui s'élève en nous ; de tout ce que l'on croit être et du dévoilement même de la Réalité.

A ce moment-là, nous ne « pratiquons plus ».

L'apparente pratique, l'apparente méditation s'accomplit d'elle-même.

L'effort laisse place à l'abandon ; l'abandon à l'intelligence de l'instant ; l'abandon à ce qui est ;

l'abandon au Grand Cœur qui nous illumine de « l'intérieur ».

Un espace se découvre alors...

Un espace où tout se dévoile et s'éclaire naturellement ;

Un espace où toutes les énergies bloquées et les obscurcissements mentaux se clarifient et se libèrent d'eux-mêmes.

Cet espace se révèle comme le vide infini de la Conscience.

Ce vide est Amour. Il embrasse toute chose et permet à toute chose d'être.

En lui, tout est simplement.

Lorsqu'il est vu que la Conscience est tout ce qui est, la pratique tombe d'elle-même et nous quitte.

Elle apparaît illusoire, comme le jeu lumineux de la Conscience immaculée, comme l'expression de sa Joie.

Il n'y a rien à opposer.

Effort ou non effort ; pratique ou non méditation ; impur ou pur.

La vie est une. Elle est totale. Elle est Amour.

Il y a simplement un temps pour chaque chose.

Comme pour la floraison d'une belle fleur, il y a un temps pour la cultiver patiemment et un temps pour la laisser être pleinement.

D'autre part, en raison de nos conditionnements mentaux, nous manquons de clarté et de vision.

Nous sommes tel un aveugle perdu dans le désert.

Il peut alors être aidant, si l'on en ressent le besoin, d'être guidé par une personne éclairée et mue par l'Amour.

Cet éclaireur, cet ami de cœur, loin de nous rendre dépendant doit nous conduire à notre liberté fondamentale.

Il doit nous amener à développer la confiance en nous ; à nous ouvrir à notre nature profonde et nous y abandonner.

Au fur et à mesure de notre ouverture, le guide ultime se dévoile.

Il ne nous a jamais quittés car il est notre propre Cœur.

Il est la lumière du Cœur.

Nous réalisons alors que nous sommes notre propre lumière ; que nous sommes la lumière éternelle de la Conscience.

[Suyin Lamour](#) : Oui, car cela peut préparer le corps-mental à intégrer l'éveil quand il se produira, ou s'il s'est déjà produit, car cette « purification » peut être utile autant avant qu'après l'éveil.

Car au fond, l'éveil, c'est simplement la révélation de la vie que nous sommes, et l'énergie de la vie est une force d'une puissance infinie qui ne demande qu'à se déployer dans toute sa créativité et son intelligence. Notre nature ultime est déjà parfaite et complètement réalisée, mais le conditionnement que notre mental subit dans le monde d'aujourd'hui (et depuis des siècles) bloque cette énergie de vie car il est constitué de beaucoup de croyances limitantes (conscientes et inconscientes), de peurs et de traumatismes affectifs. C'est en cela qu'un travail sur soi, une investigation de notre système de croyances et de nos blessures profondes, est utile, afin de désencombrer le psychisme de tout ce qui empêche la vie dans sa pureté originelle, dans sa force d'amour et de créativité, de se déployer. C'est donc une démarche à entreprendre dans ce sens, dans le sens d'un dépouillement, d'un désencombrement de tout ce que l'on croit être et que l'on n'est pas, et non pas dans le sens d'améliorer ou de perfectionner un individu illusoire, ce qui est parfois le piège dans lequel on se retrouve en suivant un programme de « développement personnel ».

Est-ce que le titre du livre "Après l'extase, la lessive" de Jack Kornfield est évocateur pour toi ?

Compilation des réponses par question



[Alexander Kimpe](#) : C'est exactement ce que je ressens. L'éveil est le quotidien, ce n'est pas un état extraordinaire.

[Bruno Maillard](#) : – Ce titre évoque *l'illusion d'un éveil pour toujours ; éveil produisant un éveillé nageant pour toujours dans la quiétude*. La vie comporte des joies et des peines qui les unes comme les autres peuvent produire de la souffrance dès l'instant où ce qui arrive, *est interprété par le mental* comme voulant dire quelque chose à *propos de lui*. L'extase peut arriver, la lessive aussi, ainsi que le soleil ou la pluie. Il peut aussi arriver que « ni ceci ni cela » ne soit utilisé par le mental pour confirmer des croyances à propos de lui, celles-ci provenant souvent directement ou indirectement d'interprétations enfantines.

[Prabhã Calderón](#) : – Je n'ai pas lu ce livre. En tout cas *l'extase* est « un état » qui arrive et part. *La lessive* pourrait indiquer écarter les concepts binaires et les mécanismes du « sens de moi ».

[Claudette Vidal](#) : Le titre de ce livre ainsi que son contenu témoignent d'une vérité importante à partager afin d'enrayer les idées de bonheur absolu après l'éveil. La vie d'un être incarné demeure une grande aventure dont l'éveil marque un tournant. Si l'arbre est en fleurs, il n'a pas encore donné ses fruits. Il faut du temps pour apprendre à vivre avec la conscience de qui nous sommes, pour que cette réalisation transforme les croyances les plus subtiles, bien cachées dans

la transparence des évidences. Découvrir Je suis est une chose, le vivre totalement en est une autre.

La découverte de qui je suis s'installe peu à peu dans la réalité quotidienne. Les habitudes et les modes de fonctionnement se transforment. La réalité est perçue en direct, sans les voiles du mental et beaucoup de changements se produisent. Plusieurs années peuvent être nécessaires pour intégrer ce changement de regard et s'y adapter.

[Della](#) : Bien sûr. L'extase a été pour moi, l'occasion d'ouvrir à un Infini que je ne pouvais imaginer. Une fois la réalisation que Tout était l'Infini, l'attraction à ces expériences mystiques est complètement tombée. J'ai recommencé à couper mes légumes et faire de très bonnes soupes pour ma famille !

[Michaël Szyper](#) : Ce livre, très bien fait, paru il y a une quinzaine d'années, met en lumière le fait que l'éveil n'est pas synonyme de perfection humaine. Il plaide pour la nécessité de l'intégrer dans notre vie personnelle, et de le vivre avec authenticité, bienveillance et humilité, au lieu de l'utiliser comme une défense, un refuge ou une justification vis-à-vis de comportements issus de l'ego, de parts d'ombres, de conditionnements ou de blessures non-guéries qui subsistent après l'éveil.

[Frédéric Samidhi](#) : Oui, c'est un excellent ouvrage sur la démythification de l'éveil qui illustre très bien mes propos sur la singularité et le perfectionnement individuel.

[Gérard](#) : Pas de lessive « ici » après les extases ni après la ou les Réalisations. Un nettoyage continu des tendances mentales latentes, des conditionnements, des croyances...

Le « nettoyage » se poursuit aujourd'hui, mais avec légèreté, amusement le plus souvent, sur un fond d'amour, de tranquillité, de détente.

La curiosité et l'amour de la Vérité demeurent et agissent. Pour y mettre des mots, lorsque le Regard se porte sur un élément non « vrai », Sa lumière n'y résiste pas.

Et il est important de noter qu'une fois réalisée l'absence de tout « moi-auteur », il est évident que rien n'arrive « à moi ». Les conditionnements, les pensées crues, etc. apparaissent, spontanément, au sein de Ce que Je Suis et en tant que Ce que Je Suis. Aucun problème avec ce qui apparaît.

[Marion](#) : Lorsque le « moi » est vu comme illusoire, il y a souvent une période que je qualifie de lune de miel plutôt que d'extase. Celle-ci dure plus ou moins longtemps.

Parfois ensuite les vieux conditionnements ressurgissent, on pourrait dire de façon plus marquée car il n'y a plus aucune entrave à leur émergence.

En tant que Ce qui Est, ce ne sont que des contractions énergétiques apparentes.

[Janick](#) : Je n'ai pas lu ce livre. Lorsque qu'il y a réalisation, il y a une joie mais non extatique, il n'y a pas d'émotions en lien avec l'identification, car il n'y a plus de personnage. C'est un état d'être, neutre, simple. Par conséquent, il n'y a pas de lessive à faire, les événements, pensées sont vus pour ce qu'ils sont.

Si l'identification persiste, la lessive continue à se faire, bon procédé pour continuer à regarder de plus près.

La Réalisation est la fin du chercheur et de la recherche.

[José Le Roy](#) : Il est vrai que l'éveil, dans les premiers moments, peut être très enthousiasmant, très fort, mais ensuite il retrouve une certaine tranquillité. Après un départ en fanfare, c'est la vitesse de croisière.

Mais cette tranquillité s'accompagne cependant de profondes transformations de notre humanité. L'éveil ne change pas, mais notre manière de le vivre oui. Le chemin d'intégration commence alors et il consiste à faire coexister ces deux plans, à la fois humain et transcendant, temporel et atemporel dans notre quotidien.

Parler de « lessive » comme le fait Kornfield évoque un nettoyage de vêtements tachés. A supposer que ces taches soient morales, peut-on dire que l'éveil nous rend meilleur ? Oui, je le pense, il nous rend plus aimant, plus ouvert, plus humble j'espère. L'éveil est une lumière qui fait ressortir les ombres ; les impostures de l'ego deviennent plus visibles, plus repérables.

D'un certain point de vue, l'éveil est la fin du chemin spirituel puisque le chercheur disparaît, mais d'un autre point de vue, ce n'est que le début, car une vie nouvelle commence d'intégration de cette découverte dans le quotidien.

[Lionel Cruzille](#) : Tout à fait.

[Moine Gojo](#) : Je ne connais pas ce livre de Jack Kornfield.

Il n'évoque pour moi pas grand chose dans la mesure où la recherche de l'extase est ici totalement hors sujet.

[Pascal Hastir](#) : C'est amusant, il l'est tellement que j'en ai fait mention dans mon témoignage avant de recevoir ces questions. Oui bien sûr, il offre un regard assez réaliste sur différentes expériences possibles sur le chemin vers soi et ainsi confirmer qu'il n'y a pas d'erreurs mais des expériences qui continuent à se faire au niveau de la personne et qui permettent de les transcender en étant présent aux schémas que ces expériences mettent en évidence en nous. Cela dit, tout le monde ne passe pas non plus pas ces étapes et pas non plus de la même façon, Eckhart Tolle et d'autres, ont vécu un éveil spontané et complet sans aller-retour et sans lessive sur la durée, comme si la lessive se serait faite d'un coup. Le cheminement le plus courant correspond plutôt aux témoignages que j'ai lu dans ce livre, c'est également mon cas. Mais rappelez-vous qu'il n'y a pas de règles...

[Patrick Vigneau](#) : L'Eveil n'est qu'une étape vers l'intégration pleine dans la matière de la conscience non-duelle, qui s'appelle la Réalisation. Et c'est l'expérience du quotidien qui va permettre l'intégration pleine et totale. La justesse de vie et la congruence seront les vrais indicateurs de la vérité vécue.

[Somasekha](#) : Quand il y a éveil, l'identification au « je » tombe.

Les nœuds égotiques se relâchent et une grande quantité d'énergie se libère.

Il s'ensuit alors une immense détente, une paix et une joie ineffables, un état profond de bien-être

et de plénitude.

Toutefois, l'état de félicité ou d'extase ne signifie pas que tous les voiles égotiques ont été balayés et consumés.

La plupart du temps, après la grande ouverture qu'est l'éveil, les imprégnations égotiques résiduels remontent « à la surface ».

Commence alors, le programme « essorage et rinçage » !

Le processus d'éveil se poursuit et s'approfondit permettant ainsi à toutes les zones d'ombres et tous les voiles d'être entièrement mis en lumière.

Des douleurs physiques plus ou moins intenses peuvent à ce moment-là, se manifester afin d'éliminer complètement les toxines et les mémoires imprimées et laissées dans le corps par la construction égocentrique.

Lorsque toutes les imprégnations égocentriques sont finalement dissoutes, il y a la réalisation définitive et sans retour de la Joie sans cause.

[Suyin Lamour](#) : Oui, je l'évoque dans mon témoignage. Ce livre m'a considérablement aidée à comprendre pourquoi après des moments d'éveil, je vivais des situations qui semblaient me mettre à l'épreuve. Je sais à présent que ce ne sont pas des mises à l'épreuve, mais des opportunités de libération.

Qu'est-ce que l'ego spirituel et comment peut-t'il se développer ?

Compilation des réponses par question



[Alexander Kimpe](#) : L'ego spirituel est là lorsque la personne pense qu'elle a atteint quelque chose, ou qu'elle va atteindre un but. L'éveil ne connaît pas de « plafond ».

[Bruno Maillard](#) : – J'ai choisi de répondre à cette question, comme aux autres, selon son sens littéral et non selon le sens et les présupposés 'à la mode' chez les chercheurs de l'éveil.

Comment l'ego pourrait-il ne pas être spirituel, mental, intellectuel ? L'ego est un produit du système nerveux sécuritaire ! L'ego ou « moi » est un mécanisme sécuritaire ; lorsque je vois un oiseau maintenir une distance vis-à-vis d'un chat, je constate qu'il protège l'existence. Éprouve-t-il pour la défendre le besoin de la qualifier, de se qualifier, de penser Être, de se définir comme distinct ? Éprouve-t-il le besoin de se diviser imaginativement en deux ; un « évaluateur de lui-même » et un « moi » évalué ? Se pose-t-il les questions : *Suis-je un bon oiseau ? Suis-je un oiseau compétent ? Ou : L'agressivité du chat dit-elle de moi que je ne suis pas aimé ? Ou : Dois-je me changer moi-même pour que les choses aillent mieux ? Ou : Comment développer mon sens de moi ou ego pour être enfin définitivement heureux et ne plus jamais avoir peur ni du chat ni de mon ombre ?* Ces questions sont celles d'un « ego » imaginativement deux dont l'un serait en charge de développer l'autre en partant du présupposé autohypnotique : « Je ne suis pas ce que je devrais être ». Le projet de *se développer soi-même* s'apparente au projet du chien fou tournant sur lui-même pour se mordre cruellement la queue.

[Prabhā Calderón](#) : – L’ego émerge de programmes neuronaux très évolués. Le système nerveux surveille sa sécurité grâce à un mécanisme autoréférentiel qui apparaît comme : « Je » ou « Moi ». L’être humain se confond avec ce « moi ». Dans l’enfance, le tout petit s’accroche à des sensations terribles comme celle « de ne pas être », le doute de soi, le néant, la peur, la culpabilité, la honte... sensations qui émergent dans diverses situations confusionnelles vécues au sein de sa famille ou de l’entourage. Sans comprendre ce qui lui arrive, l’enfant développe *une vision conceptuelle* de lui-même associée à ses sensations. C’est ainsi que se structure son « sens de moi ». En réaction au doute ontologique, le « sens de moi » de l’enfant crée une pseudo-réalité sécuritaire. Pour apaiser son doute ontologique *il sélectionne* des interprétations de la réalité ; son système sécuritaire crée « des stratégies » pour ordonner le chaos et remplir son vide. Ainsi apparaît le mécanisme du « gestionnaire » qui attaché aux *quêtes spirituelles* renforce d’autres mécanismes subtils tels que « l’observateur du moi », « l’expérimentateur du moi », « le connaisseur du moi »... mécanismes duels confondus avec *être* ou avec *exister*.

[Claudette Vidal](#) : L’ego spirituel est un fonctionnement de l’ego particulièrement intéressant à investiguer. Pas facile de le démasquer, compte tenu des efforts colossaux qu’il consent pour ne pas être vu des autres et de lui-même. Le chercheur spirituel marche sur un fil car l’ego, loin de s’effacer, trouve dans les prises de conscience une nourriture riche et attrayante.

L’ego spirituel tire grand profit des expériences mystiques. Il se les approprie afin d’enrichir son patrimoine. Fier de son butin, il ne manquera pas de l’étaler au grand jour ou de l’apprécier en secret. Ces expériences lui permettent de se distinguer des autres, de s’auto-glorifier, prendre le pouvoir, obtenir de la reconnaissance ou être admiré. Il peut aussi s’en servir pour grossir son capital de sympathie auprès d’un auditoire néophyte. L’ego ne veut jamais être ignoré ou rejeté et cherche constamment à faire état de son avoir.

Les manifestations de l’ego spirituel sont parfois plus subtiles. Si certains parlent de leurs exploits spirituels avec fausse modestie, d’autres brillent par leur capacité à voir l’invisible, à avoir des prémonitions ou à interpréter les souffrances d’autrui. Il est fréquent qu’une poussée d’orgueil succède à une expérience spirituelle importante. L’ego voudra être le riche propriétaire d’une expérience d’éveil intense. Même lorsque l’ego a disparu momentanément, il est toujours prêt à reprendre du service lorsqu’un goûter capiteux effleure ses sens. Créer l’illusion, pour soi ou les autres, d’être quelqu’un de supérieur ou d’exceptionnel est attrayant. Il n’en faut pas plus pour assister à la naissance d’un nouveau gourou qui proclamera sa vérité et partira en campagne en sauvant le monde. Il exigera le respect absolu et la subordination.

[Della](#) : L'ego spirituel aura tendance à s'installer s'il est plus important dans le moment pour l'identité séparée de profiter d'un gain personnel lié au cheminement spirituel, comme celui de la reconnaissance, de l'amour, du pouvoir ou du savoir en opposition à l'élan de l'âme de s'en dépouiller. Toutefois, si l'élan vers l'Être est authentique, une vigilance s'installera au fil du temps et saura infiltrer un malaise ou une clarté face à ces jeux égotiques qui n'étanchent jamais vraiment la soif de Réalité.

[Michaël Szyper](#) : L'ego spirituel est le fait de jouer un personnage spirituel ou « éveillé », en se servant de connaissances, d'expériences, de pouvoirs spirituels, ou de l'éveil, pour éviter de rencontrer sa propre fragilité ou pour obtenir quelque chose de l'extérieur (comme de l'attention, de la reconnaissance, de l'amour ou du pouvoir), ce qui empêche d'abandonner son cœur sans protection au *Mystère*.

[Frédéric Samnidhi](#) : L'ego est le fruit de l'identification. L'ego spirituel, celui de l'identification avec l'expérience temporelle de l'éveil. Il résulte de l'illusion résiduelle que l'éveil arrive à quelqu'un comme un nouvel attribut. Il se développe avec la tendance à s'approprier l'insaisissable.

[Gérard](#) : J'appelle « ego » la somme des pensées crues. Il n'a pas de réalité propre. J'appellerai donc « ego spirituel » l'ensemble des pensées crues dans le domaine spirituel, prises pour la réalité.

Certains sont trompés par d'autres qui ne voient guère clair, parfois même moins clair que ceux qu'ils prétendent accompagner ; d'autres prennent les expériences pour leur Source et croient avoir trouvé ; certains croient avoir trouvé « leur maître » en raison des émotions dites positives qu'ils ressentent auprès d'eux... L'amour inconditionnel n'est pas une émotion, ni la joie sans objet ou la paix profonde.

Tant qu'il y a impression ou pensée de « deux »...

[Marion](#) : L'ego spirituel est la récupération mentale de concepts non duels. Il est rattaché à un sens plus ou moins subtil d'individualité.

Par exemple, le sentiment de « savoir », d'être arrivé, d'enseigner à quelqu'un....

[Janick](#) : Il n'y a pas d'ego spirituel, il y a l'ego tout simplement, celui qui joue différents scénarios et qui se dit spirituel ! C'est la dualité.

[José Le Roy](#) : Il n'y a pas d'ego spirituel. L'éveil est précisément la découverte d'une vie au-delà de l'ego. Il ne s'agit pas de développer un ego, fut-il spirituel, mais de le transcender.

[Lionel Cruzille](#) : C'est une expression moderne mais qui décrit assez bien une dérive possible sur la Voie. Cette déviance peut se faire par la saisie des enseignements par l'ego et le mental. On peut dire que cela se produit quand le mental se contorsionne pour intégrer les enseignements dans son monde de pensées et de croyances et que l'ego se met à rêver la Voie, plutôt que de la vivre vraiment.

La Voie reste alors au niveau du mental, avec toutes les dérives et les écueils que cela peut représenter telles que la radicalisation, la rigidité, la froideur, l'automatisme, l'orgueil spirituel, l'accumulation de savoir en opposition à l'expérience, le refus de ressentir – de plonger dans l'émotion par exemple-, le manque d'ancrage dans le réel, la fuite du réel dans des rêveries pseudo-mystiques, etc.

Cela ne veut pas dire que l'étape de la compréhension de la Voie par l'intellect n'est pas nécessaire car au contraire, elle l'est. Par contre, rester fermé à ce niveau et surtout faire des enseignements une chose qui nous fige et nous enferme dans un autre automatisme ou une autre forme de prison mentale, c'est passer à côté de l'essentiel et prendre le risque de finir dans une des voies de garage citées plus haut.

Notre société est très encline à ce travers-là, entre autre du fait de la recherche de la satisfaction permanente et immédiate ainsi que par la rationalisation à outrance et le désir de sécurité. Ce sont là des tendances de nos sociétés dites modernes, mais d'autres civilisations ont connu d'autres penchants et difficultés. À chacun et à chaque maître et disciple de dépasser cela selon la Voie qu'il suit.

[Moine Gojo](#) : L'égo spirituel est l'égo tout court.

Tant que nous sommes identifiés à la croyance d'être un « moi » séparé, ce « moi » tentera en permanence de se maintenir et de s'engraisser, y compris dans les situations pseudo spirituelles. La quête spirituelle s'avère alors être celle d'un objet comme un autre.

[Pascal Hastir](#) : L'égo spirituel se développe lorsqu'une partie subtile de notre égo s'identifie à la conscience pure ou à notre âme. Parfois les expériences contrastent tellement avec ce que nous avons connu alors que nous étions complètement identifiés à notre égo, que quelque chose

en nous peut se croire arrivé, plus grand, au-dessus du lot... Dans nos parcours d'intégration de l'Auto Accompagnement en Pleine Présence plusieurs de nos participants ont réalisés après plusieurs mois que ce qu'ils croyaient être leur véritable nature n'était encore qu'une indetification à une partie très subtile de leur égo. En effet notre égo réactif est relativement facile à déceler, notre égo spirituel, ces parties de nous identifiées à la conscience pure sont tellement subtiles que sa reconnaissance prend souvent plus de temps car ses manifestations ne sont pas nécessairement désagréable, au contraire... cela peut être expérimenté comme « mieux, voir beaucoup mieux qu'avant » ou « plus sage » ou « plus profond » ou « plus détaché » ou « plus aimant » ou « plus paisible » que les autres. La présence que vous êtes véritablement, n'est pas plus ou mieux ou moins... elle n'est en rien comparable à l'expérience de la personne.

[Patrick Vigneau](#) : L'égo spirituel est une expression infantile de l'égo qui croit avoir réalisé quelque chose sur le chemin. Il se développe naturellement lorsque l'égo se trouve avoir plus d'expériences, de savoirs ou de pouvoirs que d'autres personnes qui cherchent. Sans un maître spirituel qui va recadrer cet ego, l'illusion d'être éveillée va prendre le dessus, et ceci d'autant plus que le mental sera capable d'expliquer avec grande perspicacité les phénomènes de conscience.

[Somasekha](#) : L'égo spirituel, c'est l'égo qui a revêtu « les habits spirituels ».

C'est l'égo qui s'approprie et détourne la spiritualité à ses propres fins.

L'égo spirituel annexe le champ de la spiritualité afin de se maintenir en vie et se renforcer ; afin d'étancher sa soif de bonheur et de contrôle.

Parce que l'on aborde un cheminement spirituel, on a tendance à croire que l'on est différent, meilleur voire spécial.

Pourtant, à bien y regarder, on ne fait souvent que transposer et reproduire nos conditionnements et schémas habituels dans un cadre différent.

On n'a fait que changer de cadre, d'environnement ; mais le fond demeure le même.

Nos conditionnements égocentriques, sont bel et bien présents et demandent à être vus et mis en lumière.

Loin de vouloir s'effacer et mourir, l'égo est toujours là, aux commandes.

Il a simplement changé d'objectif et d'ambition.

Son ambition n'est plus seulement de réussir la vie matérielle, mais son ambition est d'atteindre la plus haute marche qui soit, celle de l'éveil, de la libération, du paradis.

A partir de là, l'ego spirituel va se développer.

Ce dernier est habile au détour du chemin et peut prendre de multiples visages.

L'ego spirituel est à l'œuvre, par exemple, lorsque :

- l'on s'attache aux formes et appareils spirituels, aux dogmes et systèmes, aux guides et maîtres ;
- l'on recherche à travers la spiritualité à être reconnu, considéré et aimé ;
- l'on cherche à gravir les échelons spirituels ;
- l'on se glorifie et s'enorgueillit d'avoir des connaissances et expériences spirituelles ;
- l'on croit être un bon dévot, un bon méditant, un bon enseignant ou un être éveillé ;
- l'on médite et que l'on cherche à contrôler les pensées pour trouver le calme intérieur ;
- l'on s'attache à des états de méditation profonde ou des aperçus d'éveil, etc...

L'ego spirituel n'est pas à éliminer.

Il s'agit plutôt de l'explorer en profondeur et de découvrir à travers tous ses masques et artifices la Réalité qui le sous-tend.

[Suyin Lamour](#) : C'est la croyance que le moi, l'individu, a eu une expérience d'éveil, ou a des dons spirituels particuliers (clairvoyance, mission de guide ou d'enseignant, etc.). C'est le mécanisme de saisie sur l'expérience spirituelle. Il peut se développer quand une ré-identification au personnage se produit après une expérience d'éveil, ou quand une plus grande clarté d'esprit se développe grâce à une pratique ou après une ouverture de conscience. Il y a alors dans le mental une compréhension nouvelle, non-duelle, mais si l'illusion d'un auteur aux commandes de sa vie n'a pas été démasquée, alors un aspect de nous va tyranniser tous les autres aspects du psychisme qui fonctionnent en mode duel, assénant que nous ne devrions plus avoir de réactions ou d'émotions « personnelles », créant un conflit de pureté qui sera vécu

avec soi-même et qui rejaillira sur les relations puisque tous ceux qui ne sont pas « aussi avancés » seront jugés. L'ego spirituel peut aisément se faire passer pour le Soi car il peut donner l'illusion de la clarté d'esprit et de l'ouverture du cœur. Pour le déceler, il faut observer honnêtement ce que nous ressentons envers les parties de nous (ou d'autrui) qui fonctionnent en mode duel. Si nous avons le moindre jugement envers elles, c'est que nous les regardons à travers le filtre de l'ego spirituel. Depuis le Soi, il n'y a qu'accueil, compréhension et compassion.

Quels sont les pièges inhérents au cheminement spirituel et comment ne pas tomber dedans ?

Compilation des réponses par question



[Alexander Kimpe](#) : De croire « j'y suis arrivé ». C'est l'ego spirituel. Une subtile arrogance peut s'installer. Je conseille toujours de rester dans « l'esprit du débutant », ainsi les choses restent fraîches et gardent leur innocence.

[Bruno Maillard](#) : – Le piège est de confondre Être, Amour, Conscience...avec l'activité du mental qui produit et entretient le chemin spirituel pour obtenir ce dont il croit manquer, c'est-à-dire *Être, Amour, Conscience...* réduits à des concepts.

[Prabhā Calderón](#) : – Pour ne pas tomber dans les pièges, il est fondamental de savoir « ce qu'ils sont ». J'ai parlé déjà des conceptualisations et mécanismes sécuritaires du « sens de moi ». D'autres pièges principaux à éviter sont :

- Les religions et les organisations hypnotiques qui attirent l'attention des aspirants vers des choses superfétatoires comme des vêtements, la nourriture, des actions, des attitudes, des rituels et styles de vie dits spirituels, qui nient l'existence dans le monde, telle qu'il est...
- Les autorités spirituelles hypnotiques idéalisées, qui suggèrent ou affirment *qu'elles vont « vous éveiller »*. Des autorités qui utilisent des « injonctions » du style *vous devez faire ceci ou cela... pour obtenir des « idéaux inatteignables » dans « le futur »*. Des autorités qui, de

façon explicite ou implicite, confirment le concept de *la responsabilité individuelle* et ce faisant, renforcent le mécanisme du « gestionnaire », du « décideur » et la culpabilité.

– Le mouvement occidental pseudo non duel qui dénonce l'existence personnelle comme *une illusion*, qui assure *qu'il n'y a pas de personne* et *qu'il n'y a rien à faire*. Ces idées créent une fragmentation illusoire entre *une supposée réalité supra consciente* et l'idée que la personne humaine n'est *qu'une illusion*... Tout cela renforce la culpabilité.

– La pensée magique et les interprétations anthropomorphiques utilisées pour s'inventer une *réalité subjective dite spirituelle*, dans le but de se rassurer. Exemple : l'univers (ou Dieu) trouve toujours un moyen de communiquer avec « moi »...

– L'ignorance des mécanismes neuronaux qui produisent des trances hypnotiques confondues avec des expériences interprétées comme étant non duelles, telles que : *l'observateur stable, le connaisseur du moi, l'expérimentateur conscient*...

[Claudette Vidal](#) : Voici ce que l'éveil n'est pas :

L'éveil n'est pas une performance spirituelle ou une rareté réservée à quelques êtres privilégiés.

L'éveil n'est pas le résultat d'une technique ou d'un long chemin parcouru avec succès. Il est plutôt le résultat d'un abandon total, d'un lâcher prise complet de tout ce que vous croyez être.

L'éveil n'est pas le résultat d'un acte volontaire ; au contraire, le volontarisme de l'ego est une entrave à l'éveil. L'éveil n'est pas réservé aux personnes en bonne santé ou équilibrées, bien que les personnes très perturbées arrivent difficilement à rester ouvertes et à s'abandonner totalement.

L'éveil n'est pas compliqué, c'est simple et naturel. La complexité empêche l'éveil.

L'éveil n'est pas une expérience. Bien que le basculement engendre une certaine expérience, cette expérience n'est pas l'éveil. L'éveil, c'est ce qui reste après l'expérience. L'expérience de chaque personne est différente ; l'éveil est le même pour tous, c'est le vide absolu. S'il y a quelque chose, ce n'est pas l'éveil.

L'éveil n'est pas un attachement à quoi que ce soit, surtout pas à l'éveil. Désirer s'éveiller ou désirer ne rien désirer est un obstacle à l'éveil. Si vous vous attachez à un désir quelconque, vous n'êtes plus libre.

L'éveil ne rend pas infaillible. Comme l'éveil se produit chez un être humain, la nature humaine poursuit son évolution, ses apprentissages. Seul le Soi est immuable.

L'éveil n'apporte rien au chercheur. C'est plutôt la disparition de celui-ci.

L'éveil ne rend pas spécial, exceptionnel ou intelligent. Il ne donne aucun pouvoir et passe souvent inaperçu. La plupart des gens ne se rendent pas compte qu'ils côtoient un être éveillé. Certains voient bien qu'il y a quelque chose de particulier, mais ne savent pas ce que c'est. Ils sont simplement attirés.

L'éveil ne supprime aucune douleur. Seules les souffrances engendrées par le mental n'existent plus. Les émotions continuent d'émerger, mais personne ne se les approprie.

Que vous soyez pauvre, malade, ou ignare, vous pouvez vous éveiller. La Source est sans préjugé !

L'éveilleur c'est vous, l'éveillé c'est vous, l'éveil c'est vous. Vous êtes tout ce qui existe ! »

[Della](#) : Les pièges inhérents au cheminement spirituel sont issus d'une énergie vive de protection issue de l'identité séparée et de ses enjeux de survie.

Les trois pièges principaux qui apparaissent à ma conscience à la lecture de la question sont les suivants :

Le premier réside en la création et en l'attachement à un nouveau monde connu. En effet, comme le moi séparé ressent un grand besoin de sécurité à travers la référence à un monde connu, le cheminement spirituel, riche en points de vue plus ouverts et originaux, peut facilement amener le moi séparé à se créer un nouveau monde connu, plus « spirituel ». Cette nouvelle création mentale peut amener une fermeture du cœur au Mystère à travers l'attachement à de nouveaux dogmes et de nouvelles structures rigides. Ce nouveau monde connu se construit le plus souvent sur une interprétation mentale de plus en plus fine de ce qu'est la Réalité basée sur des enseignements qui résonnent vrais ou à travers des expériences mystiques sur le chemin qui ne sont que des ouvertures passagères et limitées émergeant de l'espace beaucoup plus simple, mystérieux et inclusif de l'Être.

Un second piège important face à l'invitation à la grande détente de « maintenant » se situe dans l'attente d'un basculement. Ce piège est vraiment fin puisqu'à la fois logique et vrai.

Il est important de saisir que le basculement n'est qu'un produit dérivé de l'abandon inconditionnel du cœur à la Réalité telle qu'elle est. Et cette réalité du moment peut tout à fait avoir la saveur de l'absence de basculement.

La Vie a beaucoup d'humour ! Son Amour se manifeste à travers une grande intransigeance quant à l'inconditionnalité du désir nécessaire à sa découverte. La négociation du moi qui aimerait s'abandonner que lorsque le ressenti d'un basculement serait présent, n'a tout simplement pas sa place. La question à se poser serait alors la suivante : « Suis-je plus attaché à l'idée d'un basculement qu'à la grande capitulation devant l'instant tel qu'il est au prix de l'absence de basculement ? ».

Un autre piège qu'il est important de voir est celui de la position à laquelle on adhère face à un enseignant. L'invitation sera de trouver un équilibre entre la souveraineté de son âme sans tomber dans l'arrogance de l'ego, et l'humilité de voir avec simplicité au-delà des mécanismes égotiques de supériorité et d'infériorité qui se jouent souvent en relation.

[Michaël Szyper](#) : Les « pièges » inhérent au cheminement spirituel proviennent d'un désalignement vis-à-vis de l'intention initiale à la source du chemin spirituel -c'est-à-dire l'aspiration à découvrir la vraie nature du *Soi*, de la *Vie*, de la *Réalité* et à ouvrir son cœur à l'*Amour*-, généré par le fait que la clarté de cette intention de base se trouve mélangée avec ou recouverte par des mécanismes de compensation issus de la perception de séparation.

Pour les reconnaître et les dépasser, il peut être utile de se poser la question de ce que l'on veut vraiment : Est-ce que je souhaite découvrir la vraie nature de la *Réalité sans a priori* et ouvrir mon cœur à l'*Amour sans condition*, ou est-ce que je me sers du chemin spirituel ou de l'éveil pour protéger, fuir ou obtenir quelque chose ? Autrement dit, est-ce que je me sers du cheminement spirituel comme d'une stratégie d'évitement ou d'acquisition ?

Ainsi, il ne s'agit pas tant selon moi, d'essayer à tout prix d'éviter de tomber dans les « pièges » inhérents au cheminement spirituel, mais plutôt, lorsque l'on tombe « dedans », de s'en servir comme d'une occasion d'apprentissage, afin d'en tirer les leçons et de grandir.

[Frédéric Samnidhi](#) : La longueur du chemin est la distance qui vous sépare de vous-même. Il n'y a pas véritablement de chemin vers le cœur du présent. Le chemin comme ses pièges appartiennent à l'évanescence des événements. Comment éviter ce que nous sommes depuis toujours ?

[Gérard](#) : Il n'y a en Réalité aucun cheminement, et même s'il y en avait un, parsemé de pièges, en l'absence de tout « moi », qui pourrait bien tomber ou éviter de tomber dedans ? Tomber arrive, fait partie du « chemin ». Un enfant peut-il apprendre à marcher sans jamais tomber ?

Adopter un comportement, encourageant, non jugeant, ouvert, souriant... avec personne pour le faire.

Les plus grands pièges sont probablement de prendre les expériences d'éveil pour l'éveil, croire être arriver quelque part et ne pas être arrivé là où l'on est déjà.

[Marion](#) : Le chemin spirituel se produit, en apparence. Aucune erreur, aucun piège, c'est ce qui se produit.

Et il peut apparaître des pensées qui sont crues automatiquement vraies, des pensées telle que « je » peux m'éveiller, et si « je » m'éveille alors « je » serai heureux de façon permanente, « je » n'aurai plus aucune pensée.

[Janick](#) :

Ce sont les pièges de l'égo :

C'est de croire comprendre intellectuellement, et de résister de façon consciente ou non à certaines habitudes et croyances ancrées depuis très longtemps.

De ressasser, d'alimenter les mêmes pensées, scénarios,...

D'avoir peur de quitter le connu.

De rester scotché au personnage.

D'imaginer ce que doit être la réalisation.

De lire ou de regarder des vidéos est instructif, mais peut aussi être un piège qui mène le personnage à fuir ses émotions, pensées,...sans aller dans la profondeur de son être.

Pour éviter tout ceci, soyez attentif à vos pensées,...tout questionnement fait partie de l'égo.

[José Le Roy](#) : Le principal danger est de penser que la vacuité nouvellement découverte va nous débarrasser de notre partie humaine, que nous allons vivre sans tous les problèmes auxquels la vie humaine est confrontée. Nous pouvons être tentés alors de nous réfugier dans le vide, dans le sans-forme et le non-manifesté pour fuir le monde des formes. Nous recréons ainsi une

nouvelle dualité, plus subtile peut-être, mais tout aussi fautive entre le vide et le monde. Non, le vide c'est les formes, et les formes sont le vide. Vivre l'éveil c'est vivre l'humain dans toutes ses dimensions.

On peut courir aussi le risque d'une inflation de l'ego qui va utiliser l'éveil à son propre compte pour en faire un outil de domination sur les autres. Il existe de nombreuses dérives de ce genre chez des personnes ayant eu une authentique expérience d'éveil. Rappelons-nous qu'on reconnaît un arbre à ses fruits et un des fruits de l'éveil est l'humilité. Si l'ego a vraiment été transcendé, cela se voit.

[Lionel Cruzille](#) : Ceux cités juste au-dessus en compte déjà une bonne part. Je pense qu'on peut en éviter certains mais, à mon sens, la Voie en elle-même comporte le risque de tomber dedans et c'est même là que se tient l'infinie sagesse du Divin et de l'Univers. Ces pièges vont être les vôtres (et non ceux du voisin) et sont aussi le moyen d'apprendre pour vous. Les pièges ou difficultés deviennent des maîtres auxiliaires. Donc, de ce point de vue, tout est parfait. Si vous pouvez éviter un piège, faites-le, mais si vous êtes déjà (re)tombé dedans alors, faites *avec*, cela deviendra un enseignement aussi précieux que celui d'un maître.

[Moine Gojo](#) : Nous recherchons tous le bonheur.

Il est le parfum de notre nature véritable.

Un point essentiel est de réaliser qu'il ne s'agit pas d'un objet, c'est-à-dire, en aucun cas d'un état particulier ou spécial du mental ou du corps.

La Conscience est ce qui perçoit, elle ne peut jamais être perçue ni saisie, cependant nous pouvons l'être sciemment.

Au début, il est bon de rencontrer divers enseignants, de faire diverses expériences, mais ensuite il est important de se consacrer profondément à une approche avec l'enseignant qui nous inspire.

Ne pas passer sa vie à papillonner constamment de stage en stage.

Comprendre aussi qu'internet est un outil magnifique, mais rien ne peut remplacer la vraie rencontre.

Enfin peut-être existe-il plein de pièges sur la voie, le principal étant lié à l'ignorance, mais il est important de comprendre que la recherche spirituelle n'est jamais personnelle, elle est plutôt la vérité qui se cherche en nous et nous attire à elle.

Aussi convient-il de s'y abandonner avec confiance.

[Pascal Hastir](#) : Un des pièges les plus commun est de se battre contre soi-même, contre des parties de soi en les considérant comme un problème. Un autre consiste à tellement se détacher de l'expérience en voulant s'élever que nous pourrions nous déconnecter du vivant et vivre sans nous en rendre compte dans une réalité virtuelle créée de toutes pièces par le mental pour éviter de faire l'expérience d'une réalité douloureuse. L'inverse est possible également... vivre intensément nos souffrance en croyant que cela va nous permettre de les transcender. Il y en a beaucoup d'autres... Je dirais que pour ne pas tomber dedans, il s'agit de sentir et reconnaître en nous toute volonté de changer, de transformer, de diminuer, d'atteindre, de soulager, de guérir, en d'autres mots toutes les parties de nous qui ont un but. Ce sont des parties de nous qui ne sont pas en paix avec la vie telle qu'elle est maintenant et qui d'une certaine façon en souffre, il s'agit donc de les reconnaître avec amour et empathie et surtout de ne pas les juger. En prendre conscience est un pas de plus vers ce qui en nous n'attend rien et est déjà entièrement serein, comblé, épanoui éternellement maintenant.

[Patrick Vigneau](#) : Sans l'accompagnement intime d'une personne expérimentée, l'ego récupèrera inévitablement à son profit toute « expérience spirituelle », en toute bonne foi !

[Somasekha](#) : En fait, « on est déjà piégé ! » ; du moins en apparence.

On est piégé dans nos pensées, nos histoires, nos émotions, notre peur du devenir et notre désir insatiable de toujours plus de bonheur.

On est piégé par le fait d'être identifié à un ego illusoire et d'ignorer notre nature véritable.

Le piège apparent, c'est donc l'ego.

Et tout le jeu va dès lors, consister à prendre conscience du piège et de l'illusion du piège.

Dans un premier temps, il s'agit de voir clairement comment nous semblons être piégés et enfermés.

Pour cela, nous n'allons pas chercher à éliminer l'ego car en voulant le combattre, on ne fait que le renforcer.

Au contraire, nous allons prendre appui sur lui et découvrir ce qu'il est véritablement.

Ainsi, au lieu d'être un obstacle, il devient un tremplin. Il devient la porte même de l'éveil et de la liberté.

Alors qu'est-ce que l'ego ?

L'ego est une vague d'énergies émergeant de la Conscience.

Il est le jeu de sa lumière qui se fascine elle-même.

Cette fascination est un mouvement puissant d'identification, d'appropriation et de saisie qui nous donne le sentiment d'être un individu séparé et autonome.

Ce sentiment du moi se construit sur la base de l'identification au corps et au mental.

Il nous fait croire que nous possédons un corps.

Il nous fait nous attacher aux pensées, émotions, sensations et perceptions ;

Toutes ces formations mentales que l'on pense être nôtres.

Il nous fait croire que nous sommes acteur et créateur de nos actes et pensées.

Mais à bien y regarder, l'ego n'est qu'un flux d'énergies multiples et en perpétuel changement.

Lorsque ce flux d'énergies n'est plus enfermé dans le jeu de l'identification ;

et qu'il est rendu et laissé à sa liberté naturelle et première, il se fond à l'océan d'énergie de la Conscience.

On réalise alors, qu'il n'y a aucune entité individuelle derrière ce flux ; qu'il n'y a pas d'entité séparée du Tout ; que ce flux est l'énergie, la lumière de vie de la Conscience.

Par conséquent, l'ego n'existant pas réellement, personne n'a jamais été réellement piégé et personne n'a besoin d'être libéré.

Le mirage de l'ego percé à jour, nous reconnaissons que nous avons toujours été libres, que nous sommes la Liberté même.

[Suyin Lamour](#) : Lutter contre l'ego, le mental et les affects, et de ce fait les renforcer. Vouloir se débarrasser du personnage, et de ce fait retomber dans le piège de la saisie dualiste. Car qui

veut se débarrasser de l'ego si ce n'est un aspect de l'ego lui-même ? Il me semble qu'il est capital de comprendre cela.

Il est commun d'opposer l'ego au divin, le personnel à l'impersonnel, le mental au silence... De nombreuses traditions spirituelles disent que pour se libérer, il faut renoncer aux désirs de l'ego et faire taire le mental.

Dans mon expérience, cela m'a induite en erreur et fait beaucoup souffrir. Tout ce à quoi j'ai tenté de renoncer s'est renforcé, tout ce contre quoi j'ai lutté est revenu avec encore plus de force. Il est bien sûr vrai que si l'on focalise sur les désirs personnels et si l'on écoute les histoires que racontent le mental, on se perd dans le rêve, et l'identification au personnage se densifie. Mais pour moi l'attitude qui libère n'est pas de rejeter un aspect de notre expérience. Au contraire. Ce qui libère, c'est d'accueillir ce qui est et de simplement changer le point de focus. Au lieu de regarder le contenu de la pensée, je regarde Ce qui est conscient de la pensée. Au lieu de chercher à réaliser un désir, je goûte l'essence du désir et je regarde vers Ce qui en est conscient. Et je vérifie cette chose fondamentale : Ce qui est conscient de la pensée est-il dérangé par la pensée ? Ce qui est conscient du désir est-il dérangé par le désir ? Ce qui est conscient de l'émotion est-il dérangé par l'émotion ?...

On s'aperçoit alors que pour la Présence, pour notre nature véritable, il n'y a rien qui « ne devrait pas être là ». Tout est ok. A ce niveau, c'est la plénitude, il ne manque rien et rien n'est à changer. On peut alors se détendre, et simplement revenir aussi souvent que possible dans cette perspective, regarder les phénomènes depuis cette dimension. Alors les désirs, les manques affectifs et les projections mentales, tout en étant accueillis, sont vus dans leur nature illusoire et perdent leur pouvoir d'attraction.

Un autre piège dans lequel je suis tombée à une période de ma vie, mais qui est du même ordre, est de vouloir se réfugier dans l'absolu, dans l'impersonnel, dans l'Unité. Créer une dualité entre l'unité et la dualité, rejeter et fuir la manifestation, l'expérience humaine. Là encore, il est important de voir que ce qui cherche à fuir la dualité est un aspect du moi dualiste. Car du point de vue de l'Unité, la dualité n'est pas un problème, et elle n'est même pas vue comme une dualité. Les principes soit-disant opposés sont vus comme complémentaires, comme les deux faces d'une même pièce. La réalisation n'est pas un processus exclusif mais inclusif : tous les aspects de l'existence sont intégrés car reconnus comme étant Un. Comment pourrait-on vivre l'Unité en rejetant sa manifestation ? C'est un non-sens.

Certains témoignent d'une sensibilité accrue, est-ce ton cas?

Comment vivre cette sensibilité ?

Compilation des réponses par question



[Alexander Kimpe](#) : Depuis toujours je suis fort sensible, donc cela est resté pareil.

[Bruno Maillard](#) : – Se confondre avec le mental, interpréter ce qui se passe comme voulant dire des choses à propos de « moi, le mental » jusqu'à se perdre dans des quêtes illusoires de *réparation de soi, d'amélioration de soi, de définitions valorisantes ou dévalorisantes de soi...* ces activités autohypnotiques et fatigantes ne laissent pas de place à la Sensation. S'il arrive que le mental cesse ses quêtes, alors les « sensations sans objet », « sans définitions » apparaissent (*ni accrues, ni non accrues...*). Ceci dit, « sentir sans objet » peut être qualifié par le mental de merveilleux ou très inconfortable... Ces qualifications des sensations sont à nouveau une production réflexe du mental qui pourrait s'auto-définir en interprétant 'ses' *sensations...* et l'autohypnose fatigante peut perdurer, à moins que l'idée vienne d'étudier très précisément comment cela se produit.

[Prabhã Calderón](#) : – Sentir sans limites est naturel à Être... Sentir signifie recevoir ou accueillir sans retenue ce qui vous respire... Sentir est la réception naturelle de la respiration, de l'énergie solaire, des étoiles, des océans, des rivières, de l'air et de tous les éléments, de la poussière, des animaux, du règne végétal et minéral, des gens, de la musique et de l'univers tout entier, sans quelqu'un pour « choisir de le faire ». Sentir est la gratitude naturelle pour l'énergie vitale des organes d'action et de réception. Sentir est l'accueil de la douleur de la condition humaine...

Cela est naturel pour l'être humain de sentir « Ce qui Est », tout en constatant que nous ne sommes pas « le gestionnaire » ni le « décideur ». Je n'appellerais pas cela « sensibilité accrue ».

[Claudette Vidal](#) : En effet, ma sensibilité a augmenté après l'éveil. Pour la vivre, il est important de la reconnaître et d'apprendre à composer avec tout ce qu'elle offre. Il y a parfois des perceptions que l'on préfèrerait ne pas avoir et j'ai appris à les accepter. Cette sensibilité est cependant variable. Elle n'est pas toujours croissante ou stable. Elle est parfois moins grande.

[Della](#) : Avec l'ouverture à la Réalité, s'est ouverte chez moi une sensibilité accrue, comme si un filtre de protection était simplement tombé et me permettait de sentir la Vie plus directement à partir d'un espace non protégé. Il est devenu naturel de manifester simplement cette sensibilité avec authenticité si elle est là et de m'offrir la douceur d'un environnement tranquille.

[Michaël Szyper](#) : Ne pas sentir de séparation avec l'autre comme s'il était nous-même est presque indescriptible et s'approfondit sans fin. Cette sensibilité est vécue simplement tant qu'elle reste ancrée dans le silence et la révérence devant le profond *Mystère* duquel elle émerge.

[Frédéric Samnidhi](#) : Cette question est l'expression d'un idéalisme. Notre véritable nature ne nécessite aucun changement. Nul n'est tenu de se conformer à un modèle.

[Gérard](#) : La sensibilité a toujours été là. Par contre, une fois épousée, elle se déploie. Il n'y a pas de « comment vivre ». Elle se vit. Elle est simplement accueillie, ou épousée... L'implication est totale ET libre. La confiance est. Alors la sensibilité et tout ce qui peut apparaître au sein de cet organisme ne sont pas craints. « Qui » pourrait bien avoir un souci avec cela ?

[Marion](#) : Il n'y a plus de filtre mental à l'émergence de toute émotion, ainsi elles sont pleinement vécues, dans l'instant.

Et il n'y a personne pour les vivre.

[Janick](#) : Oui ma sensibilité s'est affinée, n'étant plus parasitée par l'égo et les pensées. Je perçois chez l'autre ses émotions, ses peurs,... Je regarde, j'accompagne la personne mais ne m'identifie pas à son histoire.

Je la vie très bien, je la laisse être ce qu'elle est. Mon état naturel n'est identifié à rien, donc tout se passe bien.

[José Le Roy](#) : L'éveil accroît en effet la perception sensible, rendant les couleurs par exemple plus vives. Tout se passe comme si le voile des concepts et du langage dont le moi et la mémoire avaient recouvert le monde s'était soudainement levé. Dans la perception duelle habituelle, le moi se vit séparé du monde ; le moi est intérieur, le monde est extérieur ; le moi et le monde sont tous les deux à distance l'un de l'autre... Avec l'éveil, la perception devient non-duelle, sans séparation entre un intérieur et un extérieur, ce qui procure un vif sentiment de la présence des choses. Une beauté nouvelle se révèle ; le monde devient vivant.

[Lionel Cruzille](#) : Oui, tout à fait, ma sensibilité s'accroît de manière subtile et régulière. C'est lié au travail évoqué plus haut sur les émotions, la Vigilance, les vieilles mémoires (enkystées dans le corps physique et émotionnel), le travail sur les corps énergétiques ainsi que sur les variations du taux vibratoire.

Vivre cette sensibilité fait partie du travail de purification du cœur et de l'accueil de ce qui est, tel que c'est, ici et maintenant. Et c'est un travail long, s'étendant parfois sur plusieurs vies car il touche tous les plans de l'être.

[Moine Gojo](#) : La compréhension de notre nature véritable inclut bien sûr une certaine sensibilité.

Cela est difficilement explicable. Lorsque l'inexistence d'un « moi » personnel devient évidente, il est réalisé que tout est le déploiement de l'activité de l'univers. Les anciens chinois appelaient cela le Tao.

Il n'y a pas de sensibilité particulière ou pathologique à envisager.

Tout se vit naturellement, pour personne.

[Pascal Hastir](#) : En effet c'est mon cas. Je vivais cette belle sensibilité quand j'étais enfant, mais comme elle n'a pas été accueillie par mon entourage, quelque chose en moi s'est mis en place pour la protéger en m'en coupant. Depuis quelques années, je retrouve cette sensibilité qui m'offre une expérience plus profonde de la vie, mais cette fois j'ai de l'espace pour l'accueillir et la vivre comme une grâce et non comme un problème ou une souffrance. Je rencontre beaucoup de gens qui font des aller-retour entre ouverture et fermeture car il n'ont pas encore

appris à ouvrir un espace plus large et à se reconnaître au-delà de ce qui est sensible au niveau de leur expérience. Je sais qu'il est possible de reconnecter avec notre ressenti si on s'en sent coupé et je sais qu'il est possible d'accueillir nos ressentis plus intenses dans un espace plus large. C'est probablement une des bases de ce que je transmet, de manière à pouvoir faire une pleine expérience, à la fois plus large et plus profonde de la vie et de nous-même (ce qui ne fait plus qu'un à un certain point).

[Patrick Vigneau](#) : Oui, la sensibilité s'est accrue, et le champ des perceptions s'est élargi. La transparence des limites de l'ego permet une perception plus fine des énergies subtiles qui se vivent en ce monde.

[Somasekha](#) : En effet, les perceptions se sont affinées et la sensibilité s'est accrue naturellement.

Ces phénomènes ne posent pas de problèmes lorsqu'ils sont vécus à partir de notre ouverture fondamentale ; là où il est vu que tout est Un.

[Suyin Lamour](#) : Oui c'est mon cas. Cette sensibilité s'est accrue progressivement. Au début c'était perturbant et cela m'a poussée à changer certaines habitudes comme arrêter de regarder la télévision, changer d'alimentation (d'abord végétarienne, puis végétalienne, car je suis devenue très sensible à la souffrance des animaux), vivre à la campagne... Je suis aussi plus sensible au bruit, au stress, à l'agressivité, à l'agitation en général. Je me sens en total décalage dans ce genre d'environnement. Au départ mes premières réactions étaient de me protéger ou de fuir. Aujourd'hui, j'apprends à accueillir ce que je ressens et à ne plus être en réaction, même si je privilégie dans mon quotidien un environnement paisible.

J'ai constaté également un accroissement de ma capacité à percevoir les autres à un niveau de plus en plus subtil : je peux voir, au-delà de la forme apparente, ce qui anime la personne sur le plan énergétique ou émotionnel. C'est aussi ce qui me permet de travailler dans la relation d'aide : je peux me connecter profondément aux ressentis des autres, tout en n'étant pas affectée car ma capacité à accueillir ce qui est s'est développée.

Je dirais que l'ouverture, dans un premier temps, rend plus sensible et s'accompagne d'un sentiment de vulnérabilité, puis se transforme en force d'accueil et d'amour, une force dont la puissance est insoupçonnée...

Quelle est la différence entre une expérience mystique et la vision qu'il n'y a pas de moi séparé? Comment intégrer une expérience mystique sur la voie ?

Compilation des réponses par question



[Alexander Kimpe](#) : Expérience mystique= une expérience d'union avec le tout. L'éveil= la disparition de l'illusion de séparation ; il n'y a plus deux, il y n'y a pas un. C'est ce qui est.

Il ne faut pas chercher à intégrer une expérience mystique, la vie s'en charge. Je conseillerais, après une expérience mystique, de simplement continuer à vivre sa vie.

[Bruno Maillard](#) : – Je l'ignore. Par contre, la ressemblance réside dans le fait que ce sont deux images mentales dont l'une est valorisée par le mental à moins que ce soit l'autre...– Je l'ignore aussi, seul l'ego ou le « moi » en quête de devenir ou d'obtenir ce dont il croit manquer pourrait peut-être connaître la réponse. Voilà deux questions *distrayantes* qui n'invitent pas à « Sentir » ce qui se passe.

[Prabhā Calderón](#) : – Nous passons tous par différents « états » qui dépendent du fonctionnement du cerveau. Toute expérience est « un état » et tous « les états » sont impermanents. Les « états altérés de conscience », « les états » comportant des visions de lumière, de 'présences/guides/êtres invisibles', la joie divine, les sensations subtiles, le cœur ouvert, les voyages... tous ces « états » appelés mystiques, arrivent et partent. Ils n'ajoutent rien et ne

retirent rien à Ce qui Est. Beaucoup de chercheurs croient que ces « états » conduisent à *l'éveil* ou bien qu'ils sont *la condition pour être*. Cela est faux.

[Claudette Vidal](#) : Les expériences mystiques sont éphémères. Elles laissent cependant des traces. Nous ne sommes plus pareils après. L'éveil à soi, bien que cette vision ne soit pas toujours stable au début, le deviendra. Ce n'est pas spectaculaire, c'est être installé dans la vérité de qui nous sommes. C'est tout à fait naturel.

Généralement, l'intégration se fait naturellement. Nous pouvons par ailleurs y remettre notre attention occasionnellement.

[Della](#) : Une expérience et une vision d'absence de moi séparé m'apparaissent toutes deux, des contenus émergeant du contenant de la Conscience. Ce sont de simples cadeaux sur le chemin. Sur le chemin, la Vie nous offre des cadeaux importants. Ils apparaissent dans la forme comme des expériences mystiques, profondes, silencieuses où la tension d'exister en tant qu'identité séparée se détend pour un temps.

Contrairement à ce que le « petit moi » pourrait croire, le réel cadeau offert à travers ces expériences, ne se trouve pas dans leur contenu bien doux mais toujours passager ; il se situe plutôt dans la reconnaissance de plus en plus claire d'une Réalité plus vaste et dans la possibilité de développer une confiance suffisamment importante en la Vie pour permettre au moi perçu séparé de se détendre enfin dans le Silence qui le porte.

[Michaël Szyper](#) : Une expérience mystique peut être définie comme une expérience de conscience plus vaste que l'état de conscience ordinaire, limité et identifié, dans lequel on a l'habitude de vivre. Le cadeau d'une expérience mystique est de nous ouvrir davantage au champ d'horizon illimité de la *Conscience*.

Selon ce que l'on entend par « la vision qu'il n'y a pas de moi séparé », celle-ci peut désigner soit une expérience mystique dans laquelle le moi séparé est temporairement absent, soit une expérience dans laquelle il est perçu que le moi séparé est une illusion d'optique, soit un des éléments constitutifs de l'éveil, c'est-à-dire la dissolution définitive de l'identification-racine au moi.

Il ne faut cependant pas confondre l'absence de moi séparé avec l'absence de « moi ». Si dans l'éveil, l'identification au moi disparaît et donc à fortiori, également l'impression d'être un moi séparé, le moi qui est un instrument essentiel au fonctionnement de la conscience individualisée

dans le corps physique, subsiste après l'éveil.

Chaque moment de vie, qu'il soit vécu à partir de l'impression d'être un moi séparé ou non, que ce moment de vie soit contracté, identifié, ou donne lieu à une expérience mystique, est toujours tel quel, une expression pleine et entière de la *Conscience Infinie* et peut potentiellement devenir une porte vers *Celle-ci*, si l'on prend le risque de s'y ouvrir pleinement.

[Frédéric Samnidhi](#) : Comme toute expérience, une expérience mystique est une apparition éphémère. Un discernement est possible entre ce qui apparaît temporairement à la vision et la vision elle-même. Quelle est la nature de cette vision ?

[Gérard](#) : Comme déjà dit ci-dessus, l'éveil n'est pas une expérience d'éveil ni une expérience mystique.

C'est une REALISATION définitive et indubitable, ET apparente et faite par personne que tout est Cela.

Lors de l'expérience mystique, le regard « ne se tourne pas vers », n'épouse pas la Source de l'expérience ni l'absence de réalité du « moi » ni de la dualité en elle-même.

L'expérience mystique est Cela sous l'apparente forme d'un reflet de Cela. Comme tout ce qui peut être connu. Simplement en apparence un peu moins déformé. Elle pointe vers la Réalité, tout comme tout le reste, mais n'est pas la Réalité.

Ne pas tomber dans le piège de croire que l'éveil est une expérience mystique constante. Il est bien plus ordinaire, plus profond, plus définitif, et inclut tout.

Ne pas chercher à revivre ce genre d'expérience. Plutôt laisser le regard se tourner vers la Source de toutes les expériences, mystiques ou non, sans personne pour le faire.

ET ce qui arrive, quoi que ce soit, est Cela.

[Marion](#) : Les expériences mystiques restent des expériences, des apparitions, elles font partie du monde phénoménal et sont liées à l'idée d'être quelqu'un qui fait ces expériences.

La vision que le « moi » est illusion est une réalisation directe, hors temps. A ce moment précis, le « moi » s'efface et ne reste plus que Ce qui Est.

Il n'y a pas de voie, c'est simplement ce qui surgit et apparemment surgit une recherche.

[Janick](#) : L'expérience mystique est en lien avec le personnage, elle fait partie des concepts, du monde de la dualité, bien souvent elle fait référence à une religion ou autre connaissance.

Quand l'absence du moi est vue, la vision est au-delà des yeux, aucune question ne se pose, aucun doute, c'est un état neutre, une grâce ou l'Amour, la joie,... se manifestent.

Cela ne fait référence à aucune religion ou dogme.

L'expérience mystique ne peut-être intégrée à l'éveil.

[José Le Roy](#) : Les expériences mystiques sont temporaires, fugaces ; elles viennent puis repartent. L'éveil est permanent ; il n'arrive pas, ni ne s'en va. Les expériences mystiques génèrent des sentiments de joies intenses ; l'éveil est la Présence consciente qui accueille les joies mais aussi les tristesses. Il est une paix beaucoup plus profonde que les expériences.

On n'intègre pas une expérience mystique, on l'accueille, puis on la laisse repartir sans s'y attacher. Dans mon cas, elles furent surtout présentes la première année.

[Lionel Cruzille](#) : Tout dépend de ce qu'on nomme « expérience mystique ». En soi, la vision de l'évidence de la non-séparation est une expérience mystique. Après, si par « expérience mystique » on parle de choses entendues ou vues qui relèvent de choses « extraordinaires » alors oui, il s'agit de choses un peu différentes. Certains n'auront jamais ce type d'expérience. Je ne crois pas que cela soit primordial d'en vivre sur la Voie.

Il est vrai que l'on peut aussi vivre des expériences d'états modifiés de conscience, créant ainsi des expériences mystiques, pendant un court moment et ensuite retomber dans une vie entièrement horizontale et sans plus aucun vécu spirituel. Ce sont donc deux choses qui peuvent être indépendantes. Des gens vivent des états modifiés de conscience, parfois même importants, sans jamais envisager ensuite (ni même avant) de cultiver leur vie spirituelle.

L'expérience mystique touche souvent la perte de limites physiques ou du moins la perte des repères habituels (sortie de corps, flash de lumière, vision alternatives, vision de l'avenir ou du passé, etc.). Beaucoup peuvent évoquer une grande légèreté, une profonde béatitude passagère, de grandes lumières etc. Et cela peut se manifester par des difficultés à s'orienter dans l'espace-temps accompagné d'un sentiment de « planer ». Pourtant, il est crucial de s'ancrer. Ce monde est un monde de réalité matériel ET immatériel. Je pratique et enseigne le qi gong. Je sais que dans la conscience profonde du corps vit une immatérialité, une énergie qui est *en* (et hors de)

nous mais qui n'est pas à nous. Sans elle, nous ne pourrions vivre. Cette énergie est un écho de choses extérieures et inversement. Planer, ne pas être ancré, nous soumet au moindre vent qui passe et à bien d'autres choses du monde invisible.

Tandis que l'inverse, habiter le corps, ressentir, c'est Visiter les Terres Intérieures et amène donc d'immenses découvertes. C'est en visitant les terres intérieures, en accueillant et en aimant ce qui s'y produit, que l'alchimie interne se fait et qu'on peut intégrer, au long court, les expériences dites « mystiques ». On ne se libère que de ce qu'on connaît.

Et Être, c'est être en entier, jusqu'aux cellules, et même au-delà.

Les expériences mystiques peuvent nous éloigner de la Voie. Parfois parce que la tentation est parfois grande de fuir face à la vision plus ou moins consciente de ce que représente réellement l'intégration de l'éveil et/ou de ces expériences mystiques. C'est long et fastidieux en apparence. L'intégration est un processus qui peut parfois s'étendre sur plusieurs existences. Ce n'est donc pas une mince affaire et n'est pas toujours « agréable ». Toutefois, cette forme de fuite est encore un tour du mental nous demandant de tourner le dos à ceci ou cela.

Il peut aussi y avoir une forme d'attachement névrotique à reproduire les expériences plaisantes. C'est alors une course vers un « toujours plus » surtout lorsqu'on multiplie les expériences mystiques qui sont d'ordre « extatique ». Le réel paraît terne face à elles et l'on cherche à tout prix à reproduire l'état connu pendant ces expériences. Lorsqu'on se rend compte de ça, on découvre que cette course vers l'avant nous fait fuir encore d'une autre manière le réel. Et qu'on refuse que ce qui est soit.

Pourtant, c'est un non-sens de fuir, y compris dans une recherche de reproduction de l'expérience mystique car ce qui est *est*, point. La cure réside dans cet enseignement : rien ne dure ; ne pas s'attacher ni aux extases, ni aux abattements ; accueillir ce qui, tel qu'il est.

Si l'expérience mystique se produit, c'est ce qui est. Lorsqu'elle est accueillie, y compris lorsqu'elle cesse et que nous avons l'impression que « tout se referme et devient gris » alors, l'expérience s'intégrera en profondeur et la transmutation interne continuera. On ne doit rien rejeter de ce qui se produit et faire *avec* ce qui se présente.

[Moine Gojo](#) : Voir qu'il n'y a pas de « moi » séparé, réaliser que notre nature véritable est Conscience, n'est pas une expérience mystique. Ou alors peut-être pourrait-on dire qu'il s'agit

là du mysticisme véritable, libre des dogmes religieux traditionnels. Cela n'a rien à voir avec la recherche d'états spéciaux, de visions...

Si ce genre de phénomènes se produisent, suite à certains de nos conditionnements, religieux ou non, il faut simplement les accueillir sans leur donner d'importance particulière.

Ils passeront sans problème.

[Pascal Hastir](#) : Une expérience mystique est avant tout une expérience... Une expérience authentique certes mais aussi une expérience, et les expériences passent. Je rencontre beaucoup de gens en quête d'expériences de toutes sorte (unité, expansion, connexion avec la nature, hors du temps etc....) Ces expériences font bien sur partie de la vie et du cheminement spirituel, c'est bien d'en profiter lorsqu'elles se présentent à nous ou en nous au même titre que toute nos autres expériences. Notre véritable nature est au-delà des expériences ou des états que nous expérimentons. Alors que ces expériences passent, vous êtes déjà là avant et vous êtes encore là après. Je vous invite à être conscient de ce qui ne passe pas, de vous présent à tout ce qui passe. La quête d'expériences nous éloigne de la découverte la plus simple et la plus profonde qu'un humain peut faire, sa véritable nature.

[Patrick Vigneau](#) : Les expériences mystiques sont un jeu de l'amour entre le divin absolu (paratman) et l'être individualisé (jivatman). Il n'est pas possible de demeurer dans la conscience du non-moi, sinon le corps meurt. Lorsque la conscience revient sur le plan terrestre, la dualité est alors perçue comme un jeu ou un mirage. Si l'éveil concerne la Buddhi, il y a l'expérience de la vacuité qui emplit peu à peu la conscience consciente. Si l'Eveil concerne l'Atma il y a la joie et l'amour qui peuvent prendre de multiples formes dans le jeu (lila) de la dualité.

[Somasekha](#) : Les expériences mystiques sont nombreuses et variées.

Elles peuvent se traduire par des visions, des états d'extase, une communion profonde avec le divin.

Quelle que soit l'expérience mystique, aussi exaltante et profonde soit elle, elle n'en demeure pas moins une expérience ; et comme toute expérience, elle retournera au vide de la Conscience.

Il n'y a donc pas à s'y attacher ni s'y fixer. Ainsi, elle ne constitue pas un frein sur la voie.

Dans ce type d'expérience, reconnaissons le vide que nous sommes ;

le vide qui est la source de tous les états et de toutes les expériences de vie.

[Suyin Lamour](#) : Lors d'une expérience mystique, il y a le sentiment d'être quelqu'un vivant une expérience : quelqu'un qui a une expansion de conscience, qui vit un moment d'Eternité ou de grâce, ou qui « se fond dans le Grand Tout »... Il reste un « moi » central, témoin de cette expérience. Dans la vision qu'il n'y a pas de moi séparé, la perception se décentralise, il ne reste que « ce qui est vécu », sans personne pour le vivre, sans division entre un observateur et une chose observée.

Une expérience mystique nous donne un aperçu de l'essence de la réalité : énergie/conscience, unité, interconnexion, amour, lumière, éternel présent... Cela ouvre notre esprit à la dimension de l'infini, de l'intelligence divine, de l'absolu, de la non-dualité. C'est un aperçu qui peut être précieux, mais aussi à double tranchant, car il y a le risque de s'y attacher et de perdre goût à la réalité ordinaire, de ne plus pouvoir savourer la simplicité du quotidien, et de finalement s'y retrouver enchaîné.

Il est donc sage de savoir s'y référer pour jauger de la valeur que l'on accorde aux choses, être en mesure de relativiser l'importance des phénomènes relatifs, ne plus avoir peur de la mort... tout en étant capable de lâcher prise sur le désir de revivre ce type d'expérience, conscient que notre véritable quête, c'est la liberté.

Pause! Maintenant, tout de suite, y a-t-il un geste simple à effectuer pour voir qu'il n'y a pas de moi séparé ?

Compilation des réponses par question



[Alexander Kimpe](#) : Faire attention à sa respiration : ce qui respire est « la même chose » que ce qui se concentre sur la respiration.

[Bruno Maillard](#) : – Il n’y a pas de geste simple, car, *qui verrait* la non-séparation si ce n’est le mental ou moi ou ego qui croit exister par « sa pensée séparatrice » sur lui-même, sur les autres, sur le monde, sur ce qu’il croit penser et nommer volontairement et individuellement ? Il est pourtant possible que la *sensation* de non-séparation, de non-dualité survienne. Cette « sensation » survient après que soit *mentalement vue l’histoire complexe* des mécanismes imaginaires séparateurs. Alors, ce qui a été mentalement construit, peut être mentalement déconstruit et « Être » peut être « ressenti » sans besoin de concepts comme ceux de séparation ou de non-séparation...

En attendant cette déconstruction, il est possible de bousculer les « habitudes séparatrices » du mental en lui posant des questions. Par ex. : lorsque je me regarde, m’évalue, me juge... « Qui » mentalement porte un regard « sur lequel » ? Quelle image mentale de « moi » regarde, comme d’un point de vue séparé, « l’image mentale de moi » ? Qui est l’observateur de cette question ? Qui est l’observateur de moi ? Qui est l’observateur de l’observateur ? Qui est le gestionnaire ?

À la suite de ces questions, un 'blanc' peut se produire, l'activité mentale pourrait s'arrêter un instant et laisser place à la *sensation* non définie, non séparatrice.

[Prabhā Calderón](#) : – Tout geste à *effectuer* dans le but de *voir qu'il n'y a pas de moi séparé*, est une stratégie provenant de « l'observateur » du « moi séparé » et du « gestionnaire ». Le constat de la non-séparation arrive naturellement en questionnant les croyances et mécanismes du « sens de moi ». Cependant, maintenant tout de suite ressentez ce qui vous respire, ce qui respire l'univers tout entier et laissez votre « sens de moi » se « dissoudre » dans l'espace entre le mouvement de l'inspiration et de l'expiration de toute respiration... Si votre mental est agité, écoutez le son de votre respiration : So... Ham ...

[Claudette Vidal](#) : Tourner son regard vers ce qui regarde !

[Della](#) : Ma philosophie est celle qui pointe vers la douceur et le non effort. De mon point de vue, « les grandes vacances » se trouvent dans la prise de risque d'imaginer qu'il n'existe aucun geste simple à effectuer pour Être. Avec ou sans identification à un moi, libre ou séparé, la Vie se vit à travers tout ce qui est, ici et maintenant. L'invitation sera celle d'inclure l'expérience quelle qu'elle soit, avec ou sans résistance puisqu'elle est simplement là.

[Michaël Szyper](#) : Il peut être intéressant au lieu d'essayer de voir qu'il n'y a pas de moi séparé, de se demander « qui » veut voir qu'il n'y a pas de moi séparé, pour « qui » cela est-il important et pourquoi est-ce que je veux voir qu'il n'y a pas de moi séparé ? Dans la réponse authentique à ces questions, se trouve la Liberté préexistante au moi.

Le geste ou le non-geste dépend cependant de là où l'on en est dans notre chemin d'âme.

La « non voie » qui est la plus haute marche de la voie directe, invite par exemple à ne poser aucun geste. C'est le fameux « Stop ! » ou « Ne rien faire ». Le fait de « ne rien faire » peut en effet permettre la bascule hors du moi et du mental si ce « rien » est total, immédiat et instantané. Mais dès que l'on commence à essayer de faire ou de « ne rien faire » dans le temps, l'immédiateté de notre vraie nature est manquée. En effet, toute tentative de « faire » ou de « ne rien faire » implique une identification sous-jacente au moi qui fait ou essaye de ne pas faire, et également à la conscience et au mental à travers lesquels ces tentatives s'effectuent. Tout geste sous-entend aussi qu'il y aurait quelque chose à atteindre qui n'est pas déjà là. De ce point de vue, aucun « faire » ne permet de sortir de la quadrature du cercle, chaque « faire » devenant une bouchée supplémentaire pour le serpent en train de se mordre la queue.

Cependant la voie directe ne porte ses fruits que lorsque l'âme a assez cheminé dans la dualité et la séparation pour être prête à simplement *être*. Sinon elle se transforme en un concept contre-productif qui empêche de faire le pas suivant, celui qui est juste par rapport à notre cœur et notre chemin d'âme.

[Frédéric Samnidhi](#) : Voyez qui voit, tournez votre attention vers sa propre source. D'où émerge t'elle ?

[Gérard](#) : Un retournement ou une détente du regard, des épousailles qui n'ont jamais cessé d'être plutôt qu'un geste. Comme proposé ci-dessus.

[Marion](#) : Il peut simplement se produire une investigation sur la nature réelle de ce « moi », avec des questions telles que : à quoi fait-il référence ? De quoi est-il fait ? A t-il une réalité propre ?

Puis qu'est-ce qui constate la pensée ? Cette question n'attend pas de réponse mentale, elle pointe simplement vers Ce qui Est. Alors la reconnaissance se produit ou non.

[Janick](#) : Qui dit ça ?? Ici et maintenant ?? Qui est je ?? Rien !!

[José Le Roy](#) : Oui il y a un geste simple à opérer.

Pointez avec votre index au-dessus de vos épaules, vers le lieu où d'habitude vous placez une tête et un observateur. Que voyez-vous ? Voyez-vous une chose pourvue de couleurs, de formes, de limites ? Ne voyez-vous pas plutôt un espace sans couleur, vide ? Voyez-vous le monde à partir d'une tête ou à partir d'une ouverture immense et transparente ? Y a-t-il quelqu'un dans la direction de votre doigt ? En cet instant, le monde (et donc ce livre) n'apparaît-il pas dans un espace d'accueil, une immense vacuité ?

S'éveiller à cette vacuité, c'est accomplir un saut dans le vide.

[Lionel Cruzille](#) : Être un avec votre ressenti intérieur, ici maintenant.

En plongeant complètement au-dedans de vous, en étant dans l'accueil de votre ressenti, sans jugement, sans rejet alors vous devenez un avec celui-ci. Uni avec cela, vous êtes unis au réel. Au fond, il n'y a alors plus d'ego séparé. De la dualité, vous passez à l'expérimentation de l'unité.

En vérité, pour aller plus loin, vous n'êtes jamais séparé de quoi que ce soit.

[Moine Gojo](#) : Oui, il suffit de regarder.

Maintenant, tout de suite, pouvez-vous trouver un « moi » séparé ?

Regardez, cherchez, enquêtez.

Vous trouverez des pensées, des sensations, voire des tensions.

Êtes-vous une pensée ? une sensation ? N'êtes-vous pas ce qui perçoit ?

Continuez à explorer jusqu'à reconnaître et à voir avec une totale clarté, qu'il y a le monde, le corps, les pensées, mais que tout ça apparaît réellement... à personne !

[Pascal Hastir](#) : J'avoue que la question m'étonne. Je me demande s'il y aurait un geste possible pour voir qu'il y a un moi séparé ? S'il existe un moi séparé, j'aimerais qu'on me le montre ou qu'on m'explique de quoi il s'agit. Je ne perçois rien qui me semble séparé de moi. Je perçois bien de partie de moi mais aucunes ne me semblent séparées de moi. Il s'agit probablement d'une vision de la personne qui imagine qu'il y a un autre moi « divin » ou quelque chose comme ça, plus grand, ou plus sage... Dans ce cas, l'observation de ce qui en soi est en quête d'un autre moi, la reconnaissance de cette croyance, de cette quête, de ce qui est en recherche ou se sent séparé, permet de réaliser que cela est perçu et observé ou ressenti en nous-même et que donc rien n'est séparé.

[Patrick Vigneau](#) : Voir qu'il n'y a pas de moi séparé n'est qu'une perception mentale ou sensorielle. Ultiment seul le Soi est. Aucun exercice ponctuel ne peut permettre cette réalisation, mais l'ego peut être préparé pour accueillir la réalité ultime. Il y a dans la sadhana de l'Atma yoga un nettoyage des mémoires appelé " samskara shudhi " qui est très utile.

[Somasekha](#) :

Lorsque je respire, je respire ;

lorsque je mange, je mange ;

lorsque je marche, je marche ;

lorsque j'écoute, j'entends...

lorsque je regarde, je vois....

Et soudain, il n'y a plus « quelqu'un qui fait » ; l'illusion d'être un acteur séparé s'effondre ;

Il y a simplement la Vie ;

Il y a simplement Ce qui Est.

Il y a simplement Cela.

[Suyin Lamour](#) : Je ne dirais pas que c'est facile, mais dans le principe c'est simple : il est possible de le voir en observant comment les pensées émergent et comment les choix se font. Par une investigation sans parti pris, honnête et vigilante, nous pouvons voir assez rapidement qu'il n'y a pas d'auteur aux pensées ni aux choix et que le moi séparé n'est qu'une idée, une impression produite par une fausse croyance qui se superpose à la perception, sans personne pour la produire.

Quelle est la différence entre comprendre qu'il n'y a pas de moi séparé et le voir clairement ?

Compilation des réponses par question



[Alexander Kimpe](#) : La compréhension demande du temps. Le « voir » est immédiat.

[Bruno Maillard](#) : – Entre voir et comprendre, il n’y a aucune différence si c’est la construction mentale « moi » qui voit ou comprend pour *mentalement* confirmer ses présupposés valorisants ou dévalorisants à propos d’elle-même. Pourtant, le *sentir* peut arriver.

[Prabhã Calderón](#) : – Ce que vous « croyez être » est imaginaire et conceptuel ; la « compréhension de la non-séparation » est tout aussi conceptuelle. Par contre, le constat Non Duel arrive naturellement quand vous arrêtez de croire *que vous êtes vos pensées* et quand *la continuité du « moi »* (et de ses certitudes) est regardée pour ce qu’elle est : une continuité imaginaire.

[Claudette Vidal](#) : Comprendre est compréhension intellectuelle, voir est une réalisation de la conscience.

[Della](#) : La compréhension provient d’une analyse mentale conceptuelle issue d’un esprit déjà ouvert à regarder au-delà du cadre habituel de pensée. C’est beau. Elle a toutefois sa limite au niveau de la saveur de la vie.

Seul le cœur ouvert, espace dépouillé des défenses de l'identité séparée, possède cette immense capacité à voir la Réalité au-delà des croyances et des efforts de réduire le moment présent, et à « devenir l'évidence » qu'il n'existe aucune séparation à moins d'y adhérer. L'invitation vers cette ouverture passera par l'humilité de laisser tomber notre structure du « connu », de s'offrir l'espace d'Amour et de Présence pouvant accueillir les peurs et les émotions liées à un tel risque et de se laisser enfin toucher par l'Infini sans forme et sans mot du moment.

[Michaël Szyper](#) : Comprendre implique une compréhension mentale, intellectuelle et conceptuelle, qui peut certes être utile, mais qui n'empêche pas de rester pris dans l'identification au moi et au mental. Le voir clairement est le fait de la *Conscience*-même. Cependant, la Liberté ne vient pas de le voir ni de le comprendre, mais de la réalisation de la *Conscience*, qui est essentiellement *Infinie et Libre*, peu importe qu'elle se manifeste sous la forme d'un moi séparé ou d'une vision qu'il n'y en a pas.

[Frédéric Samnidhi](#) : La compréhension ne saisie pas la vision mais la vision illumine la compréhension.

[Gérard](#) : Comprendre provient d'une sorte « d'étude » : penses-tu les pensées ou bien apparaissent-elles ? Y a-t-il un penseur des pensées ? Si tu en vois un, de quoi est-il fait ? Est-ce réellement un penseur ou une croyance en un penseur ?

Effectue-t-on des choix ou les choix se font-ils d'eux-mêmes en fonction des préférences de cet organisme, de ses gènes, et de ses conditionnements, tous facteurs sur lesquels « nous » n'avons aucun choix ?

Les actes se posent-ils ou les posons-nous ? Par exemple, est-ce que je choisis les mouvements d'expression de ma figure lorsque je parle avec quelqu'un ou apparaissent-ils d'eux-mêmes ? Qu'en est-il des gestes lorsque je parle ou des mots prononcés et de leur intonation ? Les émotions apparaissent-elles ou est-ce que « je » les choisis ?

À force de regarder ce qui se passe de cette manière, il est compris que « moi-je » n'agit pas réellement, qu'il n'y en a pas, que tout arrive de soi-même.

La vision provient de Je Suis, de « cela qui – apparemment – ne peut pas ne pas être ». En tant que je Suis, « l'Espace de la conscience » pourrait-on dire, est vu vide de tout auteur. Il est alors SU qu'il n'y a pas de moi.

[Marion](#) : La compréhension est mentale, la vision est une perception directe comme un Ahhhh c'était donc ça, cela a toujours été là !

[Janick](#) : Comprendre est de l'ordre du mental, seule l'expérience du Soi vous permettra de le voir.

[José Le Roy](#) : La même qu'il y a entre lire le menu d'un restaurant et manger le repas ! L'éveil n'est pas une pensée ou un concept ; c'est une expérience concrète, souvent bouleversante. Comprendre intellectuellement les enseignements spirituels non-duels est utile, mais il faut prendre garde de ne pas s'y perdre. Les mots ne sont que des poteaux indicateurs qui, au mieux, nous montrent la direction vers notre vraie nature.

Car en réalité, la pensée ne peut comprendre l'éveil qui dépasse tout concept et toute logique. L'éveil est ultimement un non-savoir !

[Lionel Cruzille](#) : Oui, le voir clairement relève de l'expérience. C'est la différence entre savoir (intellect) et connaître (vécu).

[Moine Gojo](#) : On ne peut réellement comprendre qu'il n'y a pas de « moi » séparé sans le voir clairement.

[Pascal Hastir](#) : La différence réside dans le fait de le concevoir comme une hypothèse ou en faire l'expérience en allant au-delà du concept. Ce constat ne peut se faire que maintenant en observant tout ce qui peut être perçu de nous-même et en constatant que tout est perçu à partir de nous-même et en nous-même. Faire le constat que rien n'existe de façon indépendante de nous et réaliser que si nous n'étions pas là maintenant pour tout ce que nous percevons, tout cela disparaîtrait en même temps que nous. Ce n'est pas facile, je trouve, de tenter de démontrer quelque-chose que je vis comme une évidence, j'espère que ce partage vous offrira néanmoins une piste.

[Patrick Vigneau](#) : Comprendre est lié au mental ordinaire, voir clairement est lié à l'intellect pur. Mais lorsque la conscience individuelle (jivatman) atteint le plan Atmique, il n'y a plus de vision mais un état où la conscience n'est plus localisée quelque part. Alors la plénitude d'être se manifeste dans tous les mondes.

[Somasekha](#) : La compréhension passe par le média des pensées et des concepts.

La vision est spontanée et directe. Elle est telle une évidence.

Mais toutes deux, que cela soit la compréhension ou la vision, procèdent de la clarté naturelle de la Conscience.

Il y a une différence entre comprendre ce qu'est une pomme et la voir directement et clairement.

De la même façon, Il y a un fossé entre comprendre ce qu'est l'éveil et la vision de la réalité, la vision de Ce qui est.

Même si la pensée a toute sa place, elle n'en demeure pas moins une forme limitée.

Par conséquent, elle ne pourra jamais saisir, appréhender le Sans limites, le Sans forme.

Elle ne pourra jamais concevoir l'Inconcevable.

Dès lors que la pensée se retire ;

Dès lors que la soif compulsive de toujours vouloir savoir et comprendre s'épuise ;

Dès lors que l'on accepte d'être sans réponse face à l'inconnu ;

Dès lors que l'on consent à accueillir le Mystère,

L'Inconnaissable peut se faire jour et se dévoiler.

[Suyin Lamour](#) : La compréhension est intellectuelle et reste au niveau du mental, la vision est une expérience directe associée à un ressenti qui pourrait ressembler à un choc ou à un « eureka », ou encore à un grand lâcher prise. Il y a une résonance dans le corps.

Pourquoi peut-il y avoir vision sans réalisation définitive ?

Compilation des réponses par question



[Alexander Kimpe](#) : Vision= petite mort ; réalisation=grande mort (être avalé par l'Absolu)

[Bruno Maillard](#) : – Au « moi » imaginativement séparé, défini, dévalorisé... peut venir l'idée de « se regarder » comme « voyant » la réalisation définitive idéalisée. Cela confirme *mentalement* à ce « moi » la 'réalité' de son existence, mais aussi cela 'valide' ses autodéfinitions et ses doutes. Ce réflexe de survie entretient la souffrance. Pourtant, « Sentir » peut arriver.

[Prabhā Calderón](#) : – Parce que la *vision de non séparation* arrive à « l'observateur » du « moi séparé » qui a *conceptualisé cette vision*, selon son idée de *réalisation* attachée à ses propres *autodéfinitions*. Il n'y a pas de « vision non duelle » qui ne soit pas duelle. Le constat Non Duel est Un, sans un deuxième. Le constat Non Duel arrive naturellement et s'installe lorsque vous questionnez la nature imaginaire, mentale et illusoire du « sens de moi » et du « gestionnaire » pour lequel vous vous prenez.

[Claudette Vidal](#) : Tant qu'il reste des identifications, tant que la conscience n'a pas démasquée toutes les illusions, la réalisation n'est pas définitive.

[Della](#) : Notre nature fondamentale est libre. Notre âme peut avoir l'élan de tendre à sa découverte. Lorsque cet élan est vivant en soi, il pourra y avoir des moments d'ouverture où le poids de l'identité disparaît pour faire place à une réalité plus profonde dans l'instant. Toutefois,

cet élan vers notre vraie nature est le plus souvent contrebalancé par l'instinct de survie de l'identité séparée qui n'a aucune intention de s'abandonner au Mystère.

[Michaël Szyper](#) : La réalisation définitive implique que le centre de gravité ait basculé définitivement dans la *Conscience Infinie* et que l'identification au moi, au mental et à la conscience soit également dissoute de manière définitive.

La vision qu'il n'y a pas de moi séparé, même dans le cas où elle correspondrait à la dissolution définitive de l'identification-racine au moi, ne constitue donc qu'un des éléments nécessaires à la réalisation.

Il peut ainsi y avoir vision temporaire ou même définitive qu'il n'y a pas de moi séparé, sans que la libération vis-à-vis du mental ne soit accomplie, l'identification à la conscience dissoute et la vraie nature de la *Réalité* réalisée.

Si l'âme est prête, il peut arriver cependant que la survenance de la vision qu'il n'y a pas de moi séparé entraîne une réalisation définitive, mais le plus souvent, la vision répétée est nécessaire de manière à amenuiser l'identification au moi, jusqu'à ce que celle-ci s'effrite.

[Frédéric Samnidhi](#) : Seul ce qui est depuis toujours est définitif. Qu'est ce qui est depuis toujours ? La conscience originelle qui expérimente la vision, cette radieuse vacuité au sein de laquelle le monde apparaît.

Les "pourquoi" n'ont aucune importance dans l'investigation de notre véritable nature. Je vous invite à remplacer les "pourquoi ?" par "qui ?". La réponse est ici, maintenant et depuis toujours. La quête du savoir est sans salut, il n'est de salut que dans la plénitude de l'Être.

[Gérard](#) : Cependant, il arrive souvent que les croyances à propos de l'éveil ou certaines peurs viennent s'interposer avec la Réalisation. Alors il est cru que le moi s'en va et s'en vient en fonction de « mon » état du moment, de ce qui « me » traverse à tel ou tel instant. C'est ce que j'appellerais vision sans réalisation.

[Marion](#) : C'est ce qui se produit.

Parfois il y a impression d'un va et vient entre vision et identification.

Ce n'est qu'une impression.

Des pensées crues à propos de l'éveil, des attentes, des peurs viennent en apparence voiler Cela.

[Janick](#) : Parce que, c'est votre état naturel, il y a des moments où cela est vu partiellement. Ces états ne sont jamais identiques, il ne sert à rien d'essayer de les reproduire. Ce sont des cadeaux de la VIE.

[José Le Roy](#) : Oui. Il peut y avoir des aperçus de cette vision, comme si le voile s'écartait temporairement puis s'abaissait à nouveau. On voit l'absence de soi, mais les conditionnements anciens nous ramènent dans l'illusion d'un moi séparé. Ces aller-retours sont dus à la force des mémoires et des conditionnements. L'attention a depuis si longtemps l'habitude d'occulter sa propre nature et de se tourner vers le monde, qu'il faut parfois un peu de temps pour stabiliser cette vision. Il faut continuer de revenir à la vacuité jusqu'à ce que cela devienne naturel de vivre spontanément à partir de l'espace non-duel de la Présence.

La réalisation est ce moment où la vie est désormais centrée sur la vacuité.

[Lionel Cruzille](#) : Cette question rejoint la question de la différence d'approche et de vocabulaire sur l'éveil et la Réalisation. Pour la plupart des gens, il y a d'abord une vision, plus ou moins furtive du Divin en soi, mais non une réalisation complète.

Les maîtres bouddhistes du Dzogchen considèrent l'éveil plutôt comme un début que comme une fin; je partage entièrement ce point de vue et cette expérience. Nous retrouvons aussi une approche très similaire chez les maîtres bouddhistes du Theravada (Hinayana) qui décrivent 4 étapes menant de l'éveil à l'Eveil (« entrer dans le courant, revenir encore, non retour, grand Eveil »). Je serais plus prudent sur la notion d'étape, surtout dans sa communication en enseignement mais je partage néanmoins cette approche qui fait tout à fait sens.

Un koan zen dit aussi sur ce sujet : « Avant, les montagnes sont des montagnes ; pendant, les montagnes ne sont plus des montagnes ; après, les montagnes sont à nouveau des montagnes. »

Fondamentalement, je retrouve ici une 3^e fois la même idée. Cependant, une nuance est amenée ici dans le sens où, le réel extérieur, lui, ne change pas. Au début, nous sommes dans l'Ignorance et la mécanicité et, en bref, soumis entièrement au mental. Puis, vient le grand Bouleversement, qui amène aussi parfois à ce qu'on nomme chez les Chrétiens, la « Nuit obscure de l'âme », où « les montagnes et les rivières » ne sont plus ce qu'elles sont et où tout paraît fou, transformé et plus rien ne semble pouvoir être contenu dans les référentiels précédents l'expérience. Mais, une fois que l'intégration de l'éveil et du grand Bouleversement se fait, en soi -au fil des années-

alors, les montagnes redeviennent des montagnes et les rivières aussi. C'est l'intégration de l'éveil qui mène à la Réalisation, ou Grand Eveil.

Qu'est-ce qui a changé entre l'avant et l'après éveil initial ? L'extérieur, le monde, l'Impermanence demeure. Même après l'éveil, le Samsara demeure –les montagnes et les rivières–, mais le Nirvana s'est révélé au fond de nous. L'état d'éveil s'est révélé au cœur même du monde d'Impermanence, du Samsara. « Mon Royaume –le Nirvana- n'est pas de ce monde » disait le Christ, mais il est *dans* le monde.

C'est un point délicat, très précis et qui demanderait sans doute d'être développé plus qu'en quelques lignes.

Il est fort intéressant de se rappeler aussi les 4 étapes que proposait Swami Prajnanpad pour évoquer encore une autre réalité de l'intégration de l'éveil : « d'abord moi (non-éveil), ensuite moi et les autres, ensuite les autres et moi, puis enfin seulement les autres ». C'est le parfait chemin de l'ouverture (au Divin et au monde manifesté) et de l'effacement de l'ego, puis de l'intégration progressive de cet éveil initial jusqu'à la Réalisation complète.

Nous pourrions aussi parler longuement des développements possibles d'un tel enseignement. Il en est de même pour les propositions d'approches ci-dessus.

[Moine Gojo](#) : Supposons que nous ayons la croyance que les bébés naissent dans les choux.

Nous allons au potager, nous examinons chaque chou, et nous réalisons finalement que c'est une impossibilité, cette fausse croyance s'effondre tout simplement devant l'évidence.

Puis, nous rentrons à la maison, et là, tout-à-coup, comme irrationnellement, nous ressaisit le doute !

« Après tout, quand-même, et si c'était vrai ? Ai-je bien tout regardé ? »

Alors, nous devons retourner au jardin et regarder à nouveau encore et encore. A chaque fois, nos doutes sont moins puissants, mais nous devons continuer jusqu'à ce que notre certitude s'établisse de façon absolue : « les bébés ne naissent pas dans les choux ».

[Pascal Hastir](#) : Parce que c'est vécu comme une vision justement, et non comme un constat ancré dans une expérience vécue. C'est comme un aperçu de l'expérience, de la même façon qu'une photo ou une vidéo de vous n'est pas vous, cela donne une bonne idée de vous mais

c'est une vision, une image. La réalisation n'est pas une vision mais en effet une réalisation de qui vous êtes, une évidence, pas un aperçu mais une réalité sans aucun doute de votre nature véritable.

[Patrick Vigneau](#) : Oui, il y a d'abord une vision. Tout comme on peut voir le sommet d'une montagne avant d'y être arrivé. Mais ensuite tout un processus d'évolution vers différents plans de conscience doit se vivre jusqu'à la pleine Réalisation du Soi.

[Somasekha](#) : Tant qu'il subsiste des voiles égotiques, la vision reste partielle et instable.

Elle sera naturellement amenée à s'approfondir jusqu'à la réalisation définitive.

[Suyin Lamour](#) : Parce que nous avons été habitués pendant de longues années à fonctionner selon la perspective d'un individu séparé. Suite à cette vision, il peut y avoir une période de grande paix, d'état de conscience non-dual, puis l'habitude revient, et un processus de transformation de cette habitude va alors se produire de façon progressive. Il me semble que cela peut prendre des années. Peu à peu les pensées suggérant l'idée d'un moi séparé au contrôle de sa vie se font plus rares et/ou ne sont plus tenues pour vraies, nous cessons de croire à l'histoire de « moi » et donc à l'alimenter.

Au moment où c'est vu, par quels moyens l'ego peut-il recouvrir la vision ?

Compilation des réponses par question



[Alexander Kimpe](#) : Il y a le piège : j'ai vu. Mais j'ajoute ceci : lorsque c'est réellement vu, cela ne peut plus être recouvert totalement.

[Bruno Maillard](#) : – Par qui les choses sont-elles « vues », évaluées, interprétées ? Par le mental ou ego ou « moi » qui voit, évalue, interprète selon un point de vue constitué par ses présupposés sur lui-même. Idem pour la « vision ». Nous parlons ici de mécanismes autoréférentiels qui produisent une *croissance/sensation* à la fois d'enfermement de division et de blocage. Pourtant, « Sentir » qu'« Être » ne dépend pas de mécanismes mentaux peut arriver. Ces questions 'à la mode' sont distrayantes, elles stimulent le mental plutôt que d'inviter à sentir de ce qui arrive.

[Prabhã Calderón](#) : – *Les visions* de « l'observateur » apparaissent et partent ; elles ne sont pas le constat Non Duel. Quand vous reconnaissez ce que *l'ego* est et quand les convictions de votre « sens de moi » sont démantelées, le constat Non Duel arrive naturellement et celui-ci s'installe sans la participation de mécanismes tels que « le gestionnaire » ou « le décideur ».

[Claudette Vidal](#) : L'ego ne peut pas recouvrir la vision, c'est la conscience qui voit.

[Della](#) : (Extrait de mon livre « *Le cœur ouvert à l'infini* », aux éditions Accarias-L'Originel, Paris, 2016.)

Afin de bien saisir l'origine de la résistance viscérale à la Liberté d'Être, il est important d'introduire ici la notion de gardiens de l'identité séparée, une forme d'intelligence vive qui réagit de façon instinctive à toute menace issue de la perception de séparation du « moi ».

Fort de l'intuition que son identité séparée est précaire, le moi se revêt d'abord du plus féroce des gardiens. Cette défense fondamentale, ou gardien originel du moi a pour objectif de maintenir l'intégrité du moi en tant qu'entité séparée. Son action subtile est immédiate à chaque instant et elle a pour but de maintenir la superposition de la trame du moi sur l'instant toujours spontané, frais et non protégé. Le maintien de ce long métrage projeté fait en sorte que la question fondamentale du « qui suis-je? » soit n'est pas vraiment posée faute d'intérêt, soit est abordée à partir de la trame du « moi », ce qui empêche qu'elle soit répondue à partir de l'espace mystérieux de la Conscience antérieur au moi. L'existence de ce gardien originel, le plus souvent dissimulée, devient évidente seulement lorsque l'intégrité du moi est perçue viscéralement menacée. Il pourra alors se manifester sous forme d'énergie de terreur ou de fermeture radicale exhortant le moi à ne pas dépasser la limite de lui-même.

En contrepartie, le gardien originel constitue aussi, à chaque instant, le seul bouclier entre l'existence séparée du moi et la Vie. Sans l'ascendant de ce gardien principal dont le rôle est au départ aimant et protecteur, le « petit » devient disponible au risque ultime de s'abandonner et de se fondre au mystère de l'Être.

Mis à part ce gardien primaire, rempart de l'abandon définitif du moi devant la Vie, on retrouve une multitude d'autres gardiens que j'appellerai ici « les gardiens du connu ». Ceux-ci se donnent pour mission de préserver le « connu », structure essentielle au maintien de l'identité séparée. Cette structure du connu permet d'abord de réduire le moment qui, par essence, est un profond Mystère, en un moment connu et sécurisé. Elle permet également de définir, de préciser et de maintenir, de manière à la fois conceptuelle et concrète, l'identité séparée du moi. Elle permet ainsi au moi de se percevoir en tant que moi connu et d'être également reconnu en tant que tel vis-à-vis de l'extérieur.

« Aussi difficile que cela puisse être de l'imaginer, toute pensée qui a pour but de maintenir une histoire sur soi est un gardien. »

Les gardiens du connu, lorsqu'en avant-plan dans le moment, colorent les réactions et les mouvements de pensée et d'identification créant ainsi une réalité modifiée, limitée et conditionnée comme une goutte d'encre peut colorer tout un verre d'eau. Leur action porte la

couleur d'une résistance spontanée devant tout élan du cœur à élargir son champ d'existence et d'expérimentation au-delà des conventions, des croyances, des attachements et même de l'identité séparée.

Ils possèdent une aire de jeu vaste au sein des paramètres du moi relié aux sensations brutes, du « je » découlant du monde de la pensée et de l'ego, constitué de tous les personnages feints ajoutés dans le but d'obtenir un gain à travers l'idée de séparation. On peut reconnaître l'action des gardiens au niveau du moi par la présence d'une opposition face à une sensation ou à une émotion douloureuse. Leur action, sur le plan du « je », se manifeste principalement par leur tendance à refuser la réalité simple de l'instant en adhérant tout de suite à l'idée que « ça devrait être autrement », en insérant le jugement dans les pensées et en maintenant une structure de croyances relativement rigide et solide. Au niveau de l'ego, on les reconnaît par leur férocité à protéger une image particulière et ses enjeux ou à leur refus de la dévoiler avec simplicité.

Comme l'éveil est issu de la libération définitive de l'attachement à la structure du moi séparé, il est intéressant de réaliser que les gardiens de la séparation constituent en quelque sorte le principal élastique maintenant cette structure du moi séparé. Ils sont entre autres, responsables des mouvements de « va-et-vient » qui ont pour but protecteur de revenir à la case du moi séparé.

En présence de l'ascendant non questionné de ces gardiens, le « moi », le « je » et l'ego se soumettent par automatisme à leurs exigences. Ils deviennent alors prisonniers d'une limitation encore plus importante de leur mouvement basée sur la rigidité du connu.

Quoique bienveillant, l'objectif des gardiens qui est celui de la survie de l'identité séparée dans les meilleures conditions de sécurité, est malheureusement agi au prix de la simplicité, de la profonde détente et du ressenti d'amour de la Liberté d'Être de l'instant. En présence d'un élan authentique de se libérer de leur emprise et de se permettre de goûter à la Liberté d'Être, l'invitation sera de leur ouvrir son cœur comme un parent affable auprès de son enfant apeuré; de les voir et de les comprendre avec compassion tout en restant dans la souveraineté d'Être. Lorsque les gardiens se sentent aimés de la Présence de laquelle ils sont issus, ils peuvent doucement sentir qu'il n'y a rien à défendre. Le besoin de protéger l'identité séparée tombe et l'ouverture à la Vie devient alors disponible.

[Michaël Szyper](#) : Fondamentalement, ce qui recouvre la vision est l'identification au moi et au mental qui sépare, de manière conceptuelle et dualiste, la *Réalité* entre « vision non recouverte »

et « vision recouverte », car l'instant tel qu'il est, est toujours la manifestation pleine et entière de la *Conscience Infinie*.

Si l'ego recouvre la vision, c'est simplement ce qui est. Le plus doux est d'accueillir tant la vision recouverte que la vision non-recouverte, simplement parce qu'elle est là, ou en d'autres mots, de faire le pari fou de considérer et vivre l'expérience de séparation comme une expression non-séparée de la *Conscience Infinie*.

[Frédéric Samnidhi](#) : On peut regarder sans voir. La vision surgit dans le temps, à un certain moment. Or, ce qui expérimente cette vision est intemporel, éternellement présent. Le regard originel d'où émerge la vision accueille tous les moments.

L'ego naît de l'identification avec ce que nous ne sommes pas ou de l'appropriation de ce que nous ne possédons pas, ce qui revient au même.

[Gérard](#) : L'ego, en tant que somme des pensées crues, n'a pas d'existence et donc pas de pouvoir propre. C'est simplement un concept, une facilité langagière.

Les peurs de la mort, de la dissolution, d'effondrement, de vide, de ne pas être opérationnel dans le monde, etc. ; les impressions telles que « ce n'est pas pour moi », « il faut x années ou vies avant d'y arriver », les pensées d'indignité, ou encore la croyance : « c'est trop facile ou trop simple pour être vrai », etc. peuvent venir recouvrir la vision.

[Marion](#) : Le voile est illusoire.

En apparence, des pensées à propos de l'éveil sont crues, par personne, des pensées telles que :

- La vision peut être recouverte,
- Cela ne peut être que ça, j'attends autre chose,
- Je ne mérite pas...

[Janick](#) : Si c'est vu définitivement, l'égo n'a pas le temps de recouvrir la vision, la puissance est telle, que tout est balayé !

Si ce n'est qu'une expérience, l'égo va intervenir très vite et semer le doute avec ses questionnements, ses incertitudes, ce qui va recouvrir la vision.

[José Le Roy](#) : L'ego recouvre la vision seulement en apparence, car l'espace au-dessus de nos épaules ne se referme jamais vraiment.

C'est la distraction qui nous éloigne de notre source. Nous négligeons l'espace de la Présence à cause de la fascination qu'exercent les formes ou les pensées. Et nous dévalons sans y prendre garde la pente de l'oubli à nous-mêmes.

C'est pourquoi c'est l'attention qui nous ramène « chez nous », au contact de la Présence. Il s'agit ainsi de reprendre conscience de l'Ouvert dans lequel le monde apparaît à chaque fois que nous nous identifions à nouveau au petit personnage, à chaque fois que nous revêtons un masque. Peu à peu, et parfois rapidement, il devient naturel de vivre centré.

[Lionel Cruzille](#) : L'ego, par le biais du mental, cherche à contrôler. C'est son job : survivre, se faire une place, s'identifier, se définir, comparer, juger, etc. et ce, depuis notre toute petite enfance. L'individu s'est créé à travers lui, au travers de l'agrégat qui définit que celui-ci est ainsi, que « je » suis comme ceci ou comme cela, parce que ceci et cela. Est-ce vraiment cela ? Qui est ce « je » ?

C'est une expérience étrange de chercher en profondeur les limites, les frontières, les attributs de l'ego. Faites l'expérience, vous verrez qu'il vous échappe sans arrêt comme un nuage. Vous ne trouverez jamais qui est votre « je ». Vous ne trouverez que des bribes, des mémoires, des constructions de croyances, des référentiels, des agrégats émotionnels, mais aucune chose qui vous définira définitivement. Ce ne sont que des reflets, des échos.

Au moment où la brèche, dans le mental, est importante, lors de l'expérience d'éveil, il est probable de goûter à toutes sortes d'états étranges, proches de la folie parfois. Certaines expériences d'éveil –« initial » ou « de retour » -, peuvent être si fortes qu'elles bousculeront complètement tout ce que nous croyons être « moi ». Cela peut être très déroutant. Mais si la Voie suivie est juste, entière et pratiquée, alors le disciple passera au travers de ces épreuves et intégrera l'éveil au fil des années et marchera dans cette ou une autre vers la pleine et entière Libération/Réalisation.

[Moine Gojo](#) : Lorsque nous voyons et réalisons que les bébés ne naissent pas dans les choux, ou qu'il n'y a pas de « moi » séparé, notre certitude semble totale. Néanmoins, n'oublions pas que nous trimballeons des années et des années de conditionnements, qui tous semblaient nous dire que nous sommes une personne séparée, que nous vivons dans une société et avec des gens

qui tous croient être un « moi » personnel. Alors, il est compréhensible que ce « moi » fasse quelque peu de la résistance.

Il installe en nous le doute, il nous laisse croire qu'il serait plus judicieux, plus facile, plus simple, plus efficace...de continuer à y croire, quand bien même commencerions nous à avoir des doutes sur sa réalité.

[Pascal Hastir](#) : La vision est encore un fait de l'égo, un point de vue de votre égo à propos de votre véritable nature, cela peut être une expérience étonnante et vertigineuse pour cette partie de nous qui est limitée par des conditions quand elle entrevoit l'inconditionnel, l'infini que vous êtes. Notre égo peut alors s'attacher à cette vision en pensant que cette vision temporelle de l'infini que vous êtes, est qui vous êtes, et la confusion entre la vision et la réalisation fait que vous restez identifié à votre égo qui fait l'expériences de visions et qui continue à vouloir en faire.

[Patrick Vigneau](#) : Ce qui est vu, même l'espace de l'Atman, ne fait pas disparaître les fonctionnements habituels de l'égo (samskaras). Celui-ci cherchera inévitablement à se remettre au centre de la conscience.

[Somasekha](#) : Il semble la recouvrir de la même façon que les nuages voilent temporairement le ciel sans jamais en altérer l'essence.

Ce jeu de cache-cache est simplement le jeu de la Conscience.

Il est le jeu cosmique ; le jeu de la lumière ; le jeu de l'Amour.

[Suyin Lamour](#) : L'égo n'est pas une entité, c'est un mécanisme, celui de la saisie ou du contrôle, dont la source est souvent l'insécurité. Il peut donc s'avérer qu'une peur s'élève face à la vérité de qui nous sommes (et surtout de qui nous ne sommes pas!), et c'est tout à fait normal. Cela se traduira soit par une récupération de la vision avec des pensées du type : « c'est à moi que ça arrive ! », soit par une fuite avec des pensées du type : « c'est n'importe quoi ! », ou « ça ne peut pas être aussi simple ! », ou encore « je ne suis pas prêt(e) ».

Comment gérer l'émergence de la peur du vide, de la dissolution, de la mort ?

Compilation des réponses par question



[Alexander Kimpe](#) : Lorsque l'on se trouve réellement devant la mort on n'a pas le luxe de gérer. La seule manière de gérer cela, c'est comme un fou, de sauter dans la peur/vide/mort.

[Bruno Maillard](#) : – Lorsqu'au cours de l'Autoquestionnement apparaît le constat du caractère imaginaire de l'identité ou de la définition de soi, l'évidence du vide de définition de soi ou de définition d' « Être » apparaît. En même temps, le constat se fait qu'avec ou sans définition de soi ou du vide, avec ou sans confusion entre l'activité mentale et « Être », nous ne pouvons pas ne pas être. C'est alors un immense soulagement qui peut se produire. Lorsque le réflexe « d'attacher l'existence » à *la définition mentale de l'existence* se déconstruit, l'angoisse du vide et de la mort est *ressentie* pour ce qu'elle a toujours été, c'est-à-dire une angoisse d'origine conceptuelle qui ne produit qu'un danger imaginaire. Le cours de la vie en est changé parce que le regard sur ce qui se passe est changé. Cela ne définit personne et ne change rien aux réflexes de préservation face à des dangers factuels. (Voir l'oiseau évoqué plus haut)

[Prabhā Calderón](#) : – Qui ? Qui pourrait « gérer » *la peur du vide, la peur de la dissolution* ou de *la mort* et dans quel but ? Si vous étiez dans une situation 'terriblement inconfortable', comme celle des gens qui brûlaient dans leur bureau impeccable le 11 novembre 2001 à New York, vous sauterez également dans le vide ! La « gestion » de la peur est une activité illusoire du « sens de moi » qui croit être « le gestionnaire » de « sa survie » et qui croit obtenir la

sécurité par cette gestion. Questionnez « le gestionnaire » comme Ramana Maharshi l'a fait : à seize ans, Ramana Maharshi fut saisi par l'angoisse de la mort. Il s'allongea au sol pour se questionner : – *Que se passe-t-il si « je » meurs ? « Mon » corps meurt, « mes » pensées aussi... Que reste-t-il à la fin ?* Il a fait ce questionnement intensif dont il dira qu'il dura plusieurs heures autour des questions fondamentales concernant la mort : – *qu'est-ce que « la mort » ?*

[Claudette Vidal](#) : De la même façon que l'on s'occupe de n'importe quelle peur, en s'installant dans la présence pour les accueillir. La présence est l'espace d'accueil qui permet de libérer toutes les peurs.

[Della](#) : La peur du vide, de la dissolution et de la mort est une stratégie terriblement efficace des gardiens de la séparation qui a pour but l'interdiction viscérale de traverser l'illusion de l'identité perçue séparée.

A partir du cœur, il est toutefois possible de sourire avec compassion à ces gardiens fidèles et aimants, d'honorer leur élan de protection mais aussi de garder sa souveraineté d'âme nous permettant de ne pas se perdre dans leur jeu.

A partir du cœur, il est possible aussi de s'ouvrir à la peur brute du moment et de découvrir la réalité bien concrète que rien ne meurt et que tout est complètement bienvenu, incluant ce « petit moi » dans ce grand Mystère d'Être.

[Michaël Szyper](#) : En apprenant à son rythme à l'accueillir et à la vivre sans y résister. Tout ce qui peut mourir ou disparaître n'est pas ce que l'on est vraiment. Il n'y a en définitive ni vide ni mort, seulement l'*Infini* pleinement vivant se manifestant en tant que nous.

[Frédéric Samnidhi](#) : Ce qui n'est pas depuis toujours n'est pas destiné à perdurer. Mais la dissolution et la mort ne concernent que les formes. La vacuité originelle où naissent et meurent ces formes n'est pas entraînée par l'impermanence. Cette vacuité est notre nature informelle en amont du "Je suis". Nous sommes l'éternel présent où s'écoule le monde des apparences. Le présent n'est pas un instant, mais l'axe vacant où chaque instant apparaît et disparaît.

[Gérard](#) : Ces peurs sont liées à des croyances et en tant que telles, elles sont fallacieuses. Dans le monde du rêve, on peut les aborder de différentes manières, par exemple :

- Au sein de quoi émergent-elles ? Ce au sein de quoi elles émergent est-il apeuré ?

- Que créent ces peurs dans le corps ? Être avec les sensations pures et oublier même le mot « peur »
- Qu'en est-il de la peur de la peur ? La rencontrer.

[Marion](#) : Qui pourrait bien la gérer ?

La peur est une contraction énergétique apparente qui se produit.

Simplement embrasser physiquement cette peur du vide, « laisser être » pleinement la sensation corporelle.

Et il n'y a personne pour en décider, cela se fait ou non.

[Janick](#) : Toutes émotions et pensées ne se gèrent pas, la gestion est un processus du mental qui accentue le phénomène.

Il suffit de les regarder, de les laisser émerger sans porter d'intérêt pour ce qu'elles sont, elles perdront de leur intensité et finiront par disparaître.

[José Le Roy](#) : Des peurs peuvent en effet se produire avec l'expérience de l'éveil (avant ou après). La découverte de la vacuité peut sembler à la pensée comme un vide et une mort.

La première chose à comprendre c'est qu'il n'y a rien à craindre ; nous ne sommes pas morts, c'est simplement une illusion qui est morte, celle de se prendre pour un moi séparé. Au contraire nous découvrons une vie plus large (infiniment plus large), plus intense, et plus ouverte. C'est une renaissance.

D'autre part, il faut comprendre aussi que notre humanité ne va pas disparaître ; nous continuerons d'avoir des désirs, des pensées, des mémoires, mais simplement cette individualité sera périphérique, et non plus centrale. Au centre, désormais, il y a un mystère rempli du monde.

[Lionel Cruzille](#) : La peur du vide est en partie la peur de la mort, la disparition du « moi ». En vérité, dans l'expérience d'éveil puis son intégration, rien ne disparaît. Le « je-moi » ne disparaît pas réellement. C'est plutôt son immatérialité qui devient évident, clair.

Les deux niveaux, personnel et impersonnel, co-existent sur la Voie, mais sur des niveaux *différents*. Face à cela, il n'y a rien à « faire ». Simplement accepter et lâcher sur cela.

Face à l'émergence de cette peur profonde, un exercice peut consister aussi à aller vers plus d'audace de vivre. Bien souvent, on n'a pas peur de la mort, mais peur de vivre, pleinement, entièrement dans toutes les dimensions de notre être. On est tellement plus « large » que ce qu'on croit. Vivre entièrement, et accomplir vraiment ce qu'on porte en soi de réaliser est d'une grande force et cette force elle-même peut nous impressionner. Vous pouvez voir d'ailleurs que nombreux (pas tous bien sûr) sont les personnes éveillées profondément qui sont très actives et impliquées dans le monde. Cela peut inspirer.

Nous pouvons aussi parler de la peur de la mort. L'ego tient, via le mental, à contrôler le monde et son « insertion » dans celui-ci. Lâcher le contrôle –et comme on dit sur les Voies dualistes « s'en remettre à plus grand que soi » ou encore « s'en remettre au Divin » - crée une montée de peurs de toutes sortes car l'illusion du contrôle par le moi est très forte. C'est là un processus normal, y compris après la première expérience d'éveil. C'est d'ailleurs là qu'il est intéressant d'étudier cela selon des approches telle que celle du bouddhisme Theravada mentionnant les « retours » d'éveils donc un processus d'intégration au long court (même si au final le temps est illusoire).

Mais il y a aussi d'autres aspects à prendre en compte dans le processus d'intégration face aux peurs profondes. Lorsque l'on a vécu une ou plusieurs expériences d'ouverture, ou dites d'éveil, le corps émotionnel entre dans une dynamique différente car lui aussi se « réveille ». Le corps émotionnel nous renvoie alors tout un tas de mémoires d'émotions qui se réactivent et parfois nous explosent en pleine figure. L'accueil, l'ancrage et la Présence à soi sont alors plus que nécessaires.

C'est cela que toutes les Voies évoquent dans ce qu'on appelle communément « la purification du Cœur » -ce qui donne d'ailleurs au final, le « Sacré Cœur ». Cette purification du cœur est en vérité reliée aussi au mental, aux croyances qu'il brasse et qui rentre en jeu dans la perception du réel à chaque instant.

Le corps émotionnel répond aux pensées. Avant l'éveil, cela se fera mécaniquement, et même encore pendant un certain après l'éveil, selon le niveau de profondeur de celui-ci. Puis, la conscience infusera le corps émotionnel, lorsque la Vigilance sera plus importante que les forces du sommeil et de la mécanique (et donc de l'émotion mécanique). Peu à peu, la balance s'inversera. Moins de mécanique, plus de conscience. Lorsque la Présence « s'infuse dans le

corps », le corps émotionnel réagit aussi en se libérant lui aussi des « poids » latents de vieilles mémoires.

C'est par là que commence la fameuse « lessive » dont parle Jack Kornfield. C'est la purification du cœur des émotions dites grossières –ou brutes-, ce que d'autres nomment les péchés – de peccatum : « manquer la cible » ou « faire erreur »- capitaux (Chrétiens) ou encore les « Poisons » (Bouddhistes). La réalité est la même derrière les mots. Je ne parle pas des dérives dogmatiques qui ont suivis l'interprétation de ces même mots –comme le terme pêcher-, mais bien des réalités qu'elles indiquent.

Lorsque nous sommes emportés par une émotion –movere- nous « faisons erreur », nous « manquons » la cible qui serait justement de non pas laisser l'émotion nous guider mais de plonger en elle pour que nous soyons en train de nous guider nous-même vers l'accueil de celle-ci. Lorsque l'émotion nous emporte, c'est parce qu'au fond, nous lui tournons le dos. Nous refusons ce qu'elle nous fait ressentir et donc elle nous dévore. Alors que si nous cessons de lui tourner le dos pour l'embrasser, l'accueillir et plonger en elle, l'émotion devient alors une masse d'énergie incroyable qui se libère puis retourne à notre incroyable « machine » énergétique que nous sommes. Nous avons alors transmuté l'énergie brute de l'émotion en Présence et Conscience.

En rentrant dans une pratique de Vigilance au quotidien, inévitablement les émotions vont s'élever en nous car le corps émotionnel est entré dans une dynamique libératoire et nous fait voir et sentir ce qui était caché et stagnant jusque-là. C'est inconfortable, voire pire parfois, mais c'est une Voie de libération, si cela est bien mené. Et il est crucial d'aller dans le sens de les accueillir et de les laisser partir pour purifier le corps émotionnel et le corps physique ainsi que d'autres plans encore par la suite. C'est un nettoyage –une lessive !- nécessaire mais c'est aussi le chemin pour gagner de l'énergie et la purifier.

Au final, c'est aussi central parce que ce sont nos états mentaux et émotionnels qui détermineront notre capacité à nous laisser absorber par la Lumière ou non, au moment des étapes intermédiaires de la mort. C'est cela qui déterminera la future incarnation en fonction du niveau de conscience et d'empreintes émotionnelles, d'identification etc. C'est là, aussi, un vaste sujet.

[Moine Gojo](#) : Pour cela justement, il est important d'être accompagné par un ami spirituel avisé.

Une fois libre du concept, la peur par exemple pourra être librement accueillie pour ce qu'elle est, pensées et tensions. Tout cela se libèrera naturellement dans l'espace accueillant de la Conscience.

[Pascal Hastir](#) : En la reconnaissant, en n'essayant pas de la gérer justement. Être présent à ce qui en nous a peur et précieux, car cette peur est la peur du vide, la peur de se dissoudre et de mourir de notre égo. Rester avec ce quelque chose en nous qui a peur, c'est être présent à la nature de notre égo lui-même. Cela permet de réaliser, que là maintenant, VOUS pouvez observer cela, le ressentir dans votre corps et ainsi pouvoir vous reconnaître vous-même plus grand que ce qui en vous a peur de mourir ou de se dissoudre. Et aussi faire le constat que VOUS, présent à cela n'a pas peur de mourir ou de se dissoudre, mais que VOUS êtes juste présent à cela. Restez-là, continuer à constater cette évidence et reconnaissez qui VOUS êtes.

[Patrick Vigneau](#) : Lorsque l'abandon au divin est total, ces peurs s'évanouissent. Tant que l'abandon, la soumission, n'est pas totalement faite, ces peurs se manifesteront.

[Somasekha](#) : Justement ne pas essayer de la gérer !

On cherche à gérer la peur quand on la refuse.

On la refuse car l'on a peur de la peur.

La peur nous renvoie au néant, à la mort.

On a peur de perdre, de se perdre.

On a peur de ne plus exister. On a peur de rencontrer le vide insondable que nous sommes.

Alors, lorsque la peur surgit, on s'efforce de la contrôler, de la faire taire ou d'y remédier.

Mais tant qu'on la repousse au loin, on ne fait que la nourrir.

Au lieu de la fuir indéfiniment, on peut accepter de la rencontrer et de découvrir son vrai visage.

On l'accueille telle qu'elle se présente, dans l'espace de notre regard, dans l'espace de la Présence.

On la laisse émerger en nous sans la juger ni la bloquer, sans nous y identifier.

On la laisse se déployer pleinement dans la dimension ouverte de la Conscience et s'y résorber naturellement.

Elle est telle la vague qui s'élève de l'océan pour finalement y retourner.

Laissée à elle-même, elle perd le pouvoir de nous saisir et nous fasciner.

Elle se vide de son intensité énergétique, de son contenu, de l'image qu'elle nous reflète.

Elle apparaît moins tangible, moins réelle.

Libre d'être, elle se révèle dans une transparence lumineuse et nue qui se confond à l'espace infini de la Conscience.

La peur du vide s'est fondue dans le vide qui l'a vu naître.

Demeure alors le silence profond du vide

et tout ce qui est.

[Suyin Lamour](#) : En ne la gérant surtout pas, c'est à dire en n'essayant pas de la contrôler mais en restant avec, en ne résistant pas à la peur, en ne résistant pas à la résistance. Une auto-investigation sur la croyance qui la génère peut s'avérer utile également : porter simplement le regard sur les pensées qui en sont à l'origine et qui pointent vers une croyance, puis questionner la croyance pour vérifier si elle est vraie. Mais l'approche du ressenti me semble indispensable, cela ne doit pas rester seulement au niveau mental, il faut avoir le courage de ressentir pleinement cette peur et de la laisser s'exprimer puis disparaître d'elle-même, ce qu'elle fera si nous n'essayons pas de la manipuler.

Si nous osons regarder dans la direction du vide au lieu de le fuir, il révèle qu'en fait il est plein, qu'il est rempli d'une énergie phénoménale qu'on appelle la vie...

A ce stade, est-ce que travailler sur ses pensées, ses émotions, son corps a-t-il encore un sens ?

Compilation des réponses par question



[Alexander Kimpe](#) : Il faut-voir cas par cas, impossible de généraliser.

[Bruno Maillard](#) : – Observer et ré-observer en détail les origines des mécanismes produisant des réflexes de confusion autohypnotique c'est les déconstruire, s'en dés-identifier ; ce n'est jamais complètement achevé, c'est de plus en plus instinctif et spontané, cela finit par « se faire tout seul », ce sont d'autres réflexes mentaux qui s'installent et ces derniers ne définissent personne.

[Prabhā Calderón](#) : – Cette question contient un présupposé. (À ce stade) pourrait désigner « une étape finale » où « il n'y a plus rien à faire ». Peut-être que cette question arrive au « gestionnaire » ! Que signifie travailler sur « ses » pensées, « ses » émotions ? Si le travail consiste à questionner la nature des pensées et des émotions, pourquoi ne pas le faire ? Si le travail consiste à « essayer de les éliminer » ou à « les gérer » parce qu'elles « me » définissent comme *étant incorrect (e) et n'étant pas encore éveillé (e)*. Je vous invite à questionner ces idées.

[Claudette Vidal](#) : Je ne sais pas ce que signifie « à ce stade », mais une recommandation s'impose, RESTER VIGILANT. Rien n'est acquis, même pour les grands maîtres.

[Della](#) : Le travail d'identification et d'inclusion des gardiens du « connu », première ligne de défense du moi au quotidien puis la reprise de la souveraineté de l'âme sur ceux-ci, a d'abord, un effet apaisant direct, très concret dans la vie de tous les jours. Il apporte une douceur et une clarté à partir du regard du cœur sur le vécu qui, tranquillement, se soulage de la dualité du jugement. Les gardiens graduellement vus et aimés pour leur intention aimante par la Présence qui m'habite, se sentent moins investis de la nécessité de protéger le connu. Devant cet espace maintenant plus libre d'exploration, il devient alors possible de rencontrer, avec liberté, discernement et ouverture, le gardien originel de la séparation au-delà de ses stratégies de dernier recours.

[Michaël Szyper](#) : Il n'y a pas de réponse générale à cette question. Ne pas y travailler peut être vécu comme un lâcher prise qui permet au centre de gravité de se dégager du moi, du mental et de la conscience, mais cela peut aussi constituer une fuite par rapport à ce qui est encore en souffrance, dans l'ombre et qui demande de l'intérieur à être rencontré, écouté et aimé. Il me semble que la réponse à cette question se trouve plutôt dans l'écoute attentive de l'âme et de la sagesse du cœur vis-à-vis de ce qui est vécu.

[Frédéric Samnidhi](#) : Non.

[Gérard](#) : En Réalité, rien n'a de sens, rien n'en a jamais eu, et rien n'a jamais eu besoin d'en avoir un.

Tout est Ce qui Est, Il est tel qu'Il Est. Sans aucune nécessité, sans aucun besoin.

D'ailleurs, se pose-t-on la question du sens lorsque tout va bien ?

Comme pour tout le reste, si l'allant naturel de l'organisme « untel » est de « travailler sur ses pensées, ses émotions, etc. », pourquoi pas ! C'est simplement ce qui, apparemment, se produit ; et c'est un jeu comme un autre. Pas un ne vaut mieux que l'autre. Certains sont légers, joyeux, amusants... d'autres sont à l'opposé. Jouer est la nature même de l'être humain. Dès que le jeu qui consiste à croire que tout cela est sérieux tombe, tout devient plus léger. Dès que l'idée que l'enjeu est important ou lourd de conséquences, jouer n'est souvent plus drôle.

Ne pas se prendre au sérieux, être libre de l'idée des enjeux et de leur importance présumée.

[Marion](#) : Il n'y a aucun « sens ».

Et si l'amusement ou l'élan du corps est au travail sur les émotions c'est parfait tel que c'est.

Il y a simplement jeu, célébration.

[Janick](#) : Le mot « travailler » n'est pas adapté. Tant qu'il n'y a pas Réalisation, il est nécessaire de continuer à regarder les pensées, les émotions,...En ce qui concerne le corps, les émotions ne sont pas de son domaine, mais elles peuvent avoir un impact sur lui (douleurs, tensions,...). N'essayez pas de le comprendre, soulagez une douleur si elle se présente par tout moyen approprié. Puis laissez le corps mener sa vie, vous n'avez aucun pouvoir sur lui. Il est autonome et ne vous appartient pas.

[José Le Roy](#) : Voir sa vraie nature n'est incompatible avec rien. Après l'éveil, on peut continuer de développer ses pensées, faire de la philosophie par exemple (comme moi qui suis professeur de philosophie), on peut pratiquer le yoga ou le zen ou...le jogging. Mais ces activités ne seront plus accomplies *en vue* d'atteindre l'éveil puisque la vacuité a été découverte.

L'éveil est d'ailleurs plus un repos qu'un travail, plus un laisser-être qu'un effort. Il me semble qu'« à ce stade » rien ne sera plus utile qu'une détente tranquille dans l'évidence de la Vacance. Rien à faire, nulle part où aller : tel est notre mantra !

[Lionel Cruzille](#) : Oui, totalement, car le ballotement évoqué est dû au processus d'intégration. Cependant, je tiens à souligner à nouveau que la vision personnelle et impersonnelle peuvent tout à fait coexister en même temps. Simplement, elles ne relèvent pas du même niveau.

Le ballotement peut se traduire par une période d'inconfort où la dissolution de l'ego n'a pas encore laissé la place à l'émergence d'une non-dualité pleinement réalisée, ou même simplement encore avant cela parce que l'équilibre de la balance vigilance/mécanicité penche encore trop du côté mécanicité. L'inconfort persiste du fait de la purification du cœur et de la Vigilance qui l'accompagne. Et c'est là qu'est le cœur même de la Voie, la Pratique, la Vigilance.

La Voie commence par l'éveil et par ce travail. Avant, ce n'est pas la Voie, c'est une propédeutique mais qui est complètement nécessaire aussi. L'avant éveil est fait de recherche, parfois d'errance, de tâtonnement, d'essais etc. La Voie proprement dite commence après l'éveil initial car il marque la fin de la recherche, précisément parce qu'on a découvert et *vu* ce qu'on cherchait : la véritable Nature de l'esprit. Et la Voie continue justement avec ce ballotement, ces « aller-retours » entre « sommeil-mécanicité » et « éveil ». C'est le travail d'intégration de l'éveil.

Donc, ce « ballotement » existe mais la profondeur est accessible ou le (re)deviendra. Parfois, lors d'une expérience d'éveil, cela s'ouvre puis se referme entièrement. Mais le souvenir subsiste. Pour d'autre personne, l'ouverture d'éveil est grande puis se referme mais pas totalement, laissant filtrer le goût d'Absolu, de Lumière et de Paix. Parfois, dans ces expériences plus ou moins fortes, certains perdent même tout à fait pied et il leur faut alors un certain temps pour revenir à un semblant de normalité. Kornfield, à nouveau parle longuement de tous ces aspects dans son « Après l'extase la lessive » mais Chogyam Trungpa Rinpoché ou Yvan Amar aussi et bien d'autres sous différentes formes.

D'un certain point de vue, il y a une articulation qui se fait entre le personnel et l'impersonnel et la mécanique et l'éveil. Mais, d'un autre point de vue, plus profond ou ultime, cela n'a aucun sens. Pourtant, à nouveau, personnel et impersonnel peuvent –et doivent- coexister car nous sommes incarnés. Le Dalai Lama ou le Christ en sont de parfaits exemples. Ils sont restés incarnés, impliqués, humainement très présents dans « les choses du monde ». Pourtant, ce monde n'est-il pas illusion ? Oui, certes, mais si tout le monde croit et évolue dans cette même illusion alors, c'est là que nous devons être et agir. C'est très simple. Nous sommes incarnés, ici, maintenant. Avez-vous un seul instant d'existence où vous n'êtes pas *avec* ce corps, incarné *dans* ce monde-ci ?

Si le niveau impersonnel s'est révélé en moi, c'est ainsi. Je sens alors cette reliance, cette guidance et je me dois de chercher, de manière infatigable et, par tous les moyens, de faire avancer la Lumière et la compréhension de la réalité Divine en chaque être humain. Voilà un sens aussi à la sadhana et la Pratique de Présence à soi et au monde, au travers de la bienveillance, la compassion, l'action consciente etc.

Je crois qu'on peut comparer tout ce processus d'intégration de l'éveil à une inversion. Avant l'éveil, c'est le personnel qui domine et qui efface - en le cachant - l'Impersonnel. Puis, après l'éveil, l'Impersonnel prend le dessus –c'est une image !- sur le personnel. Mais les deux coexistent, tant qu'on est incarné.

L'équilibre se fait de lui-même entre l'Effort (pratique menée dans l'instant) et la Grâce (la concomitance des choses, du karma, ce qu'on peut nommer aussi par le « tout concours au bien de celui qui aime le Divin »), qui se fait au-delà de nous-mêmes, parce que tout est relié. Je précise qu'on peut aussi voir cet adage sage (« Tout concours au bien de celui qui aime Dieu »),

d'une toute autre manière : remplacez le mot Dieu par les mots « Pratiquer la vigilance » ou « Accueillir de manière bienveillante ce qui est » et le message devient bien plus clair.

La Grâce arrive par elle-même, par le courant Divin, la force de l'Univers, appelez-le comme vous voulez, mais elle n'est pas de notre fait direct.

Parvenu à un stade, il faut faire avec tout ce qui se présente, sans exception. La Pratique/Sadhana devient totalement intérieure et intègre bientôt tout ce qui se présente – au-dedans comme au dehors. Il faut du courage et de l'énergie pour soutenir ces phases de Pratique, d'où d'ailleurs l'importance sur toutes les Voies traditionnelles de pratiques énergétiques telle que le Yoga, Qi gong, danses rituelles etc, pour justement gagner et entretenir l'énergie en soi.

Pour résumer, à mon sens, faites de votre mieux, tout le temps à chaque instant. Et alors, lâchez prise. La Grâce ne se contrôle pas (!). Elle ne relève pas de ce monde. Le Contrôle est une illusion, à nouveau. Mais faites de votre mieux, c'est paradoxal (en apparence) mais crucial.

[Moine Gojo](#) : Si vous envisagez de devenir champion olympique du 100 mètres, travailler sur son corps est évidemment important.

Concernant la voie, cela n'a guère de sens. Il est par contre utile d'apprendre à intégrer avec grâce pensées, émotions et sensations (le corps).

[Pascal Hastir](#) : En fait, non car il s'agit de réaliser qui VOUS êtes lorsque vous êtes présent à vos pensées ou vos émotions et non pas de changer vos pensées ou vos émotions. Comme le dit Eckhart Tolle, tout changements que vous tenterez d'apporter ne sera que cosmétique, superficiel et temporel, seul la réalisation de votre véritable nature permettra un changement véritable et permanent. C'est toute la différence entre les approches cognitives et comportementales qui visent à change les façons de penser et les comportements en espérant induire une nouvelle façon d'être (et cela fonctionne à sur de courtes durées mes ne tient pas) et les approches basées sur la présence telle que l'Auto Accompagnement en Pleine Présence qui ont pour intention de réaliser notre nature véritable. Cette réalisation change ensuite notre façon de penser et nos comportements de façon profonde et pérenne.

[Patrick Vigneau](#) : Oui, puisque ce qui est fait sur ce mental et ce corps a des répercussions sur les énergies de ce monde. Dans l'Atma yoga il est dit que, même réalisé, le sage continue sa sadhana, non pour lui mais pour l'humanité.

[Somasekha](#) : Il n'y a plus à travailler, à faire ou défaire.

Il y a à s'abandonner, se donner, s'offrir complètement à l'alchimie d'éveil en cours ;
et laisser cette alchimie d'amour s'accomplir parfaitement en nous.

On est simplement

Présence,

Silence,

Vacuité amoureuse...

Simplement être...

[Suyin Lamour](#) : Oui, car bien qu'il n'y ait plus de saisie sur les phénomènes apparaissant dans le corps-mental, celui-ci n'en continue pas moins à fonctionner sur la base de mémoires ou de programmes limitants. Même si une partie du système de croyances s'effondre suite à l'éveil, d'autres parties plus inconscientes ou ancrées depuis la tendre enfance, ou encore résultantes de traumatismes qui n'ont pas été traités, sont toujours actives et vont se manifester d'autant plus que d'une certaine manière, la voie est libre : notre capacité d'accueil est réveillée et nos plus grosses défenses ont sauté avec la réalisation de l'illusion du contrôle.

Et ces manifestations peuvent du coup ré-activer le mécanisme de saisie du fait de leur intensité émotionnelle, d'où le ballonnement que cela peut entraîner.

Quelle importance accorder aux manifestations énergétiques pouvant apparaître telles que les montées de kundalini ?

Compilation des réponses par question



[Alexander Kimpe](#) : Ce sont des phénomènes pas plus ou moins importants que la pluie, une fleur, un chat...

[Bruno Maillard](#) : – Je n'en sais rien. Des choses arrivent qui ne « me » définissent pas. Le besoin de tout conceptualiser ne se manifeste pas.

[Prabhã Calderón](#) : – Qu'est-ce que la *montée de la Kundalini* ? Une *expérience énergétique et/ou mystique* ? Pour la plupart, *les montées de la kundalini* sont des « états » relatifs à une conceptualisation précédemment faite. Leur importance est la même que *la montée du lait* quand vous le fait bouillir : cette *montée temporelle* n'ajoute rien et ne retire rien à Être. Ce n'est pas nécessaire de les « intégrer », à moins qu'elles vous montrent comment débloquer vos méridiens d'énergie.

[Claudette Vidal](#) : J'ai peu d'expériences sur les montées de kundalini. Je sais qu'elles constituent pour certains un chemin d'éveil et que l'aspirant gagne à être accompagné par une personne qui maîtrise bien ce phénomène.

[Della](#) : Les manifestations énergétiques sont des cadeaux permettant de réaliser qu'il y a plus grand que ce qui est normalement perçu par les sens. Elles peuvent toutefois devenir des pièges

tout à fait exquis au moi en soif de fixité ou à l'ego en soif de gain. Aujourd'hui, ce type de manifestations n'attirent plus mon attention ni mon intérêt.

[Michaël Szyper](#) : Il n'est pas nécessaire de passer par des manifestations énergétiques particulières pour s'éveiller à la *Réalité*. Si elles ont lieu, l'invitation est de les laisser ouvrir ce qu'elles ont à ouvrir à l'intérieur, sans leur donner de l'importance ni se sentir important parce qu'elles se produisent.

[Frédéric Samnidhi](#) : Toute manifestation est la manifestation du divin.

[Gérard](#) : Aucune.

Ce sont des phénomènes, et comme tout phénomène, ces manifestations énergétiques sont ce qui apparaît au sein du rêve.

Certaines montées de kundalini sont « ratées », dramatiques pour celui qui les vit ; d'autres passent inaperçues ; d'autres sont claires et transformatrices...

Dans tous les cas, si quelque chose était vraiment important, ce serait le changement de perspective qui les accompagne s'il y en a un.

Les pouvoirs ou capacités qui s'ouvrent avec ces manifestations énergétiques sont tout à fait secondaires et ne disent rien du « degré d'éveil » de celui chez qui elles se révèlent.

[Marion](#) : Aucune, ce sont simplement d'apparents mouvements énergétiques.

[Janick](#) : Il n'y a pas d'importance à accorder aux sensations énergétiques perçues, ne laissez pas le mental en faire une interprétation.

Je ferais deux distinctions entre ce qui est appelé kundalini et « Energie » au-delà de la forme.

Les explications de nos jours sur la kundalini s'apparentent à la forme, à la dualité et aux croyances de certaines religions. C'est un processus énergétique.

Dans les textes anciens, la kundalini faisait référence à la connaissance, énergie de la VIE oublié par l'homme. Comme l'éveil, état naturel de chacun mais oublié.

L'« Energie » que l'on peut ressentir après l'éveil n'a pas de nom, elle est puissante, pure, neutre, intense, paradoxalement inerte. Elle peut faire vibrer le corps plus ou moins intensément mais pour autant dans la forme, elle ne peut pas être perçue...

[José Le Roy](#) : La vision de sa vraie nature s'est accompagnée pour moi de très puissantes montées d'énergie. Cela fut impressionnant. Mais ce n'est pas toujours le cas, l'éveil peut se produire sans ces manifestations.

Il est peut-être utile d'avoir une certaine connaissance du processus de la kundalini pour ne pas s'affoler si cela se produit mais les montées d'énergie ne sont encore que des phénomènes apparaissant au sein de la Présence.

[Lionel Cruzille](#) : La question y a t'il un travail à effectuer sur les chakras, revient souvent. La réponse est oui, et non. Travailler sur soi, la Vigilance, ce qu'on mange, boit, respire, accueillir les émotions, discriminer les pensées etc. Tout cela rééduque les chakras. Je ne partage pas l'avis et la mode de travailler/stimuler directement et artificiellement sur les chakras. En Qi gong, je suis ce qu'on nomme la Voie de l'Eau, qui est « l'opposée » de la Voie du Feu. Je suis donc partisan du travail qui se fait par la conséquence, par la Voie indirecte, lente, profonde, parfois invisible mais qui parviendra à son terme car l'eau finit toujours par passer et éroder toute chose.

A mon sens, la Kundalini –par exemple- ne se love et se dresse que lorsque l'individu est prêt et câblé énergétiquement. Si ce n'est pas le cas ou que le redressement est « forcé » depuis une intervention extérieure ou un exercice pratiqué en force, les risques sont grands : désintérêt pour la vie sociale, dépression, folie, arrêt cardiaque, AVC, paralysie, hallucination etc.

La Nature est extrêmement bien faite, d'une intelligence infiniment plus vaste, profonde et fine que la nôtre. A nouveau, je mettrais cela en parallèle avec l'Effort et la Grace. L'effort sera ici la Vigilance, l'accueil bienveillant, la force d'intention, faire de son mieux et lâcher. La Grâce sera l'énergie qui, un jour, parcourra l'ensemble de nos canaux intérieurs afin de les libérer, les purifier.

On peut nettoyer les tuyaux par la Présence, mais l'eau, ce n'est pas nous qui allons l'amener.

[Moine Gojo](#) : Aucune importance particulière.

En l'absence de la croyance en un « moi » séparé revendiquant ou recherchant ces phénomènes, il se normaliseront ou disparaîtront d'eux-mêmes.

[Pascal Hastir](#) : L'importance de manifestations, d'expériences parmi d'autres, ni plus, ni moins. Elles sont temporelles et donc elles passent. Profitez-en lorsqu'elles se présente mais ne vous y

attachez pas. Ne les empêchez pas, ne les recherchez pas, ce sont des manifestations énergétiques authentiques qui peuvent être agréables, d'autres peuvent l'être moins. Dans tous les cas soyez conscient de qui VOUS êtes lorsque vous y êtes présent, car la manifestation passe, VOUS pas.

[Patrick Vigneau](#) : Ça stimule pour continuer la sadhana, mais ça n'a pas d'importance en soi. Il est recommandé de ne jamais s'arrêter de pratiquer, quelle que soit la réalisation obtenue.

[Somasekha](#) : Aucune.

Ces manifestations sont le jeu de l'énergie ; la danse libre et divine de l'énergie dans laquelle la Conscience « se goûte elle-même ».

[Suyin Lamour](#) : Je ne connais pas bien ce phénomène, mais il me semble que cela reste un état de conscience, une expérience, qui peut être très puissante et très agréable mais qui n'est pas à confondre avec la condition éveillée. C'est un phénomène apparaissant dans la Conscience, avec un début et une fin. Ce n'est donc pas plus important que n'importe quel phénomène. Ce qui nous intéresse, si l'on veut goûter notre nature véritable, c'est de faire grandir notre attention à Ce qui pré-existe à tout phénomène, Ce qui est conscient de toute expérience, que ce soit une montée de kundalini, une crise d'angoisse ou une conversation ordinaire avec le boulanger du coin.

Comment se comporter vis-à-vis des tendances mentales latentes et émotions qui surgissent correspondant à une mise en lumière des parts d'ombre ?

Compilation des réponses par question



[Alexander Kimpe](#) : Il est important de ne rien refuser de ce qui advient à la conscience ; de voir sans jugement.

[Bruno Maillard](#) : – Qui se « comporte » vis-à-vis des tendances mentales ? Ce ne peut être que le mental et ses mécanismes autoréférentiels cités plus haut. Idem pour les « parts d’ombres » mentalement mises en lumière. Qui se pose ces questions ? Ce ne peut être que le mental qui confirme ainsi comme ‘fondées’ des inquiétudes à propos de lui-même, exemple ; *suis-je un bon mental, un bon gestionnaire des émotions...* faut-il en pleurer ou en rire ?

[Prabhã Calderón](#) : – Cette question suppose que *l’ombre* existe et que *les tendances mentales* et les *émotions* sont à éviter ou à gérer et qu’il y a un *comportement* à suivre. *Qui serait le suiveur* ou le *gestionnaire* du comportement ? Réponse : « moi » ! C’est toujours le même « je » qui veut se réparer. Je vous invite à regarder de très près ces *tendances mentales* et *émotions* « sans les juger » et investiguer sur comment elles apparaissent. Vous pourriez questionner les concepts d’*ombre*, ainsi que la notion du *comportement que je devrais suivre* pour voir comment tout cela confirme *l’autohypnose culpabilisante* du « sens de moi » pour lequel vous

vous prenez. Ces « tendances mentales » appartiennent à un « moi » conceptuel ; elles n'ajoutent rien et ne retirent rien à Être...

[Claudette Vidal](#) : Nous devons les regarder à la lumière de la conscience pour qu'elles soient transmutes.

[Della](#) : L'invitation qui m'a été donnée sur le chemin spirituel se trouve dans l'ouverture à son rythme à voir la réalité avec clarté, au-delà des habitudes, des conditionnements et des protections des gardiens de la séparation. L'ouverture à voir ses parts d'ombre est un défi de taille pour l'humain en quête d'amour et d'approbation intérieure et extérieure. Elles appellent à être reconnues comme la manifestation à leur origine, d'élan de protection issus de l'idée de séparation. Elles sont invitées à être incluses avec simplicité en tant qu'émergence de la Vie telle qu'elle est. Elles invitent à ouvrir son cœur de compassion à la faillibilité de la nature humaine issue de cette même séparation. Tout est bienvenu.

[Michaël Szyper](#) : La clé se trouve dans l'ouverture inconditionnelle à les voir, dans le fait de les accueillir avec douceur et d'en prendre complète responsabilité.

Ne pas non plus utiliser la spiritualité, la lumière, la vision qu'il n'y a pas de moi séparé ni la réalisation comme une excuse ou un refuge pour ne pas faire face à son ombre, embrasser la fragilité du cœur humain et guérir ce qui reste à guérir.

Dans mon expérience d'accompagnement, je remarque que bien souvent, les personnes à la recherche de l'éveil sont peu intéressées par le fait de rencontrer leurs parts d'ombre, et ceux qui en ont le courage, ne sont souvent pas intéressés par l'éveil.

[Frédéric Samidhi](#) : Laissez-les apparaître et se déployer selon leur nature.

[Gérard](#) : Ce qui apparaît est ce qui apparaît. Rien de personnel en cela.

Ombre et lumière sont des concepts. De plus, le jour est-il meilleur que la nuit ? Les deux sont nécessaires et comme le dit un proverbe : le diable ne sait pas pour qui il travaille.

Du point de vue existentiel, tout est toujours une invitation à Réaliser ce que Nous Sommes en Réalité, au Regard, à l'Être.

Ce que Je Suis est Accueil. Rien ne pourrait apparaître si ce n'était pas déjà pré-accueilli. Le Réaliser !

ET personne ne peut se comporter d'une manière ou ne pas se comporter de cette manière car il n'y a pas un « quelqu'un » qui puisse le faire ou ne pas le faire.

ET laisser le Regard se tourner vers ce qui apparaît, être avec... sans personne pour le faire, sans en faire une stratégie.

ET tout est Cela, l'a toujours été et ne peut pas ne pas l'être.

[Marion](#) : Il n'y a rien de tel qu'un comment, rien de tel que des parts d'ombre.

Il survient des tendances mentales latentes, simplement. Il n'y a personne pour en faire quoi que ce soit. Ce qui Est est Accueil de toute la manifestation.

Je pourrais dire simplement « laisser être ou embrasser » ce qui émerge. En réalité cela se produit, ou non.

Il n'y a aucun problème avec tout ce qui apparaît, avec chaque sensation corporelle, chaque pensée, chaque résistance.

[Janick](#) : Ne les fuyez pas, ne les déjouez pas, ne résistez pas, mais accueillez et laissez émerger toutes pensées, émotions, sensations, sans interprétation, ni jugement, ni culpabilité.

Il n'y a rien à faire, juste avoir une attention non attentive, être présent sans intention. Abandonnez l'idée que vous avez de vous-même.

[José Le Roy](#) : Il ne faut certainement pas les refouler comme si les émotions étaient des obstacles à la clarté de la vision. Je ne crois pas qu'ils soient utiles non plus de les analyser, d'en chercher dans le passé l'origine ou la cause. Donc ni refus, ni analyse.

Il faut simplement prêter attention aux émotions, aux sensations et aux pensées dès qu'elles surgissent. En étant conscient des émotions et *en même temps* en prêtant aussi attention à la vacuité qui les accueille, les émotions finissent par se libérer dans l'espace de la Présence. On voit, à partir de la vacuité, que personne n'est blessé puisqu'il n'y a pas ici d'individu séparé, mais une paix tranquille et impersonnelle. En s'appuyant sur la vacuité, l'ego ne rajoute plus de bois au feu des passions. Ici, dans le vide, il n'y a personne ni rien à défendre.

[Lionel Cruzille](#) : D'abord cesser de lutter contre elles. Plonger dans le Ressenti pour accueillir. Cet aspect du ressenti est très important et souvent laisser de côté ou dénigré. Pourtant, sentir,

goûter, vibrer avec c'est d'abord moins penser mais c'est surtout le moyen de transmuter l'énergie de l'émotion. C'est le cœur des pratique yogique et alchimique.

C'est permettre de reconnaître la nature de ces émotions et pensées (qui se manifestent sous formes d'énergie qui impacte le corps physique). C'est les voir pour ce qu'elles sont et une fois qu'elles ont été vu et goûté, les relâcher et laisser faire le processus de transformation par lui-même.

[Moine Gojo](#) : En l'absence d'un « moi » séparé à la manœuvre, ces tendances sont tout simplement accueillies par la Conscience au sein de laquelle elles se normaliseront et se libèreront progressivement.

[Pascal Hastir](#) : Juste y être présent, les reconnaître lorsqu'elles se manifestent, les laisser être, les laisser passer. Elles se passent, elles ne font que passer mais pas VOUS. Servez-vous en pour réaliser qui VOUS êtes, maintenant, alors que vous les percevez. Le processus que nous transmettons, permet de distinguer la présence que vous êtes tout en étant plus identifié à vos pensées ou émotions. Ne leur opposant plus aucune résistance, elles peuvent alors surgir à leur guise, et se dissoudre dans l'espace de présence que vous êtes.

[Patrick Vigneau](#) : Tout le but de la sadhana est justement de nettoyer les tendances latentes ou samskaras. Il s'agit d'abord d'accueillir, tout ce qui vient, sans aucun jugement ou commentaire. Ensuite des exercices de présence permettent de laisser passer les pensées – sensations – émotions. Mais on ne peut se libérer de toutes les tendances mentales par le seul effort. Seules les énergies du cœur profond, peuvent purifier la conscience.

[Somasekha](#) : Tout d'abord, on en prend conscience.

On ne les fuit pas ; on ne les refuse pas ;

Pas plus qu'on ne cherche à les contrôler ou les transformer.

On les accueille telles quelles sans les réprimer ni les suivre.

On est simplement présent.

On est Présence pure et silencieuse, sans effort ni volonté.

On est Ouverture et Immobilité.

On laisse les pensées et émotions se mouvoir librement dans l'ouverture que nous sommes.

On les laisse danser librement dans notre Cœur immobile.

On les laisse être pleinement.

Libres, elles se déploient et se résorbent naturellement dans l'espace ouvert du Cœur.

Elles se reflètent dans le regard du Cœur qui les embrasse.

Elles se dévoilent de plus en plus clairement.

Perçues comme éphémères et irréelles, on découvre leur transparence et leur nudité.

On réalise leur vacuité ;

Et à travers elle, on reconnaît instantanément notre propre Vacuité ;

la vacuité radieuse et illimitée du Cœur.

[Suyin Lamour](#) : Avec ouverture, accueil et tranquillité.

Selon les cas, il suffit de simplement rester avec, de les autoriser à être là, d'être présent à elles, sans croire les histoires que les pensées racontent à leur sujet mais sans chercher à les faire disparaître, à les analyser ou à les transformer. Ainsi, elles ne font que passer, sont mises en lumière et se libèrent d'elles-mêmes.

Si ce sont des tendances récurrentes ou extrêmes, une auto-investigation peut s'avérer nécessaire, à travers une approche thérapeutique. Pour ma part, j'utilise beaucoup le modèle IFS (Internal Family SystemsSM) dans ce genre de cas, en tant qu'accompagnante mais aussi sur moi-même. C'est une méthode qui vient des Etats-Unis et qui considère le psychisme comme un ensemble de parties, ou de sous-personnalités, qui sont toutes au service du système, mais qui bien souvent, du fait de l'éducation ou de traumatismes passés, sont en lutte les unes avec les autres car la base est fragile ou déséquilibrée. Nos « parties » se comportent entre elles à l'image de la famille extérieure dans laquelle nous avons grandi. C'est peu dire que la plupart des familles psychiques sont dans un système conflictuel ! Si notre famille psychique est unie, les manifestations mentales et émotionnelles tendent toujours vers le bien-être (confiance, optimisme, valorisation, joie, créativité, don de soi, etc.). Si elle est désunie, cela génère de la souffrance ou du mal-être. La méthode IFS est la plus efficace que je connaisse pour rétablir l'équilibre du système en entrant en contact avec les parties et en les aidant à retrouver un rôle harmonieux dans la famille intérieure. C'est aussi une méthode qui est tout à fait en accord avec

l'approche non-duelle car elle fait appel au Soi, à la Conscience et à ses qualités d'accueil et de compassion, pour dialoguer avec les parties et restaurer l'équilibre. C'est donc la ressource de guérison innée de chacun qui fait le travail, et non pas l'accompagnant qui ne sert que de guide pour contacter cette ressource.

Que conseillerais-tu à une personne qui créerait une dualité entre le vide et la forme ?

Compilation des réponses par question



[Alexander Kimpe](#) : De pousser plus loin son exploration. Car la réalisation est bel et bien la fin de cette dualité.

[Bruno Maillard](#) : – Je lui conseille de se reposer ! Ou d’aller marcher, de respirer, d’observer le comportement des animaux...

[Prabhã Calderón](#) : – S’asseoir ou se coucher pour sentir l’espace vide à l’intérieur de la tête... derrière les yeux... à l’intérieur des narines... de la bouche... des oreilles... et ainsi de suite, en parcourant tout le corps... Puis, sentir l’espace vide entre l’expiration et l’inspiration et entre l’inspiration et l’expiration... Sentir l’espace vide entre deux pensées...

[Claudette Vidal](#) : Je l’aiderais à voir cette dualité. Lorsque c’est vu, ça disparaît... si la vision est suffisamment puissante. Sinon, il faut investiguer plus longuement.

[Della](#) : Chaque situation a sa particularité. Il est intéressant de saisir que le maintien de la dualité sur le chemin de la spiritualité est issu soit d’une protection ou bien d’un gain pour l’identité séparée.

La dualité entre le vide et la forme pourrait provenir par exemple, d’une expérience directe particulière à laquelle l’identité séparée se serait attachée, ou bien d’une compréhension et

interprétation mentales qui sépareraient l'Unité. Sur un plan plus concret, cette dualité pourrait constituer un refuge maintenu par des gardiens de la séparation offrant ainsi un oasis « protégé » où l'âme n'aurait pas besoin de s'ouvrir à ressentir la vulnérabilité d'être et à exister en tant qu'âme libre.

Selon l'exploration, il est possible de voir si cette dualité est encore nécessaire et quels seraient les obstacles à la traverser avec simplicité.

[Michaël Szyper](#) : De prendre le risque de vivre pleinement, sans protéger son cœur contre la vie.

[Frédéric Samidhi](#) : La dualité est une opposition, une séparation. Or le discernement n'est pas nécessairement une opposition. Le discernement des nombreuses nuances de couleurs d'un levée de soleil n'est pas la négation de la complétude de l'aube. L'éveil est justement le discernement du vide et de la forme, le discernement de la nature éternelle "Je suis". La dualité trouble la vision de l'unité et obstrue le discernement de ses nuances.

[Gérard](#) :

- Qu'as-tu contre la forme ?
- Quelle est la différence entre le vide et la forme ? En existe-t-il une ?

Regarde

[Marion](#) : Regarde, y a-t-il réellement une distance entre le vide et la forme, le corps physique ?

[Janick](#) : Je lui dirais de laisser son mental de côté ! Le mental ne peut pas comprendre la signification du vide et de la forme, il fait toujours référence à ce qu'il connaît créant une dualité.

Le vide n'est pas l'opposé de la forme, ce n'est pas l'absence de, ... ceci fait partie des paradoxes dans la perspective non duelle.

Le personnage cherche toujours à comprendre intellectuellement la signification des mots, mais il se disperse dans ses pensées amenant la confusion dans son esprit. L'égo en est flatté !! .

[José Le Roy](#) : De mieux regarder l'expérience. Y a-t-il une différence entre l'intérieur et l'extérieur ? Entre le dedans et le dehors ? Où s'arrête le vide et où commencent les formes ?

Au début, il peut être utile de distinguer la conscience et les formes pour cesser de s'identifier au corps et aux pensées. Ce chemin de discrimination permet de s'établir sur le terrain de la pure conscience. Mais ensuite, il faut réaliser que conscience et monde ne peuvent être séparés.

[Lionel Cruzille](#) : Cela dépendra de ce que vit réellement la personne en face de moi. J'aurais tendance à justement placer ces deux aspects dans une démarche intégrative. S'il y a un trouble face au vide, c'est ce qui est. Partons de là. S'il y a une volonté de fuir, de quoi a-t-on peur ? Que veut-on éviter de voir, de vivre et ressentir ? Partons de ce qui est, ici et maintenant et faisons avec pour progresser et dépasser cela.

Parfois, on croit qu'il s'agit de grandes questions, le vide, le plein etc. Bien sûr, il y a là d'immenses mystères mais la plupart du temps, il y a des débats issus du mental et de l'intellect qui cherche à comprendre ce qui ne peut être *vu* que par les *Yeux du Cœur*.

[Moine Gojo](#) : C'est normal, inutile de s'en faire, les choses se dévoileront et s'équilibreront d'elles-mêmes si nous sommes dans la juste perspective.

Le vide est l'aspect statique, apaisé de la Conscience, un vide qui se révèle comme plénitude en fait.

La forme est l'aspect dynamique de la Conscience. Elle est célébration.

[Pascal Hastir](#) : Je lui conseillerais, si elle peut percevoir les deux, de réaliser qu'elle est encore plus vaste que le vide et la forme ensemble et que les deux font partie de son expérience, que son expérience de cela est unique et qu'il n'y en a pas deux.

[Patrick Vigneau](#) : Qu'elle continue sa sadhana ! Tant que la parfaite unité n'est pas réalisée aucune explication ne peut justifier l'arrêt de la sadhana.

[Somasekha](#) : Avant tout, précisons que la personne ne crée rien.

La personne ne crée pas la dualité. Elle est la dualité même. La dualité est le jeu apparent de la Conscience.

La Conscience universelle est vide, ouverte et sans limites.

Ce vide est paix et silence immuable.

Loin d'être un simple néant, ce vide est vibrant de vie et d'énergie.

En lui, la vie jaillit et prend perpétuellement forme.

Elle est l'élan d'amour qui s'élanche du cœur de la Conscience et danse librement en elle.

La Conscience est l'union du vide et de la vie, l'union du vide et du plein.

Cette union est plénitude d'amour.

Tout ce qui émerge de la Conscience porte le sceau de cette union, en porte le parfum éternel d'amour.

Ainsi, tout révèle, reflète et célèbre cette union ;

Un objet, un son, une pensée, etc...

Lorsque par exemple, nous écoutons un son ; nous percevons qu'il est vibration, pure énergie.

Nous réalisons qu'il émerge du silence ; qu'il résonne en lui et se dissout en lui.

A aucun moment, il n'est séparé du silence qui l'anime et lui permet d'être.

Il est l'expression, le chant même du silence.

Ainsi, le son est silence et le silence est son.

Le son est amour.

De la même façon, si l'on contemple une pensée sans se l'approprier, c'est-à-dire sans être captivé par l'image qu'elle reflète et l'histoire qu'elle raconte, on s'aperçoit qu'elle est éphémère, virtuelle,

semblable à un mirage.

Elle apparaît sans être vraiment réelle.

Bien qu'apparente, elle est vide de réalité.

Elle a la nature du vide car elle naît du vide de la Conscience et demeure indissociable d'elle.

Ainsi, la pensée est l'union du vide et de la forme ; l'union du vide et de l'énergie.

La pensée est amour.

Lorsque le voile de la dualité s'efface, il est réalisé qu'il n'y a jamais eu de séparation entre le

vide et la forme, entre le non manifesté et le manifesté, entre la source et l'infinité de ses expressions.

Il est réalisé que Tout Est l'Un...

[Suyin Lamour](#) : Je lui conseillerais d'observer un flocon de neige.

Un flocon de neige est composé d'eau. Sa nature, son essence, est l'eau. L'eau, en soi, n'a pas de forme particulière, on peut dire qu'elle est vide de forme. Mais elle peut connaître divers états (solide, liquide, gazeuse), et prendre diverses formes (nuages, buée, givre, pluie, neige, glace, lacs ou mer, rivières...). Quelle que soit la forme qu'elle prend, c'est toujours de l'eau. La forme peut se modifier, mais cela ne modifie pas sa nature.

Un flocon de neige est une configuration géométrique de l'eau basée sur l'étoile à 6 branches, et chaque flocon est unique. Il semble qu'il n'en existe pas deux identiques. Cette forme unique et singulière a une durée de vie limitée dans le temps. Le flocon finira par fondre et sa forme disparaîtra. Mais sa nature, l'eau, ne disparaîtra pas. Elle prendra une autre forme. Elle se mêlera à d'autres flocons fondus pour former une flaque, ou bien elle s'évaporerait et constituerait un nouveau nuage, d'où naîtraient peut-être de nouveaux flocons uniques et singuliers.

Nous voyons bien là que la forme (l'étoile à six branches) et le sans-forme (l'élément eau), sont une seule et même chose, que l'on nomme flocon de neige. Cependant, nous voyons bien aussi que la forme est unique et temporaire, tandis que le sans-forme qui la compose est universel et intemporel, ne changeant jamais de nature, bien que changeant sans cesse de formes.

La forme est tout simplement le vide (qui contient toutes les potentialités mais à l'état purement spirituelles, c'est à dire non manifestées) en train d'actualiser l'un de ses potentiels.

Si nous sommes le Tout, comment voir l'amour également dans ce qu'il y a de pire dans le monde ?

Compilation des réponses par question



[Alexander Kimpe](#) : Il n'y a pas de comment. Cela ce fait spontanément. Dans la pire des souffrances, dans le pire des salauds, au cœur, intouchable, rayonnant : l'AMOUR.

[Bruno Maillard](#) : – Qui a besoin de localiser l'amour ? De conceptualiser l'impensable ? De se définir par des tautologies conceptuelles ? Peut-être un « moi » qui cherche à se rassurer... cela marche-t-il ? Ou cela confirme-t-il l'angoisse comme 'vraiment' fondée et le « moi angoissé » comme 'vraiment' existants ? Et cela aussi est-ce rassurant ? Quel âge a le « moi » qui joue à *fait-moi peur* ? Quel est le mécanisme de régression d'âge qui est à l'origine de cette question ?

[Prabhã Calderón](#) : – La douleur du monde est déchirante et immense ; il est inévitable de sentir la douleur de la condition humaine. Pourquoi ne pas accueillir la douleur de cette planète dont le vécu n'est pas utopique ? Pourquoi ne pas sentir et accueillir la douleur de la compulsion de répétition du crime, de la violence, de l'inceste, du viol, de l'assuétude, de l'insatiabilité, de la convoitise... ? Pourquoi ne pas accueillir et sentir la colère et la douleur de l'utilisation des uns par les autres, de mensonges et auto-duperies, des rôles rigides, des mises en scène compulsives et des défenses inconscientes, de l'engourdissement, du déni, du sentiment d'absence d'existence et du vide, des hypnozes identitaires, collectives et spirituelles ? Sentir cette douleur et l'accueillir, c'est sentir l'amour... *sans un gestionnaire*.

[Claudette Vidal](#) : Quand tu es le Tout, tu ne te poses pas cette question... L'Amour accueille tout et ne juge pas. Ce qui est, est. La création entière est l'oeuvre de l'Amour.

[Della](#) : L'expérience humaine est, le plus souvent, vécue à partir de la perception de la séparation. Coupé de la relation intime à l'Être, l'humain ressent la peur; peur de la solitude, peur du manque d'amour, peur du manque de sécurité. Par amour et pour répondre à son élan viscéral de survie, il remplit le vide par une image de lui-même, une identité. Il adhère doucement à toutes sortes de principes et de croyances sur lui, sur le bien et sur le mal lui apportant une certaine forme de sécurité devant le Mystère.

Toute guerre commence chez soi. Elle est initiée par le mouvement non questionné de penser sincèrement avoir raison par rapport à l'autre, de sentir qu'il est juste de le contrôler, de croire que sa pensée est meilleure que celle de l'autre. Plus intimement, elle commence par l'automatisme de ne pas questionner ce à quoi on adhère comme forme-pensée.

Les guerres et les génocides sont une manifestation directe de l'impact de l'inconscience collective vis-à-vis de la Réalité basée sur l'attachement viscéral à une croyance en particulier et du besoin viscéral de protection de l'identité séparée. La Vie est vécue à partir de cette croyance rigide non questionnée et la violence, issue d'un élan de protection, devient alors justifiée.

Ce que « je suis » est Amour, Présence aimante plus intime que la structure protégée du « moi ». A partir de ce que « je suis », je peux réaliser que toute action agressive est un mouvement aimant de compensation pour répondre à des besoins individualisés, créés à partir de la distorsion selon laquelle je suis séparé de la Vie.

L'arrêt de la guerre intime à moi s'installe lorsque je vois ce mécanisme personnel de juger l'autre sans prendre le temps de réaliser que mon jugement est issu de ma peur et que l'action de l'autre est issu de la sienne.

D'un point de vue plus global, il est bien doux d'imaginer que la Présence d'Être autorise par compassion, tout élan perçu nécessaire à la survie de l'identité séparée. Elle va jusqu'à autoriser l'expérimentation des extrêmes du vécu séparé. Elle alimentera toutefois, à travers cette totale autorisation, le feu de plus en plus vivant du retour à la Réalité à travers un apprentissage organique et vécu dans le concret, quant à l'impact de l'adhésion à l'illusion de séparation vis-à-vis de la Vie.

[Michaël Szyper](#) : Je poserais la question autrement : « Est-ce que je souhaite ouvrir mon cœur à la *Vie* telle qu'elle est, sans condition, malgré ce qu'il y a de pire dans le monde ? ».

[Frédéric Samnidhi](#) : L'Amour n'est ni une option ni même une action personnelle. D'ailleurs personne n'aime sinon l'Amour-même. L'Amour est le souffle de la grâce. Nous pouvons dire d'une autre manière que Dieu seul aime à travers nous. L'Amour est un élan de vie émergeant de la source divine de l'être et cherchant son chemin à travers nous. Accueillir l'Amour, c'est en quelque sorte accueillir la main divine par laquelle Dieu œuvre dans le monde.

Une question peut se poser lorsque nous pensons agir de notre propre initiative : Qu'est-ce qui agit vraiment en cet instant, la colère, le peur, l'envie... ou l'Amour ? Voyez ce qui fait obstacle à l'émergence naturelle de l'Amour, ici et maintenant. Et sachez que même ce qui semble faire obstacle à l'Amour participe à son déploiement.

[Gérard](#) : Il n'est jamais question de créer de toutes pièces une « façon de voir » qui sera un nouveau système de croyances aussi « pervers » que le précédent en ce sens qu'il n'approche pas la Vérité.

Tant qu'il n'est pas Réalisé que tout est Amour, pur, inconditionnel, total, laisser la porte ouverte à la possibilité que ce soit vrai.

À nouveau, le diable ne sait pas pour qui il travaille, tout pointe vers Cela.

[Marion](#) : Il n'y a que Cela et c'est l'Amour absolu.

Lorsque cela est pleinement réalisé, alors il se manifeste, en apparence, dans le monde des phénomènes.

Tout, absolument tout est pur Amour, même ce qui en apparence semble être ce qu'il y a de pire.

Et cela ne peut être compris mentalement.

[Janick](#) : Qu'est-ce que l'amour ? Qui y a-t-il de pire dans le monde ?

Dans la dualité l'amour est une recherche d'estime de soi pour combler un besoin, un manque,...parfois accompagné de souffrance,...

Le regard et l'interprétation des événements du monde est le reflet intérieur de chaque individu, une interprétation du mental, votre propre miroir.

Au-delà de la forme, il n'y a pas de souffrance.

Dans la dualité l'amour a son opposé, la haine. Dans l'unité, il n'y a pas d'opposé.

L'Amour ne peut-être vu que dans la Réalisation, où le JE SUIS s'exprime en tant qu'Amour, Paix, Joie,... tout est à sa juste place. La vie EST simplement.

[José Le Roy](#) : Nous sommes un espace d'accueil pour le monde ; rien n'est exclu. Nous n'avons aucune barrière, aucun mur pour nous isoler du monde. L'intérieur et l'extérieur sont un désormais.

Quand nous sommes entourés d'amis ou que nous marchons dans la campagne, il est facile de se sentir unis à tout ce qui est et d'être tout amour. Mais quand nous sommes confrontés à la souffrance des autres, et témoin de comportements haineux et violents c'est beaucoup plus difficile. Voir le visage de l'amour dans l'islamiste qui se fait exploser au milieu de la foule... Pourtant, tout est l'expression de la Présence. Le violent est simplement ignorant de sa vraie nature, il vit dans un monde de dualités : bien/mal, fidèle/mécréants... Quand nous voyons notre vraie nature, nous voyons la vraie nature de tous les êtres, y compris celle de la vache, ou de la truite. Nous sommes reliés à toute la manifestation par un lien d'unité et d'amour. L'éveil est instantané, l'amour se cultive et ne cesse de grandir.

[Lionel Cruzille](#) : La perfection n'est pas de ce monde. Elle est *dans* le monde, mais pas *de ce* monde. C'est une nouvelle fois une question de niveau intérieur.

Ensuite, depuis le niveau le plus profond –la Paix intérieure-, nous pouvons aider « l'autre niveau » –celui de la souffrance aveugle et l'Ignorance-, le niveau qui est plus « terrestre », afin de soulager la souffrance.

C'est ainsi que le Nirvana, le « Paradis », se manifeste directement sur Terre. En d'autres termes, les grands sages ou même les –vrais- éveillés, même non encore parfaitement réalisés, portent en eux dans leur cœur un Nirvana/Paradis qui se manifeste et ils apportent celui-ci au cœur de la souffrance pour aider, soutenir, soulager. C'est ce qu'on retrouve traduit par l'image « le sage aime et rayonne comme le feu chauffe et éclaire ». C'est la Lumière amenée au cœur des ténèbres.

[Moine Gojo](#) : Inutile de se forcer, ou de s'illusionner à croire en l'inacceptable.

Dans ce qu'il y a de pire dans le monde, il n'y a aucun amour.

L'activité de l'Univers, de la Conscience ou de la Totalité est comme un jeu (la lila en sanscrit).

A travers lui, la Conscience « joue » à se célébrer elle-même.

Dans ce jeu, il n'y a aucune dualité. La Conscience se célèbre aussi bien dans la connaissance que dans l'ignorance.

L'amour, la joie, la paix, sont les parfums de la connaissance qu'il nous importe de réaliser.

[Pascal Hastir](#) : En reconnaissant avec compassion le pire comme l'expression de la souffrance, de l'ignorance d'humains coupés de leur véritable nature, de l'amour en eux, et en souffrance eux-mêmes. Si vous regardez le monde au travers de vos jugements, vous le verrez en fonction de vos jugements, si vous le regardez à partir de l'amour et de la compassion que vous êtes, vous y verrez l'amour. Notre monde nous apparaît comme nous le regardons.

[Patrick Vigneau](#) : Ce comment est un essai du mental pour accepter la dualité. Lorsque le cœur profond est ouvert au Soi, le Soi est vu partout. L'Eveil est beaucoup plus que le sens du "moi" qui disparaît, c'est une explosion de conscience qui conduit à un autre plan d'être, totalement différent du plan de la matière mentale. Ne confondez pas une illumination mentale, c'est à dire une prise de conscience que nous sommes le Tout, avec l'Eveil véritable ! L'Eveil dont je parle est beaucoup plus qu'une prise de conscience, l'Eveil transforme la conscience individuelle. Une conscience nouvelle apparaît, une conscience qui vient du cœur profond. Les désirs, les besoins, les peurs, les rêves, le regard, tout cela se trouve transformé. L'amour alors se manifeste naturellement en compassion.

[Somasekha](#) : L'amour dont vous parlez est une construction mentale.

L'Amour révélé par l'éveil, n'a rien à voir avec l'amour tel qu'on peut le concevoir habituellement.

Il est inconcevable pour le mental.

Au-delà de la relation sujet et objet, il ne connaît pas la frontière duelle.

Il est sans limites, intemporel et inconditionnel.

L'Amour est l'essence même de la conscience.

Il est l'essence du vide.

Il en est sa lumière, son rayonnement naturel et infini.

Il est la Grande Joie.

Il resplendit en toute chose. Il embrasse toute chose.

Il est toute chose.

Il n'est pas un seul atome, grain de sable, lieu, où il ne soit présent.

Il n'existe aucune forme, aucun monde qui ne soit insufflé de Lui ; qui ne soit Lui.

Même au cœur de l'apparente souffrance, de l'apparent conflit, de ce que l'on croit être et qualifie de pire, il est présent.

Tout Est Amour...

[Suyin Lamour](#) : Cela peut sembler paradoxal, mais l'Amour, par son essence même qui est accueil et « oui » inconditionnel à ce qui est, autorise tout à être, y compris le pire.

Je ne pense pas que cela puisse être compris intellectuellement. Mais cela peut être goûté, expérimenté. Quand nous cessons de lutter contre la souffrance que nous ressentons face à ce qui se passe dans le monde, ou face à nos propres expériences douloureuses, nous touchons l'espace de l'Amour, et nous pouvons réaliser que l'Amour soutient tous les êtres en toute circonstance.

Et nous pouvons alors réaliser également que finalement, nous souffrons parce que nous n'avons pas appris à regarder dans cette direction. Ce n'est pas tant les situations qui nous font souffrir, ce sont nos jugements et nos résistances à ces situations : dire « non » à ce qui est. Dès que l'on regarde depuis la perspective non-duelle, la perspective de l'Amour, la souffrance cesse. Ce qui ne signifie pas qu'il n'y a plus de douleur (physique ou émotionnelle), qu'elle soit personnelle ou collective, mais nous ne souffrons plus de la douleur car nous sommes un espace d'accueil infini pour elle.

Qu'est-ce que la réalisation définitive et d'autres réalisations peuvent-elles survenir ?

Compilation des réponses par question



[Alexander Kimpe](#) : C'est d'être parfaitement mort. Je ne sais pas si d'autres réalisations peuvent survenir. Quand surviendraient-elles, et où ? Il y a la simple joie d'être parfaitement mort et vivant, sans demander plus.

[Bruno Maillard](#) : – Je ne connais rien de définitif. Même la peur et le besoin compulsif de se rassurer cessent dans le sommeil profond.

[Prabhā Calderón](#) : – C'est le Nirvana, l'extinction de tout concept appartenant à votre « sens de moi », inclut le concept de réalisation. Comme le suggère l'Ashtāvakra-Gîta pour celui qui meurt dans l'Être il n'y a ni malheur, ni bonheur, ni attachement, ni détachement, ni naissance, ni mort, ni espoir *d'autres réalisations...*

[Claudette Vidal](#) : L'éveil se convertit en réalisation. L'éveil est la mise à distance de l'ego, pas sa disparition. La réalisation marque la dissolution complète de l'ego. Après la réalisation, le chemin spirituel se poursuit. Il est évident que les réalisations ou prises de conscience ne s'arrêtent jamais car nous vivons l'illimité dans la limitation. Et l'illimité, c'est... illimité.

[Della](#) : La réalisation définitive et l'éveil spirituel sont une et même chose. Comme décrite plus haut, c'est un retour irrémédiable à l'Évidence que la Vie est fondamentalement Une, avant tout discrimination, et qu'elle se manifeste toujours en tant que la Réalité telle qu'elle est, ici et

maintenant. Elle produit au niveau du vécu humain, un changement radical de la gravité de l'attention. De l'attraction à l'idée du moi et à son histoire dans le temps, elle passe à la gravité verticale de maintenant, profond Mystère, espace infini et silencieux, où rien ne manque pour Être.

L'ouverture définitive à sa Vraie Nature transforme le regard sur toute expérience qui devient alors perçue comme une émergence du Mystère dans le moment. Les réalisations qui suivent, s'il y en a, sont invitées à être prises avec humilité et légèreté, permettant ainsi de vivre et de respirer à partir de la grande spontanéité de la Vie.

[Michaël Szyper](#) : Comme exprimé en réponse aux deux premières questions « Qu'est-ce que l'éveil ? » et « Existe-t-il des degrés d'éveil », je ne fais pas de différence entre « éveil », « réalisation » et « réalisation définitive », l'éveil signifiant pour moi la réalisation de la vraie nature de la *Réalité* et la dissolution définitive de l'identification au moi, au mental et à la conscience qui perçoit. Il n'y a donc pas non plus pour moi de degrés d'éveil, car soit la vraie nature de la *Réalité* est réalisée de manière définitive, soit elle ne l'est pas.

Il peut par contre y avoir un dépouillement progressif menant à la réalisation définitive de la nudité de notre vraie nature, de même qu'il y a en général des étapes en ce qui concerne l'intégration de l'éveil dans le véhicule humain.

J'ai déjà abordé de manière assez extensive la question de l'après-éveil dans les derniers paragraphes de la 2^{ème} partie de mon témoignage et pour ne pas me répéter, j'y renvoie le lecteur qui y serait intéressé. Comme je l'y ai expliqué, l'éveil constitue une nouvelle naissance, libérant l'âme de la séparation et de l'identification à la forme, et lui offrant la possibilité d'*être pleinement ici*, individualisation unique et merveilleuse de la *Conscience Infinie*. Lorsque l'éveil est suffisamment intégré dans le véhicule humain, le phénomène de « cristallisation » dont j'ai parlé dans la 2^{ème} partie de mon témoignage et qui tend à se réapproprier l'ouverture de l'éveil n'a plus cours, parce que l'éveil est vécu à partir d'un cœur humain abandonné sans protection au *Mystère* et à partir de la sensibilité de l'âme qui est souvent la grande oubliée de la non-dualité dans sa version moderne et impersonnelle.

Du fait qu'une réalisation définitive peut coexister avec des blessures non-guéries, des parts d'ombres et des comportements d'ego, la réalisation ne prend en effet son sens, de mon point de vue, que lorsqu'elle est accompagnée d'un degré suffisant d'intégration dans le véhicule humain qui permet d'incarner les qualités essentielles et intrinsèques de notre vraie nature, dont

la bienveillance qui découle du vécu que nous constituons tous un seul et même *Être*. Car finalement, qu'est-ce que la non-dualité, si ce n'est la non-dualité entre ce qui a été réalisé et la manière dont c'est vécu, plutôt que la seule réalisation de la nature non-duelle de la *Vie* ?

Il n'y a pas non plus de fin à cette ouverture de la *Vie* à elle-même dans notre véhicule humain. Sans but à atteindre, l'ouverture se poursuit à l'infini, car le potentiel d'amour et de sagesse de la *Conscience* qui se manifeste en tant que nous est sans limite. En ce sens, nous ne sommes tous, en ce compris le plus grand sage, que *des Bouddhas d'Amour en train de naître*.

Certaines traditions spirituelles comme celle des Siddhas du Sud de l'Inde, le Taoïsme et le Dzogchen parlent de la possibilité d'une intégration de l'éveil dans le corps humain poussée au point que ce dernier soit transmuté avant la mort physique en *Conscience* sans forme. C'est ce qu'on appelle dans le Dzogchen, le corps arc-en-ciel ou dans la tradition des Siddhas, le corps immortel. Si cette intégration profonde de l'éveil dans la dimension physique devait être possible, elle proviendrait selon moi d'un élan de la *Conscience* et non d'un idéal, d'un désir de performance ou d'un refus de la mort physique, et elle résulterait non pas tant d'une technique que du vécu incarné et profond de l'unité et de la bienveillance de la *Conscience*.

[Frédéric Samnidhi](#) : Encore une fois, rien n'est jamais définitif sinon ce qui n'est jamais né, la vacuité éternelle du présent. Toute réalisation, comme toute autre expérience se produit au sein de cette radieuse vacuité qui constitue le cœur-même du "Je suis".

[Gérard](#) : Toute réalisation est définitive. Il suffit que l'enfant se brûle une fois pour savoir ce que veut dire « ne touche pas, c'est chaud ». Tant que ce n'est pas fait, cette phrase ne veut rien dire pour lui.

Dans le domaine qui nous préoccupe ici, j'appellerai « réalisation définitive » la réalisation totalement et définitivement intégrée qu'il n'y a pas deux, que tout est Cela, Ce qui Est. Cette évidence est associée à la dissolution complète de toute idée de séparation, de dualité ; à une sorte de « fusion » en Ce qui Est, d'épousailles définitives. Manifesté et non manifesté, vide et forme, etc. sont des concepts qui ne sont que des facilités langagières.

Dans le monde des apparences, comme dit plus haut, il apparaît diverses réalisations... Elles font toutes partie du rêve et n'ont en vérité aucune réalité : il n'y a qu'Éveil, que Cela. Le reste est illusoire.

[Marion](#) : La réalisation définitive met fin à l'illusion de séparation tant sur le plan mental où le « moi » est vu comme une pensée, que sur le plan énergétique où l'impression de densité corporelle s'est totalement évaporée.

[Janick](#) : La Réalisation est définitive, c'est la fin de l'identification, de l'illusion, le chercheur de rêve meurt. C'est la prise de conscience de la CONSCIENCE, le SOI se manifeste. Il n'y a pas d'autres réalisations.

[José Le Roy](#) : La réalisation (bien que je n'emploie pas ce terme) correspond au moment où il est compris que la vacuité (ou la Présence, ou la Source...) est l'essentiel de notre être. Dès lors, aucun retour en arrière n'est plus possible. L'éveil est devenu réalité, et non espoir, ou concept. Avant cela, il peut y avoir des aperçus de la vacuité, puis survient une bascule à coeur de la conscience qui ne revient plus à son ancienne manière de vivre. Cependant, même après cette bascule, il peut y avoir des moments où le petit personnage cherche à revenir au centre, des moments où l'identification à un individu séparé refait surface, mais la certitude de l'éveil le remet à sa place rapidement, là-bas à la périphérie.

[Lionel Cruzille](#) : Selon mes aînés, même une fois la Réalisation entamée, le chemin continue.

[Moine Gojo](#) : Définitif, c'est quand les doutes n'ont plus de prise sur nous, que notre compréhension inclut la totalité de la Vie.

Tout est Conscience.

Il n'est pas d'autre réalisation, sauf de comprendre qu'il n'est pas d'autre réalisation.

[Pascal Hastir](#) : La réalisation définitive est la connaissance par l'expérience de notre véritable nature et cette réalisation ne cesse de s'approfondir car nous ne sommes infinis. Nous ne finissons donc pas de sonder la profondeur infinie de notre être sans conditions ni limites. Cet éveil inconditionnel est à la fois très profond et très simple.

[Patrick Vigneau](#) : Beaucoup connaissent des illuminations, il y a différentes illuminations, par exemple lorsque le « moi » disparaît ou bien lorsque la joie emplit la conscience. Cela peut survenir de façon impromptue ou suite à des exercices énergétiques, voire même par des expériences hallucinogènes. Mais l'Eveil, lui, est le fruit d'un total abandon spirituel qui permet une ouverture, le passage à un tout autre plan de conscience. Quand cela se produit la lumière divine emplit entièrement la conscience individuelle : dans le mental, le vital et le corps. La

Réalisation, dans le sens traditionnel de l'Advaita, est rare. Elle unit l'Atma et la Buddhi. Les êtres réalisés ne peuvent même plus dire qu'ils sont réalisés. Le divin les habite en permanence.

[Somasekha](#) : Elle est le mystère qui se dévoile totalement à lui-même.

Elle est la réalisation de l'Amour absolu.

Elle est la réalisation Ultime.

[Suyin Lamour](#) : Pour moi, c'est la fin de toute quête, de toute recherche d'autre chose que ce qui est. Toute attente, toute tension vers un « futur meilleur » (que ce soit sur un plan matériel, affectif ou spirituel) s'arrête, et une grande paix s'installe. En apparence, tout est comme avant. « Les montagnes redeviennent les montagnes et les rivières redeviennent les rivières » comme le dit la tradition zen. La vie humaine continue, avec les émotions, les ressentis et les pensées propres à un organisme humain. Mais le vécu intérieur est très différent d'avant. Il y a un grand lâcher prise, un ancrage dans l'instant présent, un « laisser être » savoureux qui n'empêche nullement d'être en action et d'oeuvrer pour réaliser des projets, mais tout cela se fait sans saisie, sans appropriation.

Le sentiment que j'ai, c'est que d'autres réalisations surviennent en effet, au sujet de la nature de la réalité. Elles sont d'un autre type que celle de l'irréalité du moi. Elles portent davantage sur l'essence de l'expérience, de la perception, de l'Etre, de la Vie qui est un mystère absolu... Je pense qu'une fois que les croyances limitantes au sujet de la réalité ont sauté, une porte s'ouvre sur l'infini des possibles et des réalisations de plus en plus profondes peuvent se produire.

La réalisation met-elle fin à la souffrance et aux émotions ? Y a-t-il un processus d'intégration qui se poursuit ?

Compilation des réponses par question



[Alexander Kimpe](#) : Les émotions et la souffrance surviennent, mais il n'y a pas quelqu'un qui en est propriétaire. Oui, il y a intégration ; la réalisation est complète et l'expression de cette réalisation s'affine, s'intègre de plus en plus dans la perception, le cerveau, le corps, les relations....

[Bruno Maillard](#) : – La quête de « réalisation pour obtenir... » est auto-stable. Elle dure tant qu'elle induit le présupposé que « moi » est en manque de réalisation ou n'est pas réalisé ou je ne sais quel fantasme datant le plus souvent d'interprétations enfantines confirmées comme vraies par les réactions et travaux sur soi de l'adulte. Qui intègre quoi à quoi ? C'est toujours le « moi » constitué de ses présupposés autoréférentiels. Pourtant, l'idée de déconstruire ce château de cartes intellectuel peut venir au mental. La déconstruction des croyances autohypnotiques peut se produire et se poursuivre ou pas.

[Prabhã Calderón](#) : – À qui arrive cette question ? Peut-être qu'elle arrive au « moi » qui se fait l'idée d'un *bonheur éternel sans une minute du malheur* ! Ou peut-être que cette question arrive au « moi » qui fait de la souffrance ou des émotions *les siennes*, qui se les approprie... Ou peut-être qu'elle arrive à celui qui a besoin de *merveilleux* et qui refuse le monde tel qu'il est. Ou peut-être qu'elle arrive à celui qui voudrait *s'élever au-dessus* des contraintes naturelles de

l'humanité. En tout cas, l'absence ou la présence des émotions et/ou de la souffrance, n'ajoute rien et ne retire rien à Être.

[Claudette Vidal](#) : Les pensées, les désirs et les émotions continuent de se présenter à la conscience, mais en moins grand nombre. La différence est qu'il n'y a plus de saisie ni d'attachement à ces phénomènes.

[Della](#) : La réalisation vient avec l'évidence que tout est « ça », avant toute discrimination quant à l'expérience humaine. Elle peut, selon les cas, mettre fin à la souffrance de l'identification à une entité séparée de la Vie. Selon le degré d'intégration de cette évidence dans le véhicule, elle peut aussi augmenter certaines souffrances reliées aux blessures fondamentales qui ont besoin d'être vues et entendues de l'âme.

L'intégration de notre Vraie Nature d'Amour est sans fin. Le cœur ouvert recevra toujours la possibilité de s'ouvrir davantage à la Vie telle qu'elle est.

[Michaël Szyper](#) : La réalisation met fin à la souffrance provenant de l'impression d'être un individu limité et séparé, provenant du refus de la Vie telle qu'elle est, et provenant du fait de croire en la réalité de ce disent les pensées à propos de ce qui est.

Elle ne supprime pas, par contre, le fait de ressentir de la souffrance physique ou émotionnelle. La souffrance est même ressentie avec plus d'acuité, parce que vécue de manière non-filtrée, non-conceptuelle et non-séparée.

Comme mentionné à plusieurs reprises, l'éveil n'empêche pas qu'une partie du corps de souffrance, de l'ego et des parts d'ombre ne subsistent. L'intégration de l'éveil dans le véhicule humain est donc nécessaire et demande une humilité de cœur, une ouverture douce et inconditionnelle à voir et accueillir ce qui se passe en soi.

Plus l'éveil est intégré, plus le corps de souffrance est dissout et plus la lourdeur des émotions est remplacée par la plénitude du *Silence* et la présence de sentiments issus de l'*Amour*, comme la compassion, la joie profonde, l'enthousiasme, la tendresse, qui sont au cœur humain, ce que le parfum est à la fleur.

[Frédéric Samnidhi](#) : La réalisation de notre vacuité originelle ne met pas fin à ce qui se manifeste au sein de cette vacuité. Certaines souffrances et émotions continuent à apparaître à la conscience, mais sont perçues du point de vue de l'éternité. Oui. L'intégration de l'Amour... par le mariage du céleste et du terrestre.

[Gérard](#) : La réalisation qu'il n'y a pas de moi-auteur et qu'il n'y en a jamais eu est un commencement, pas une fin. La souffrance ne s'arrête pas avec cette réalisation. Par contre, la recherche telle qu'elle était vécue jusque-là s'arrête ; une tension corporelle qui était présente constamment s'effondre avec elle ; l'histoire de « moi » est connue comme telle et reconnue non pertinente ; ce qui apparaît n'est le plus souvent pas pris personnellement ; le Regard se pose bien plus facilement sur ce qui apparaît et les mal-être s'effondrent donc d'eux-mêmes car ils sont alors vus comme fallacieux, construits de toutes pièces...

Bien des émotions peuvent continuer à apparaître, cela n'a aucune importance en soi. En l'absence de « moi », rien n'arrive à « moi » ; en l'absence de temps et d'espace, rien n'est jamais arrivé.

[Marion](#) : Il n'y a de souffrance que dans une apparente dualité.

Les émotions semblent apparaître et sont en même temps « fondues » en Cela. Elles n'ont plus la même densité, la même intensité. Elles sont comme enveloppées d'une ouate fine. En réalité il n'y a qu'Un.

Oui, il y a un processus d'intégration apparent.

[Janick](#) : Oui la réalisation met fin à la souffrance et aux émotions. Il n'y a plus personne.

En ce qui concerne le corps, il peut y avoir des douleurs, tensions ou maladies.

En quelque sorte, il y a un mouvement qui se poursuit comme la VIE.

[José Le Roy](#) : Dans mon expérience, il peut y avoir encore des souffrances physiques et des émotions. Tant que nous avons un corps, je ne vois pas comment cela pourrait être différent. Mais les souffrances et les émotions apparaissent dans une immense Présence qui ne peut être complètement fermée ou atteinte par ces phénomènes. Les traditions spirituelles utilisent l'image d'un ciel et de nuages qui le traversent sans l'affecter, et cette image est juste. Nous pouvons accueillir les souffrances à partir de la vacuité même si ce n'est pas toujours facile.

L'éveil m'a révélé une stabilité émotionnelle profonde. J'ai découvert un centre stable et solide, qui résiste aux vents des émotions.

[Lionel Cruzille](#) : Quant à l'émotion, il est clair que dès qu'un éveil suffisamment ancré se vit vraiment au cœur du quotidien, nous découvrons que nous pouvons vivre l'émotion qui se manifeste tout en restant libre d'elle en profondeur. De la même manière qu'on voit que les

pensées demeurent mais que nous sommes libres d'elles. Et si ce n'est pas le cas, la Pratique continue.

Le fait d'être en conscience *avec* l'émotion permet de l'accueillir puis de la transmuter. L'éveil, le stade d'éveil suffisamment ancré devrai-je préciser, permet cela. Avant cet éveil, cela n'est pas possible. Les émotions et les fonctionnements anciens perdurent longtemps après l'éveil. Leur purification amène la Réalisation.

[Moine Gojo](#) : Les émotions sont une partie merveilleuse de la vie, émotion esthétique, amoureuse...Mais elles ne posent plus de problème.

La réalisation met fin définitivement à toute souffrance psychologique ou existentielle.

Lorsque la compréhension se déploie, il y a en effet un processus d'intégration où progressivement tous les aspects de la vie sont sciemment inclus dans cette Présence.

[Pascal Hastir](#) : La réalisation met fin à la souffrance mais pas aux émotions. La souffrance résulte d'une opposition aux émotions, d'une résistance à ce qui est. Les émotions vécues librement sans résistance ne sont pas souffrante. C'est l'intégration des émotions qui met fin à la souffrance. Tout comme les pensées et les sensations corporelles, les émotions font partie intégrante de notre condition humaine, les refuser crée de la souffrance, on peut dire alors que nous souffrons nos émotions. Si vous souhaitez être libre de vos émotions, laissez-les être, laissez-les vous traverser. Si vous ne pouvez faire cela, reconnaissez ce qui en vous résiste à ce mouvement naturel et retiens ce qui se libère naturellement. Les neurosciences ont démontré qu'une émotion ne vit pas plus de 2 minutes dans un corps humain, et c'est un maximum. Ceci vous étonne peut-être car vous avez probablement fait l'expérience d'émotions qui ont duré beaucoup plus longtemps en vous. En effet, il y a une condition pour qu'elles se libèrent aussi vite, et c'est simplement de ne pas les retenir. Ainsi afin de les laisser vous traverser et en être libre, pour lâcher prise sur vos émotions, soyez présent à ce qui résiste en vous à ce qui actuellement les retiens. La reconnaissance de ce qui résiste permet un possible lâcher prise. J'ai deux bonnes nouvelles pour vous, la première est que vos émotions ne demandent qu'à se libérer, la deuxième est que si vous ne pouvez les laisser aller aujourd'hui, elles reviendront jusqu'à ce que vous soyez disposé à les laisser aller. La vie a une patience infinie. Un jour vous vous sentirez disposé à les laisser vivre et vous en serez libre. Il s'agit ne s'agit donc pas de nous libérer de nos émotions mais d'être libre avec nos émotions.

[Patrick Vigneau](#) : Tant qu'un être demeure avec un corps, il connaît des émotions et ressent la souffrance du monde. Le corps de l'être réalisé est mouillé quand il pleut. La conscience de l'être réalisé est touchée par la souffrance du monde, il n'est pas insensible.

[Somasekha](#) : Le plus souvent, il y a un processus de murissement et d'intégration qui se poursuit après l'éveil, jusqu'à la réalisation définitive de notre nature véritable.

Lorsque la réalisation est totale, toute forme ou trace de souffrance ainsi que la racine de la souffrance, c'est-à-dire le voile de la dualité ont complètement disparu.

[Suyin Lamour](#) : Elle ne met pas fin aux émotions, et heureusement ! Il ne s'agit pas de devenir un légume, mais d'être au contraire vraiment, profondément vivant. En revanche, un certain type d'émotions disparaît ou s'atténue considérablement, ce sont toutes les émotions liées à la croyance d'être un individu séparé du reste et au contrôle de sa vie. La peur du jugement des autres, la culpabilité, le sentiment de victime, l'orgueil, le besoin de reconnaissance... Bref tout ce qui est du domaine de l'importance personnelle n'apparaît plus ou se désamorce très rapidement.

Il peut en effet se poursuivre un processus de dissolution de ce type d'émotions pendant un certain temps, le temps que ces vieilles habitudes de réagir disparaissent d'elles-mêmes.

Oui, je dirais que la réalisation met fin à la souffrance, dans le sens où la souffrance c'est de dire non à ce qui est, c'est d'être en conflit avec la réalité vécue. Ce qui n'empêche pas qu'il puisse y avoir de la peine, de la douleur ou de la colère face à certaines choses ou dans certaines situations. Mais cela est accueilli. Il n'y a pas de refus de la douleur. C'est donc la fin de la souffrance psychologique.

Peut-on reconnaître un être réalisé ?

Compilation des réponses par question



[Alexander Kimpe](#) : Qui est « on » ?

[Bruno Maillard](#) : – La rencontre de la *perception/action* spontanée sans limite, *qui ne se pense pas elle-même*, peut être intensément « Ressentie ». Très différente est la rencontre de celle ou celui qui se regarde comme réalisé ; il ou elle prend des poses très caractéristiques. Molière nous aurait fait rire de l'Éveillé ou du Réalisé comme il nous fait rire du Bourgeois gentilhomme ou du Malade imaginaire.

[Prabhã Calderón](#) : – Celui qui ne s'attache ni au malheur, ni au bonheur... qui ne s'attache ni à la peur, ni au contrôle... qui ne lutte, ni ne cherche le calme... qui ne possède pas, ni ne se détache pas... qui ne vous utilise pas pour son propre plaisir ou pour sa propre survie psycho-émotionnelle, ni ne permet pas aux autres de l'utiliser... qui aime sans « vous » aimer... celui qui ne se définit ni ne vous définit pas... qui abat vos idées spirituelles et qui vous accompagne à détruire vos fantasmes et votre quête, sans s'attacher à cette activité... celui qui ne se dit pas éveillé, ni non éveillé et qui ne nourrit pas vos espoirs d'éveil... celui-ci est un adulte accompli ou *un être réalisé* si vous voulez.

[Claudette Vidal](#) : Pour le reconnaître, il faut d'abord, le connaître, c'est-à-dire savoir ce que c'est consciemment ou inconsciemment. Plusieurs personnes le savent intuitivement. C'est

pour cette raison qu'elles sont spontanément allées vers des maîtres comme Ramana Maharshi ou Ma Ananda Moyi.

D'autres se sont trompés et ont été bernés par de faux gourous. C'est l'expérience dont ils avaient besoin pour apprendre à faire la différence.

[Della](#) : La reconnaissance d'un être réalisé se fait à partir du cœur qui sourit naturellement face à un miroir de simplicité d'Être. L'évaluation mentale sera quant à elle, souvent teintée de critères particuliers issus des gardiens de la séparation. Elle sera à prendre avec légèreté et constituera une invitation à voir les motivations de l'élan d'évaluer l'autre plutôt que de s'ouvrir à ce qui génère une dualité à l'intérieur de soi.

[Michaël Szyper](#) : La reconnaissance d'un être réalisé peut être compliquée par le fait que tant qu'on n'a pas soi-même réalisé sa vraie nature, la réalisation est évaluée au travers de critères mentaux, par le fait que certains êtres réalisés ne souhaitent pas le laisser transparaître et prennent parfois volontairement le contre-pied de ce qu'on attend d'un être réalisé, et enfin par le fait que l'éveil peut coexister avec des blessures, des parts d'ombre et des mouvements d'ego non-intégrés.

Si l'on cherche un être réalisé pour nous accompagner sur le chemin de retour à la « *Maison* », le plus doux, il me semble, est d'aller vers un être dont on pressent qu'il vit à partir de sa vraie nature ou auprès de qui on se trouve spontanément touché par le *Silence* de notre vraie nature, et dont on a le sentiment qu'il peut nous comprendre et nous accompagner de manière concrète et bienveillante. Mais là encore, cela dépend, je suppose, des expériences que l'on a besoin de vivre pour apprendre et grandir.

[Frédéric Samnidhi](#) : Je vous invite plutôt à reconnaître en vous l'être réalisé.

[Gérard](#) : En dehors du fait qu'il n'y a pas « d'être réalisé », je dirais : pas toujours. Beaucoup ne parlent jamais de tout cela et en dehors d'un certain sourire dans des circonstances particulières comme en dehors d'elles, rien ne les distingue des autres.

Déjà faire attention à ne pas prendre pour « réalisés » ceux qui ne le sont pas.

[Marion](#) : Tant qu'il y a un sentiment d'individualité, il y a l'idée d'un être réalisé.

Tant qu'il y a un sentiment d'individualité, la vision de ce qu'est un être réalisé sera « colorée » de tout un tas d'idées en fonction des conditionnements.

Et il m'a été rapporté qu'il y avait une vibration particulière, un réel senti énergétique de densité en Présence.

[Janick](#) : Difficile d'y répondre, à vous d'avoir du discernement.

Certaines personnes ont vécu des expériences et se disent éveillées en s'appropriant le vocabulaire, cela est très facile.

[José Le Roy](#) : On peut peut-être reconnaître quelqu'un qui a une expérience de l'éveil. On peut le repérer à une certaine transparence et profondeur dans le regard. Le regard ne se termine plus sur un moi, mais ouvre sur l'espace.

Mais pour savoir le degré d'intégration de sa vie sans ego, il faut le voir vivre dans le quotidien. N'importe qui, le temps d'une conférence, assis sur une chaise à côté d'une orchidée, peut donner le change. Beaucoup de postures sont des impostures. Est-il humble ? Aimant ? Généreux ? Ou aime-t-il le pouvoir exercé sur les autres ? L'argent ? La reconnaissance ?

Douglas Harding était un homme d'une probité totale, jusqu'à son dernier souffle.

[Lionel Cruzille](#) : Je pencherai plutôt pour dire qu'on peut sentir la liberté profonde d'un être humain mais tout cela n'est-il pas non plus délicat encore ? Si nous prenons par exemple sa lumière : tous les grands réalisés n'en dégagent pas de la même manière, que pouvons-nous en déduire ? Sa bienveillance : certains se sont montrés durs parfois, avec quelle aune allons-nous mesurer ? Sa sagesse : elle peut être abrupte voire choquante, nombreux sont les exemples qui émaillent l'Histoire ; son charisme : bien des Hommes sont charismatiques sans avoir une once de sagesse ; son succès : bien des sages sont inconnus. Etc. Alors, c'est une question à bien soupeser et je pense qu'au final, il s'agit de rencontre de cœur à cœur, simplement. D'autant qu'il n'y a aucun hasard, alors, tout est à sa place.

[Moine Gojo](#) : Non ! Quoiqu'en fait peut-être oui, mais ce n'est pas sûr.

Clair n'est-ce-pas ?

[Pascal Hastir](#) : On peut probablement ressentir notre propre présence résonner avec lui. En fait lorsque nous sommes en compagnie d'un être réalisé, nous sommes en relation avec notre propre nature, la forme peut nous donner l'impression que ce que nous ressentons provient de cet être mais en fait nous faisons l'expérience de la présence que nous sommes, mise en évidence en résonance avec la sienne. C'est pour cette raison que nous nous sentons si bien en

sa compagnie, que nous nous sentons comme chez nous, nous sommes en nous.

[Patrick Vigneau](#) : Un aveugle peut-il reconnaître qu'une personne est voyante ? Réfléchissez-y bien !

[Somasekha](#) : La perception que nous avons des autres et du monde dépend de nos filtres mentaux.

Si l'esprit est libre de tout voile, tout sera « vu » dans sa dimension primordiale en tant que Conscience originelle.

Par contre, si les obscurcissements mentaux sont présents, nous pouvons être en présence du Bouddha, lui-même et ne pas le reconnaître en tant que tel.

On le percevra à travers le prisme déformant de nos projections mentales et jugements.

Au fur et à mesure que notre esprit se clarifie et mûrit, nous pouvons être amenés à rencontrer un être réalisé et le reconnaître en tant que tel.

Nous reconnaissons le Silence et l'Amour qu'il Est.

Nous reconnaissons en lui notre Cœur éternel.

[Suyin Lamour](#) : Du point de vue de la réalisation, il n'y a pas d'êtres réalisés car il n'y a pas d'individus séparés et ce que nous sommes, la Présence spirituelle qui pré-existe à toute apparition et qui à la fois en est l'essence, est déjà parfaitement réalisée...

Du point de vue du chercheur, il y a beaucoup de fantasmes et de projections autour de ce qu'est un être réalisé et je pense que ce sont des leurres qui n'ont pas d'utilité pour réaliser notre nature déjà réalisée... (lol)

Ceci étant dit, si l'on ressent le besoin de suivre un guide ou un maître, je pense qu'il vaut mieux écouter notre ressenti, ce qui résonne profondément en nous face à un enseignant, plutôt que nos projections ou nos idées sur ce qu'est ou n'est pas un être réalisé. Car il me semble difficile de dresser un profil type du « parfait éveillé ». Cela restera forcément subjectif, car nous voyons toujours les autres à travers nos filtres de croyances. L'être humain est si complexe, et les exemples ne manquent pas d'êtres dits réalisés qui s'avèrent avoir des comportements qui semblent paradoxaux ! Le feeling, l'élan, la résonance, me semblent bien plus fiables !

Après tout, la réalisation elle-même ne serait-elle pas qu'un rêve dans l'infinitude du non-né ?

Compilation des réponses par question



[Alexander Kimpe](#) : : Bien sûr !

[Bruno Maillard](#) : – C'est la quête ou le rêve d'un fantôme. Que ce rêve soit situé ici ou là, cela fait partie du rêve.

[Prabhā Calderón](#) : – *La réalisation* n'est qu'une conceptualisation idéalisée provenant du « sens de moi » ou « ego » autodéfini comme *non réalisé*. Le « moi » veut *faire quelque chose* pour que *son manque de réalisation s'arrange....* (*L'infinitude du non-né* n'étant qu'une partie de « sa » conceptualisation peut-être).

À noter que le mot « réalisation » est utilisé par certains chercheurs d'éveil francophones, en référence au mot « realization » qui est utilisé dans les pays anglophones. En français, le mot « réalisation » signifie notamment « action de réaliser quelque chose » où « réaliser » signifie le plus souvent « exécuter quelque chose », « en être l'auteur », « le maître d'œuvre »... on voit ainsi comment il est facile pour un francophone d'en arriver à se dire qu' *il faut que 'je fasse quelque chose' pour que mon manque de réalisation s'arrange...*

[Claudette Vidal](#) : La réalisation appartient au royaume de la manifestation, du relatif. Si nous dirigeons notre attention sur l'Absolu, il n'y a rien, il n'y a jamais rien eu et il n'y aura jamais

rien. Dans le relatif, il y a intégration de la lumière divine et de la conscience que nous sommes Lumière.

L'être humain procède de l'Absolu et du relatif, il serait dommage d'écarter l'un ou l'autre. Il s'agit plutôt d'accorder à chacun la place qu'il mérite.

[Della](#) : Le point de vue du rêve de la réalisation, au même titre que celui du rêve de la vie humaine, peut être intéressant d'un point de vue philosophique. Toutefois, au niveau du vécu humain, il reste bien intellectuel et peut facilement être récupéré par les gardiens de la séparation, heureux de créer un nouveau frein à l'âme venue découvrir la véritable nature de la Vie.

[Michaël Szyper](#) : Oui, mais il serait dommage que cette réalisation nous déconnecte de notre cœur d'enfant et de l'élan du potentiel infini d'Amour de la *Conscience* à se manifester dans ses formes.

[Frédéric Samnidhi](#) : Oui, aucune expérience n'est plus vaste que la conscience où elle se déploie.

[Gérard](#) : Bien sûr ! Sauf qu'en réalité, il n'y a même pas une telle chose qu'un rêve. Seulement Cela, même pas rêvant.

[Marion](#) : Il n'est personne pour réaliser quoi que ce soit.

Il n'y a qu'infinitude.

[Janick](#) : Le rêve fait partie de la forme, tout ce qui vous semble réel est inexistant. La certitude après la réalisation est absolue.

[José Le Roy](#) : Oui. C'est exact. Pour le non-né, il n'y a ni réalisation, ni non réalisation.

[Lionel Cruzille](#) : Tout à fait. Mais en attendant, faisons avec ce qui est, ici et maintenant.

[Moine Gojo](#) : La réalisation c'est s'éveiller du rêve !

[Pascal Hastir](#) : D'une certaine façon, tout ce que nous percevons, tout ce que nous expérimentons est perçu ou expérimenté à partir de l'infini que nous sommes, nous pourrions appeler cela l'infinitude du non-né, et la réalisation une expérience. Si on conçoit la réalisation comme étant un rêve, alors on pourrait dire que nous en sommes le rêveur.

[Patrick Vigneau](#) : Lorsque la conscience s'éveille au plan de l'Atma, ce monde et toutes les pensées issues de ce monde, n'ont plus que la substance d'un rêve éphémère.

[Somasekha](#) : L'éveil temporaire est semblable à un rêve.

La réalisation est la fin de tout rêve.

Elle est la Réalité resplendissante.

[Suyin Lamour](#) : Oui, c'est un concept. La réalisation, c'est revenir à notre état « normal » ! Rien d'extraordinaire à ça. Pour notre essence parfaitement réalisée, la notion de réalisation avec tout l'enrobage d'un chemin spirituel n'a aucun sens ! Et ça peut être un piège de s'accrocher à une certaine image de la réalisation au lieu de simplement laisser se déployer la forme que prend la vie à travers notre expérience, qui est unique.

Quel conseil t'a le plus aidé dans ton parcours ?

Compilation des réponses par question



[Alexander Kimpe](#) : Un conseil de Tony Parsons : « Tout est Cela, même l'ego qui tente de se reconstruire. »

[Bruno Maillard](#) : – Ce ne sont pas des conseils, c'est l'exemple des comportements, en particulier ceux des animaux. En me comparant à eux, m'est venue ces questions fondatrices d'un début de déconstruction de mes illusions : *Quel est ce « moi » qui se regarde, regarder les animaux ? Quel est ce « moi » qui se regarde comme s'il était aussi distinct de lui-même que des animaux qu'il regarde ? Les animaux se divisent-ils imaginaiement en deux ?...*

[Prabhā Calderón](#) : – Reconnaître ce qui est vraiment Vrai à propos de vous-même et écarter ce qui est faux. J'ai été encouragée et guidée dans ce processus. J'ai été accompagnée pour questionner et démanteler « mes » croyances, l'histoire et la structure du « sens de moi » pour lequel « je » « me » prenais. Par l'autoquestionnement spécifique et par le démantèlement effectif de croyances et mécanismes du « sens de moi », la quête de ce « moi », ses certitudes, ses doutes, ses questions... ont disparu. Ce qu'U.G. Krishnamurti révélait, m'a orienté et m'a amené à démanteler la quête spirituelle. Voici entre autres ce que j'ai appris de lui :

– Vouloir être libre de quelque chose qui n'est pas là, s'appelle souffrance. Vouloir être délivré de toute forme de souffrance, confirme la souffrance. La souffrance est là tant que « vous voulez lutter » contre la souffrance. En réalité il n'y a aucune autre souffrance de laquelle vous pourriez

vous libérer. Croire que vous êtes quelqu'un qui doit lutter contre la souffrance, c'est la souffrance. Puisque vous voulez n'exister qu'en tant que « souffrant », vous souffrez toujours de ce désir. Il n'y a pas d'espoir d'évasion pour votre « moi ».

[Claudette Vidal](#) : Silence !

[Della](#) : Pendant ma transformation, le conseil direct reçu était celui de m'ouvrir à mon rythme à la possibilité de m'abandonner inconditionnellement à la Vie et d'ouvrir mon cœur à voir l'Amour en toute chose.

Le conseil le plus important après l'éveil a été celui de voir que le personnel avait tout à fait sa place au cœur de l'impersonnel. C'est à travers le personnel que l'âme peut rencontrer son plus grand défi, celle de relever à chaque instant, le challenge d'incarner, à son rythme, la Nature même du Bouddha Rieur !

[Michaël Szyper](#) : Ne suis aucun conseil, sauf s'il résonne profondément dans ton propre cœur, et aborde chaque difficulté comme une occasion d'ouverture du cœur à la *Vie*.

[Frédéric Samnidhi](#) : "Connais-toi toi même et tu connaîtras l'univers et les dieux."

[Gérard](#) : Aucun. Des paroles résonnent à certains moments.

[Marion](#) : Ce n'est pas un conseil, il y a eu un appel profond non personnel à « brûler toute apparence ». Et cela s'est laissé être.

Aujourd'hui il n'y a qu'Unité. Gratitude.

[Janick](#) : Je ne parlerais pas de conseil, mais ce sont les différents propos et redites de chaque éveillé qui m'ont aidé.

[José Le Roy](#) : Dans le livre de Nisargadatta Maharaj « *Je Suis* », j'ai trouvé une indication précieuse : il disait « Personne ne regarde en ce moment ». Cela m'a profondément aidé. J'ai retourné mon attention et j'ai cherché celui qui regardait, et...l'observateur s'est évanoui. Douglas Harding m'a donné les outils que je cherchais pour stabiliser l'expérience et la partager avec autrui, en particulier avec Lorène mon épouse, ce qui fut une grande aide.

Ce qui m'a aidé et m'aide encore c'est ce simple retournement de l'attention : je pointe avec le doigt vers l'ouverture au-dessus de mes épaules, et je redécouvre l'espace, immédiatement.

[Lionel Cruzille](#) : Faire avec ce qui est, tel que c'est ici et maintenant, et non pas ce qu'on voudrait qu'il soit.

Et faire feu de tout bois. Toute chose (événement, ressentis etc.) et chaque endroit est un moment pour pratiquer.

[Moine Gojo](#) : Un homme avait demandé à un Maître Zen de lui calligraphier une maxime édifiante et porte-bonheur, moyennant bien sûr un petit don .

Le Maître calligraphia : « Attention ! »

L'homme était un peu déçu.

Alors le Maître écrivit : « Attention ! Attention ! »

L'homme gêné implora : « C'est un peu court, ne pouvez vous rajouter quelque chose ? »

Imperturbable le Maître écrivit : « Attention ! Attention ! Attention ! »

Alors l'homme se mit en colère – il avait fait un don conséquent...

« Mais à la fin qu'est-ce que tout cela signifie ? » demanda-t-il ?

Le Maître doucement répondit : « Attention signifie Attention ! »

[Pascal Hastir](#) : Amener mon attention à l'intérieur de moi, dans mon corps et mes sensations corporelles et apprendre à être présent à cela et à mes pensées en étant ancré dans l'instant présent.

[Patrick Vigneau](#) : Lorsque j'ai rencontré ma mère spirituelle pour la première fois, j'ai ressenti une paix intense, dense, palpable et lumineuse. Je lui ai demandé si je pouvais ressentir cette paix continuellement. Elle m'a dit oui, ce « oui » m'a porté tout au long de la sadhana. Plus tard, Maa, ma mère spirituelle, m'a dit que toute personne pouvait trouver cette joyeuse paix si elle s'engageait dans une vraie sadhana. J'ai alors vraiment compris ce que signifiait la sadhana : le processus précis et rigoureux vers l'éveil.

[Somasekha](#) : Bon nombre de conseils reçus ainsi que toutes les expériences de vie m'ont aidée et éclairée.

Simplement, pour l'anecdote, il y eut une réponse marquante d'un de mes maîtres qui m'a accompagnée longtemps et que j'ai gardée en mon cœur.

A une époque où j'étudiais le droit, les études me poussaient à beaucoup réfléchir et cogiter.

Je demandai alors à mon maître comment concilier le fait de constamment penser avec le fait de méditer et calmer l'esprit.

A cela, mon maître me répondit en souriant : la Conscience est vide.

[Suyin Lamour](#) : Ne pas s'attacher aux expériences d'éveil et prendre conscience de ce qui est toujours là, indépendant de toute circonstance et de toute expérience.

Revenir au cœur de l'être, à cette Présence parfaitement tranquille et immuable, encore et encore, tourner notre attention vers elle aussi souvent que possible et goûter ses qualités, sa saveur, jusqu'à ce que l'attention se reconnaisse comme étant la Présence elle-même.

Que conseillerais-tu à une personne qui se trouverait chamboulée par ce qu'elle vient de vivre ?

Compilation des réponses par question



[Alexander Kimpe](#) : D'essayer de continuer à vivre son quotidien le plus normalement possible et de voir, pas par pas, ce qui se passe. De ne pas s'accrocher à ce qui vient de se passer car même l'éveil n'est qu'une expérience parmi tant d'autres.

Et si tout ceci n'est pas faisable, je conseillerais de m'appeler pour qu'on tchathe un peu ensemble.

[Bruno Maillard](#) : – De respirer profondément, de se mettre au calme à l'écart du tumulte et de se poser la question : À qui arrive cette émotion, cette douleur, cette peur, cette colère ou cette émerveillement... ? À quel « moi » constitué de quelles croyances à propos de lui-même cela arrive-t-il ?

[Prabhā Calderón](#) : – Aucun conseil. Je l'accompagnerais, s'il (ou elle) le veut, à regarder de près la nature de ce vécu, à questionner les interprétations qu'il ou elle a fait de « son » vécu, pour découvrir la nature de « l'expérimentateur du chamboulement » et du « chamboulé » ainsi que les idées du « gestionnaire ».

[Claudette Vidal](#) : Descends dans ton corps et ressens ce qui s'y passe.

[Della](#) : Chaque personne est évidemment unique. Pour répondre à la question d'un point de vue plus général, j'aurais tendance à inviter la personne, si la demande de voir est là, à rencontrer le vécu direct de ce qui est touché (peur, détresse, impuissance...) et d'explorer la possibilité que des gardiens de la séparation puissent être créateurs d'inconfort inutile. Les situations sont toujours plus simples lorsqu'elles sont vues à partir de la réalité des enjeux concrets du moment.

[Michaël Szyper](#) : Je ne peux répondre de manière théorique et générale à cette question, car cela dépend de la personne, de ce qu'elle est en train de vivre, et surtout de la présence ou non d'une demande en ce sens.

[Frédéric Samnidhi](#) : Je laisserais émerger ce que cette situation fait naître dans l'instant.

[Gérard](#) : Selon les circonstances, tout peut apparaître : écoute intime, invitation à être avec, sourire amusé et complice, etc.

[Marion](#) : Il n'y a aucun savoir à propos de ce qui peut se dire. Cela survient, dans l'instant.

[Janick](#) : Lors de la Réalisation, on ne peut pas parler de chamboulement, cet état est reconnu, la fin du rêve aussi. La personne aura peut-être besoin d'exprimer ce qu'elle vit, juste déposer son ressenti.

[José Le Roy](#) : Dans mon cheminement, ce fut essentiel de rencontrer Douglas Harding et de lui parler. En me décrivant ce que je vivais, et que lui vivait aussi, Douglas rassura mon mental, et je pus m'abandonner complètement à l'expérience de l'éveil. Je conseillerais donc à cette personne de rencontrer quelqu'un ayant cette expérience depuis un certain temps.

[Lionel Cruzille](#) : De faire simple. De s'accueillir tel qu'elle est, ici maintenant. Et de se relier à d'autres gens issus de la même tradition si c'est possible. Et en toute circonstance, garder confiance. Toujours.

[Moine Gojo](#) : De rester dans la Présence où tous ces chamboulements sont accueillis, et où ils pourront se libérer.

De rester aussi en relation avec son Maître et la Sangha, c'est-à-dire la communauté des autres disciples, source d'une aide puissante.

[Pascal Hastir](#) : Je lui conseillerais de prendre un temps d'arrêt pour se recentrer dans son corps et pour ressentir le contact du corps avec l'environnement, le sol sous les pieds ect... Ensuite à en utilisant le langage de présence tel que nous l'enseignons dans le processus d'Auto

Accompagnement en pleine Présence, reconnaître ce qu'elle ressent en faisant ce constat : « Je ressens quelque chose en moi qui se sent chamboulé maintenant » et rester un moment avec cela. Le langage de présence permet d'être présent à notre expérience en n'y étant plus identifié, cela permet de faire de l'espace pour cette expérience et ne pas se sentir pris dedans ou envahi par elle.

[Patrick Vigneau](#) : Qu'elle clarifie ce qu'elle souhaite maintenant.

[Somasekha](#) : Il est difficile de donner une réponse générale.

Tout dépend de l'instant, de la personne et de son vécu.

Peut-être, lui répondrais-je par le Silence...

Peut-être, par ces quelques mots : il n'y a que la Conscience ;

Ou par une question : Qui est bouleversé ?

Ou par une étreinte d'amour.

[Suyin Lamour](#) : Déjà d'accueillir ce qui se vit en elle, de ne pas résister à ce qui la traverse, quoi que ce soit (y compris la résistance)... Et puis de tourner son attention sur Ce qui est conscient de l'expérience qui est en train d'être vécue, et qui n'est pas chamboulé par l'expérience. Encore et toujours porter l'attention sur Ce qui pré-existe à toute expérience...

Je lui conseillerais également de ne pas hésiter à se faire accompagner.

Y a-t-il un point important qui n'a pas été évoqué dans ce questionnaire et que tu souhaiterais aborder ?

Compilation des réponses par question



[Alexander Kimpe](#) : Non, c'est parfait ainsi. Merci.

[Bruno Maillard](#) : – Oui plusieurs points capitaux, les voici rassemblés dans cette conclusion :

- Constater qu'il est impossible de savoir et de maîtriser comment une pensée, une idée, une image mentale arrive ou se produit, qu'il est impossible de faire la somme des influences et des réflexes... cela invite à constater que nous n'en sommes pas individuellement l'auteur. Cela invite à constater que les idées qui arrivent ne nous arrivent pas « à nous » et ne nous définissent pas plus que les actes, les décisions, les émotions qui en découlent.

- Reconnaître que *l'activité mentale* est d'une autre nature que la *sensation* ou *émotion* permet de sentir comment le mental s'empare de ce qui est *ressenti* pour 'produire par réflexe' *des pensées, des idées, des événements, induisant des sensations, des émotions...* afin de se rassurer sur son existence, selon les définitions qu'il s'en fait (« il », le mental). Cela peut aboutir à la *constatation/sensation* que c'est la « recherche » illusoire ou autohypnotique de maîtrise, de sécurité, de sensations d'existence... qui entretient le doute ontologique et la souffrance de se croire/sentir séparé, limité, défini comme « en devenir » ou « n'étant pas ce que je devrais être »...

- Reconnaître *l'activité mentale* cela peut permettre de *sentir* comment se produit la *confusion* entre Être et les définitions mentales de Être, de soi, des autres qui arrivent au mental par réflexe de survie. Cela peut permettre de *sentir* comment le mental produit ce qui est *ressenti comme 'la réalité'* et qui est pourtant une *production mentale* réflexe et mécanique.

- Reconnaître qu' « Être », « Amour », « Conscience »... sont des synonymes impensables, indéfinissables, inimaginables, non localisables... Cela peut permettre de ne plus se croire/sentir individuellement mis en danger par des mécanismes mentaux qui n'appartiennent à personne en propre et qui ne définissent personne comme par ex. « rempli » ou « manquant » d'existence, d'amour, de conscience...

- La *sensation* de « Ce qui Est » peut se produire lorsque les croyances, les auto-duperies, les autodéfinitions de soi provenant d'interprétations de l'histoire, les stratégies de défense, les quêtes de réparation, toutes les confusions autohypnotiques... sont questionnées en détail, jusqu'à leur déconstruction, jusqu'au repos du mental, jusqu'à ce que « moi » n'ait plus 'besoin' de se *rassurer/affoler*. Alors, le constat Impensable est Ressenti.

[Prabhā Calderón](#) : Non. Cependant, je souhaite inviter le lecteur à lire les points évoqués ici par Bruno Maillard.

[Claudette Vidal](#) : Non

[Della](#) : L'élan du cœur connaît le chemin de l'âme. Chaque pas constitue un instantané de cet élan en respect de que je crois être dans le moment. L'invitation sera celle de reconnaître sa sagesse intérieure innée. Notre nature profonde incarnée est celle du Bouddha Rieur. Si la Vie paraît lourde, compliquée et souffrante, une résistance du moment appelle à être vue. Elle invite à un retour à la Maison, toujours libre, doux et bienveillant.

Avec ou sans souhait d'éveil, avec ou sans basculement, la Vie devient douce et ouverte lorsque je prends le risque de la vivre à partir du cœur, espace ouvert et naturellement unifié à l'Être d'Amour qui constitue chacun de nous.

[Michaël Szyper](#) : De te remercier Mathieu pour cette belle initiative, qui j'espère donnera le goût à investiguer la nature du *Réel* et à la vivre avec cœur et simplicité.

[Gérard](#) : Beaucoup de ces questions présupposent un « quelqu'un » devant réaliser quelque chose. Ce n'est pas le cas.

Les prémisses étant fausses et pourtant considérées comme vraies, comment ce qui se dit pourrait-il ne pas être mal entendu ?

Tout est Cela, il n'y a pas deux, aucun « quelqu'un » ne doit comprendre, entendre, réaliser quoi que ce soit tout simplement parce que les idées et les impressions de « deux, de « quelqu'un », « d'autre » sont fallacieuses et en Réalité sans substance aucune.

[Janick](#) : La non dualité bouscule beaucoup de personnes, car leurs convictions, leurs systèmes de croyances, leur conditionnements ou appartenance à... sont remis en cause. Il y a une perte progressive des repères, des habitudes. Il n'y a plus de référence à ce qui est connu. Ceci perturbe le personnage et agite l'égo. Un mouvement de vagues s'enclenche dans la vie du chercheur.

Le doute et l'incompréhension de la perspective non duelle se mélangent et apportent la confusion dans l'esprit.

Le personnage s'aperçoit qu'il n'a plus de pouvoir sur sa vie, ses illusions tombent. Le Soi peut être vu en un instant.

Ce qui est entendu par le personnage est en partie intellectuel, mais aussi au-delà par ce que je nomme Conscience.

Une question existentielle se pose : Comment vivre le quotidien ?

Ne vous posez pas trop de questions, suivez le mouvement de la vie et accueillez ce qui EST. Posez les actes que vous avez à faire sans attente et acceptez ce qui se présente.

Le passé n'est plus, le futur pas encore, reste l'instant présent, ici et maintenant, vivez le.

Toutes rencontres ou événements nouveaux ou répétitifs dans votre vie, vous pointe du doigt ce que vous devez voir ou comprendre.

Les satsangs peuvent vous permettre de conscientiser ce qui n'est pas vu et de lever le voile de l'illusion.

La VIE est simple, le mental compliqué !

Etre une personne demande un effort, être SOI aucun effort !

[José Le Roy](#) : Je voudrai terminer en rappelant à quel point finalement, s'éveiller à sa vraie nature est simple et ouvert à tous.

[Lionel Cruzille](#) : Toutes les choses ne peuvent être écrites ou lues. La Voie se *vit*. La Voie est *intérieure*. Il n'y a même aucune division entre la Voie et vous. Il y a de multiples raisons pour lesquelles certains enseignements restent ésotériques (cachés).

[Moine Gojo](#) :

3 points parmi d'autres :

1// Voir ce que nous ne sommes pas, c'est-à-dire qu'il n'existe pas de « moi » séparé et personnel n'est qu'une étape.

La deuxième est de s'établir sciemment dans ce que nous sommes vraiment, à savoir la Conscience.

Cette Conscience est ce que nous partageons tous.

Ensuite, la vie devient célébration.

2// Dans le chemin spirituel la rencontre réelle avec un Maître, un enseignant ou ami spirituel est essentielle.

Lectures, vidéos, internet ne sont que des aides accessoires même si importantes.

Comme il a été dit : « En matière de spiritualité, les autodidactes ne sont bien souvent que des égodidactes. »

3// N'oublions pas, le vrai but dans la vie est tout simplement le bonheur.

[Pascal Hastir](#) : J'aimerais inviter les lecteurs à ne pas comparer leur expériences avec la mienne ni avec celle de ceux qui témoignent dans ce livre, car chaque cheminement d'éveil est unique et nous fier au témoignage de quelqu'un d'autre nous éloigne de la vérité du chemin qui est le nôtre. Le mérite de cet recueil de témoignage est justement de montrer la grande diversité des expériences et cheminements possibles.

J'aimerais aussi préciser que l'expérience de l'éveil est beaucoup plus simple que tout ce qu'on peut en dire ou que tout ce que j'ai écrit ici. Cela peut paraître extraordinaire du point de vue du mental mais c'est en fait bien ordinaire, tellement évident que cela échappe à la plupart

d'entre nous. Notre mental cherche et donc passe à côté de cette réalisation évidente « Je suis » avant toute chose. L'observation de ce qui cherche en moi, permet de réaliser que « Je suis » déjà ici et maintenant.

Nous proposons un cours gratuit en 5 jours, 5 leçons et 5 pratiques pour devenir plus grand que tout ce qui vous dérange sur www.autoaccompagnement.com. Vous y trouverez des clefs concrètes pour commencer à faire le constat de qui vous êtes maintenant au-delà de tout ce qui réagit en vous et de ce qui cherche à s'éveiller, pour réaliser que vous l'êtes déjà.

[Patrick Vigneau](#) : J'ai vécu un parcours dans le cadre traditionnel indien d'une relation de maître à disciple, qui sortait des codes habituels de la tradition parce que j'étais occidental, avec un caractère très indépendant. Et aujourd'hui, avec le recul, je comprends pourquoi la relation intime et personnelle avec un maître est une grâce extraordinaire qui permet vraiment l'ouverture du cœur profond.

[Somasekha](#) : Je souhaiterais conclure et remercier par une invitation, celle de Rire de tout Cœur.

Rire de tout Cœur,

C'est nourrir le corps de vitalité et d'allégresse ;

C'est ne plus se prendre au sérieux, ne plus se prendre pour quelqu'un ;

C'est lâcher prise et vivre l'instant présent ;

C'est fêter la vie sans attendre ;

C'est offrir le bonheur au monde ;

C'est s'ouvrir à la joie inconditionnelle ;

C'est réaliser notre Grand Cœur de Joie et d'Amour.

[Suyin Lamour](#) : J'ai juste envie de dire que l'éveil n'est pas réservé à quelques élus. La réalisation n'est pas le fruit d'un karma particulier, d'un mérite personnel, ou d'un don que certains auraient et d'autres pas. C'est un mouvement collectif, impersonnel. Nous sommes Un, et c'est ce Un, cette Conscience universelle, qui s'éveille à elle-même. C'est donc accessible à tous ceux qui ressentent en eux cet appel, cette aspiration.

J'aurais presque envie de résumer l'éveil ainsi : « chassez le naturel, il revient au galop ! ».

L'histoire humaine a fait que cette condition naturelle a été voilée, dissimulée sous des couches et des couches de conditionnements. Mais le naturel est en train de reprendre le dessus, c'est un mouvement puissant et irrésistible, et c'est une bénédiction pour tous les êtres.

REMERCIEMENTS

Je remercie du fond du cœur tous les participants du livre, notamment pour leur patience à répondre aux questions nombreuses qui ont été posées. Ce livre est parti d'un désir personnel de trouver des réponses à mes propres questions, et j'en suis sûr, bénéficiera au plus grand nombre. Je fais le souhait que ce livre ne soit qu'un début par rapport à toutes les possibilités qui s'offrent maintenant à l'association Espace de l'Être.

Dans l'ordre alphabétique, merci à :

- Alexander Kimpe
- Bruno et Prabhã
- Claudette Vidal
- Della et Michaël Szyper
- Frédéric Samnidhi
- Gérard et Marion
- Janick
- José Le Roy
- Lionel Cruzille
- Moine Gojo
- Pascal Hastir
- Patrick Vigneau
- Somasekha
- Suyin Lamour

Je remercie également le blog [Eveil Impersonnel](#) qui a accepté de poser une question aux participants du livre. Les éditions Accarias-L'Originel, Almora et L'Originel-Charles Antoni pour les contenus transmis. Je remercie également la revue 3^{ème} millénaire pour la qualité de ses numéros qui sont une source d'inspiration. Merci également à l'association Etre Présence qui organise des rencontres sur Paris et dont les activités m'ont ouvert à la non-dualité.

Pour terminer, je tiens à remercier tout particulièrement Fanny qui m'a aidé dans le travail de conception graphique.



ANNEXES RESSOURCES



ASSOCIATION ESPACE DE L'ETRE

L'association Espace de l'Être a été créée en Décembre 2016, principalement pour donner vie et accompagner le livre « TEMOIGNAGES CONTEMPORAINS SUR L'EVEIL » édité avec la participation des 17 enseignants francophones suivants : Alexander Kimpe, Bruno Maillard, Prabhã Calderón, Claudette Vidal, Della, Michaël Szyper, Frédéric Samnidhi, Gérard, Marion, Janick, José Le Roy, Lionel Cruzille, Moine Gojo, Pascal Hastir, Patrick Vigneau, Somasekha et Suyin Lamour.

L'objet de l'association est d'organiser, avec les participants du livre, des journées de Live Satsang sur internet (donation libre) et des rencontres en présence sur Lyon ou Valence. Ces événements sont une occasion d'échanger avec les participants du livre sur la base de leurs témoignages et également une opportunité de s'imprégner de leurs enseignements.

L'organisation des journées de Live Satsang sur internet est novateur car ce format est inspiré de celui proposé par certains enseignants anglo-saxons. Ce format d'enseignement, bien que ne remplaçant par une rencontre en présence directe, permet de faire rayonner largement les messages délivrés. Ils durent une journée entière, entrecoupée de pauses ; et reposent sur dana (donation libre).

L'association propose également des rencontres en présence sur Lyon ou Valence. Une communauté est en train de se créer et les propositions facilitant l'organisation logistique de ces rencontres sont les bienvenues. Vous pouvez nous contacter à l'adresse email suivante : etre.espace@gmail.com.

L'association est animée par Mathieu, à l'origine également des [Productions de l'Être](#).

BLOG EVEIL ET PHILOSOPHIE

Le blog Eveilphilosophie.canalblog.com est un blog animé par José Le Roy, agrégé de philosophie.

Ce blog présente la philosophie comme un chemin d'éveil à notre vraie nature. La philosophie n'est pas un simple discours mais une voie de transformation et de connaissance de soi.

Ce blog s'inscrit dans l'enseignement de Douglas Harding. Il présente quotidiennement des textes et des réflexions pour éclairer le chemin de la non-dualité dans une perspective moderne.

BLOG EVEIL IMPERSONNEL

Le blog [Eveil Impersonnel](#) est né de l'envie de partager avec vous la dimension de l'Éveil, sous toutes ses formes, et il n'est rattaché à aucune orientation ou tradition spirituelle ou religieuse spécifique.

*Il est toutefois fortement inspiré par les approches non-dualistes et subitistes reconnues telles que l'advaita, le dzogchen et le mahamudra, le ch'an, le zen, et les dimensions méditatives non-duelles en générale (attention perceptive sans objet ; présence consciente sans but ; retournement de la conscience, etc.). Cela inclut également toutes les expériences authentiques d'éveil se situant hors cadre institutionnel (dans le sens d'une spiritualité laïque et transpersonnelle), et répondant aux trois critères suivants : un éveil '**impersonnel**' (c-a-d sans référence à une "personne" pouvant atteindre cet éveil - puisque le sens d'un moi séparé a disparu -, ou à une tradition particulière), '**intemporel**' (ou atemporel, puisque Cela est au-delà du temps) et '**inconditionnel**' (inconditionné devrait-on dire, ou a-causal, car ne dépendant ni de causes ni de conditions extérieures).*

Vous y trouverez principalement des témoignages (en guise d'exemple, voir le tout [premier](#) publié), des enseignements, des citations d'auteurs, des extraits d'ouvrages, de sites internet, des extraits audios et vidéos, des liens à consulter, bref, "un blog recueillant divers textes sur l'expérience vécue de la non-dualité", comme je l'avais vu mentionné sur Wikipédia !

Je reste bien sûr ouvert à toutes vos suggestions pouvant encore améliorer cet échange et ce partage.

Si vous souhaitez également apporter votre contribution par le témoignage d'un aperçu vécu de l'éveil, même de façon anonyme, sachez qu'une page pourrait vous y être consacrée. Je vous souhaite maintenant beaucoup de plaisirs et de joies à parcourir ce blog.

Bon surf, au coeur de la non-dualité !

Patrice Gros

Précisions sur les termes "advaita" et "non-dualité" :

"Le mot sanskrit "advaita" pointe en direction de ce dont il ne peut être parlé et met en lumière l'inanité de l'idée qu'il puisse exister quelque chose qui soit séparé de quelque chose d'autre nommé unicité."

Tony Parsons

"Advaita est un mot sanscrit dont le sens littéral est "non deux" (synonymes : non dualité, non-dualité). L'advaita n'est ni une philosophie, ni une religion. La non-dualité est une expérience dans laquelle il n'y a pas de séparation entre un sujet et un objet, entre un "moi" et le reste de l'univers, entre un "moi" et Dieu. C'est l'expérience de la conscience pure, notre nature véritable, se révélant comme bonheur absolu, amour et beauté. La conscience est définie comme ce qui perçoit ces mots-mêmes ici et maintenant.

L'Advaita transcende toutes les religions, philosophies et nationalités. Il ne divise point, mais au contraire unifie. Alors que des membres sectaires de religions différentes ne peuvent jamais tomber d'accord sur leurs concepts de Dieu, des sages de provenances les plus diverses ne peuvent jamais être en désaccord sur leur commune expérience de la non-dualité. Les fondateurs de toutes les grandes religions étaient des sages.

L'éveil ou illumination est la re-connaissance soudaine de la non-dualité qui est, a toujours été et sera à jamais la réalité de notre expérience. La dualité est une illusion. La conscience n'est pas personnelle, privée et mortelle mais impersonnelle, universelle et éternelle. Il n'y a pas d'entité personnelle limitée, d'ego conscient. L'ego est un objet perçu, non la toute-percevante conscience."

Francis Lucille

A propos de l'Éveil :

"Éveil, tel est le nom donné dans certaines traditions d'Asie (notamment le bouddhisme zen) au surgissement spontané de notre « véritable nature », au dévoilement subit de notre « visage originel ». On aurait tort pourtant d'imaginer que cette expérience serait réservée à certaines époques, à certains pays, aux adeptes de certaines croyances. Elle est universelle, intemporelle, nullement « religieuse » au sens habituel, et pleinement accessible à un homme d'aujourd'hui,

s'il s'arme de lucidité et de vigilance. Elle est aussi, ce qu'on oublie souvent, compatible avec la vie, et même avec une vie très active, dans le monde."

Pierre Fuega

Définitions des expressions "chercheur" et "recherche" spirituelle :

"Prenons ce mot à la lettre, il vient du latin *circare* qui veut dire "parcourir" : c'est mieux ainsi parce que parcourir "notre vie", c'est suivre, visiter, dans toute son étendue ou dans tous les sens ce qu'est réellement cette vie. A présent, le mot "recherche" trouve son véritable sens."

"Voilà ce qu'est la recherche spirituelle : retrouver ce qui a toujours été là, n'est-ce pas incroyable ? Il en est ainsi du chercheur spirituel : un beau jour, il sera fou de bonheur d'avoir retrouvé ce qu'il a toujours été !"

Bernard Harmand

À propos de l'expression "impersonnel" (comme dans "Éveil Impersonnel") :

(Ce terme n'est pas employé ici dans le sens commun de "banal", "sans originalité" mais, plus étymologiquement parlant, de ce "qui n'appartient à personne" - voir aussi ce [lien](#).)

"Tant que nous nous pensons exister en tant que mental ou individu séparé, la séparation entre une conscience et son objet demeure et des termes comme "personnel" ou "impersonnel" sont utiles et employés, pédagogiquement, pour pointer, démasquer nos croyances."

"Ce que l'éveil amène avec lui, c'est l'évidence qu'il ne fut jamais personne, personne dans ce corps, dans cet espace, dans ce monde. C'est une reconnaissance intemporelle et impersonnelle, et pas le résultat d'une recherche ou d'un processus."

Monko

EDITIONS ACCARIAS-L'ORIGINEL

Dans un Occident que l'on peut espérer las du matérialisme, où les dogmes religieux ne satisfont plus, nous assistons à une renaissance d'une spiritualité exigeante et audacieuse.

Les éditions Accarias- L'Originel publient dans une perspective d'ouverture et d'action sur le monde d'aujourd'hui, des ouvrages philosophiques et pratiques dont le thème est la connaissance de soi et la recherche de notre véritable nature. Des textes sur l'éveil, les traditions spirituelles, la science élargie... et une collection de santé et techniques énergétiques (*Le corps conscient*).

Les textes édités invitent le lecteur à une démarche de compréhension pour l'accompagner dans la quête de la réalisation, dans la révélation de ce qui est déjà là : des ouvrages de référence à la recherche de l'essentiel, basés sur l'expérience directe. Au-delà des dogmes et des institutions, loin des approximations sans fondement, il s'agit d'inviter – par delà le « moi » avec son encombrant fatras de certitudes et de refuges - à une prise de conscience de la dimension verticale de l'être.

Ont été publiés notamment des textes ou entretiens de sages de l'Inde, des oeuvres classiques de l'advaita vedanta, des ouvrages de maîtres tibétains ou zen, des livres sur le tantra et le chamanisme, des approches comparatives entre sagesse d'Orient et d'Occident ou entre éveil et philosophie, ainsi que des témoignages d'éveillés occidentaux contemporains qui nous livrent, dans un langage moderne, la pure tradition de la «non-dualité».

Un beau panorama d'approches pointant vers cette naissance à soi qui est reconnaissance et vision de ce que nous sommes vraiment.

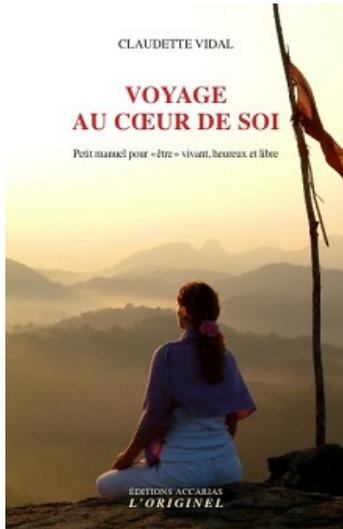
SITE INTERNET : <http://www.originel-accarias.com>

ÉDITIONS ACCARIAS – L'ORIGINEL

5, passage de la Folie-Regnault – 75011 PARIS

Tel : 01 43 48 73 07

e-mail : accarias@orange.fr



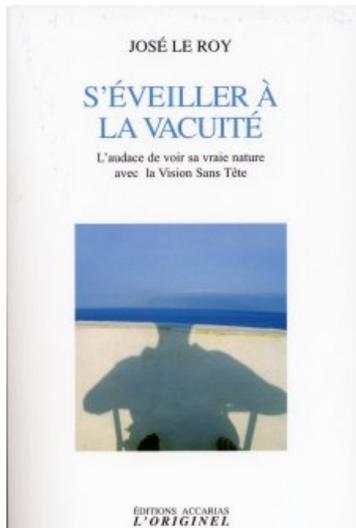
CLAUDETTE VIDAL
CHEMIN D'ÉVEIL
Un guide contemporain d'éveil spirituel



ÉDITIONS ACCARIAS
L'ORIGINEL

DELLA
**LE CŒUR OUVERT
À L'INFINI**
*Une douce invitation
à l'Éveil spirituel*

ÉDITIONS ACCARIAS
L'ORIGINEL



JOSÉ LE ROY
**ÉVEIL
ET
PHILOSOPHIE**



ÉDITIONS ACCARIAS
L'ORIGINEL

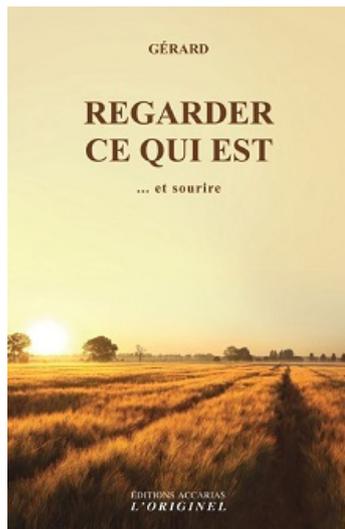
DOUGLAS HARDING
**SAGESSE
POUR LE XXI^e SIÈCLE**

abécédaire

Préface de José Le Roy



ÉDITIONS ACCARIAS
L'ORIGINEL



LIONEL CRUZILLE
**LA SPIRITUALITÉ
AU CŒUR DU QUOTIDIEN**



ÉDITIONS ACCARIAS
L'ORIGINEL

SUYIN LAMOUR
LA JOIE D'ÊTRE



ÉDITIONS ACCARIAS
L'ORIGINEL

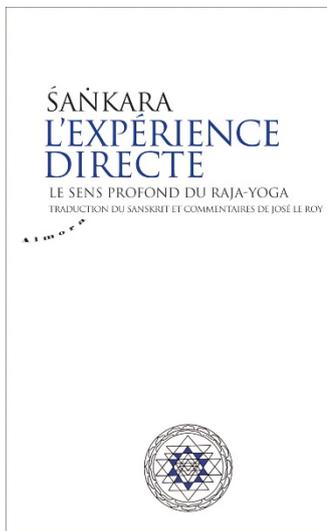
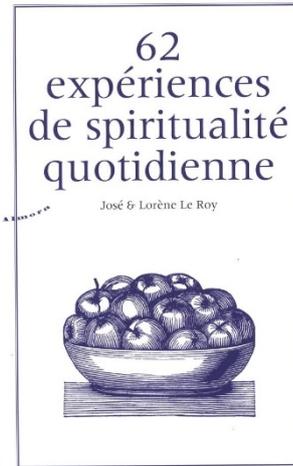
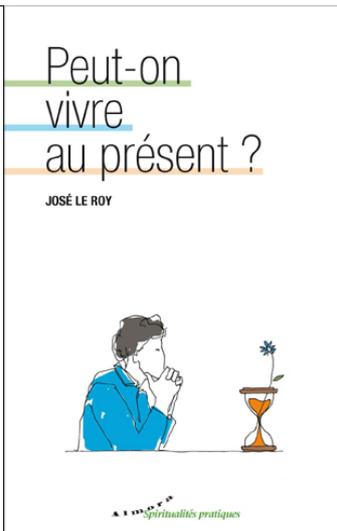
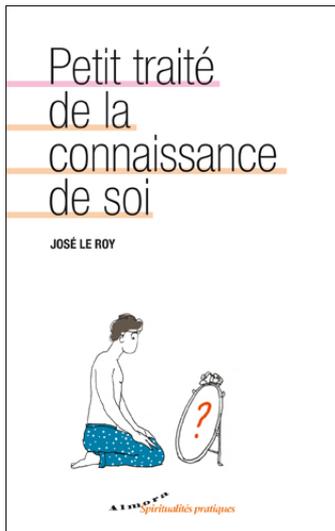
EDITIONS ALMORA

Almora est une maison d'édition parisienne fondée en 2005 par Claude Bard et Pierre Feuda. Depuis 2009, José Le Roy en est le directeur des collections.

Ouverts à différentes traditions d'Orient et d'Occident, évitant l'érudition rebutante et la mauvaise vulgarisation, nos livres cherchent à rompre avec une spiritualité convenue et ronronnante. Nous ne prétendons pas apporter des idées complètement nouvelles, mais voulons trouver notre juste place, une marque de fabrique et une qualité, sans concession excessive aux facilités du temps mais sans isolement, en recherchant l'adhésion des lecteurs.

Site internet : www.almora.fr





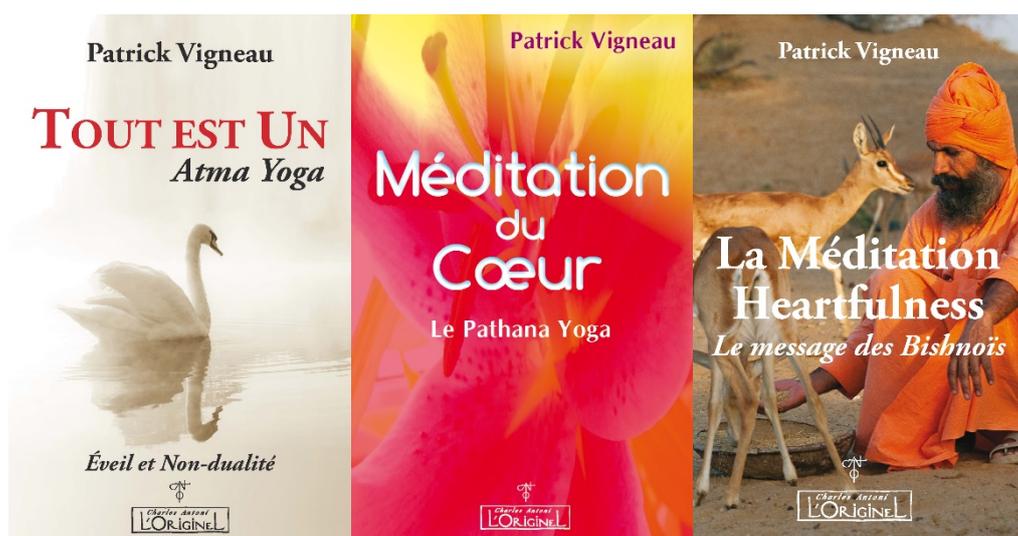
L'Originel, Revue et Maison d'Édition, aventure éditoriale phare de la Tradition, explore un corpus de références, sorte de "Trésor du Savoir" offrant des dossiers très denses sur les différentes filières littéraires, philosophiques ou spirituelles d'Occident comme d'Orient.

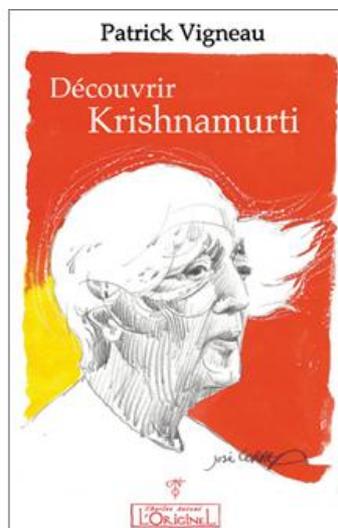
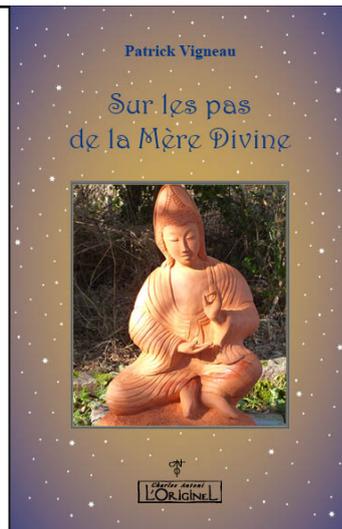
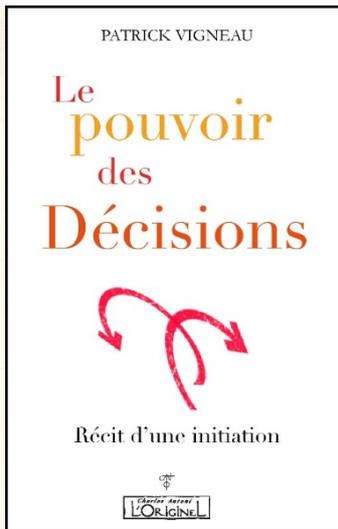
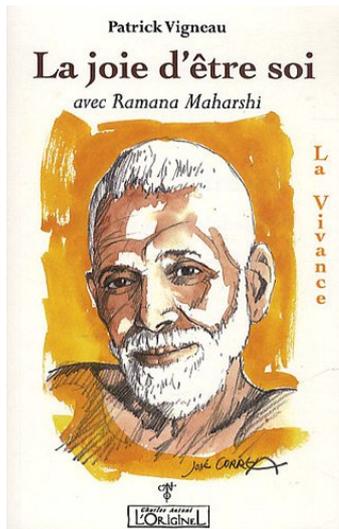
Bien-être, Santé, Réussite, Tradition, Développement personnel, Voies d'Eveil, Littérature et Avant-garde, Hypnose ericksonienne, Franc-Maçonnerie, Hermétisme, Alchimie, Paganisme d'Occident, Chamanisme, Traditions de la Chine ancienne, Taoïsme, Feng-Shui, Arts Martiaux internes, Enseignements Soufis...

Charles Antoni, Fondateur et Directeur, propose de puiser dans ce "Trésor du Savoir" pour y trouver la voie vers l'Absolu Collectif : pour lui, chaque tradition a ses rites, ses mythes, ses enseignements initiatiques, ses mystères, son savoir ésotérique. Ce sont des Masques, tous passionnants, ils recouvrent un même visage, celui d'un Savoir Absolu commun à l'humanité entière. Cet héritage intemporel, un courant essentiel y conduit, c'est celui de l'Eveil.

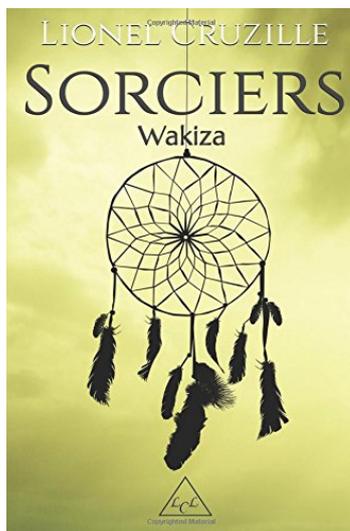
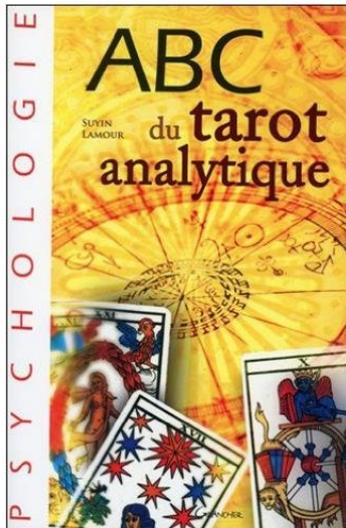
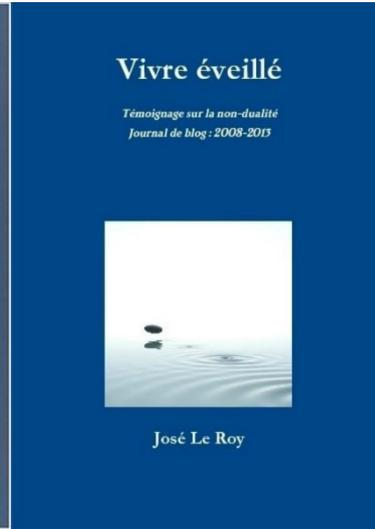
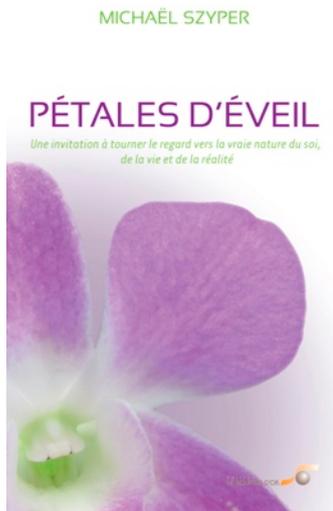
L'Originel donne à voir ses diverses formes. Le quêteur doit les dépasser pour aller au-delà : si ce n'est pas pour atteindre cet Absolu Collectif, la Tradition n'a pas de sens. L'acteur porte un masque. Il joue différents rôles sans s'identifier à eux. La Tradition, c'est voir derrière le Masque, dépasser les formes extérieures, chercher l'Essence Intérieure. Avec elle, chaque homme est à même de comprendre tous les autres.

Site internet : loriginel.com





AUTRES EDITIONS



3^e millénaire



La revue 3^e millénaire s'inscrit dans un courant humaniste de libre recherche spirituelle. Elle participe à la convergence des religions et des philosophies d'Orient et d'Occident. Elle montre l'importance d'une spiritualité vécue dont les témoins d'Éveil sont aujourd'hui les pionniers, puisant à la source de l'être, en dehors des dogmes et des systèmes de pensées stéréotypés. Elle traite chaque trimestre un thème majeur de notre vie intérieure, par des articles et des entretiens de guides et de chercheurs spirituels connus ou méconnus.

3^e millénaire existe déjà depuis plus de 30 ans. Dès le premier numéro, au printemps 1986, l'orientation de la revue fut donnée et n'a pas varié depuis : montrer l'urgence et l'importance, pour le contemporain d'apprendre à "se connaître soi-même" par une "observation de soi" sans jugement ni introspection. Se connaître sur plusieurs niveaux d'être, clé du bonheur et de la paix intérieure, c'est aussi connaître l'humanité dans son histoire intime ! Cette connaissance qui n'est pas discursive est vécue par beaucoup comme un Éveil de la conscience à l'évidence d'être. L'extrême simplicité de cette découverte du Soi est, paradoxalement, porteuse des plus grands changements créateurs en chacun de nous et dans nos sociétés contemporaines.

A l'heure où les idéologies et les anciens systèmes sont incapables de répondre aux grands enjeux de la civilisation contemporaine (réchauffement climatique, pollution de l'environnement, surpopulation, mondialisation de la finance, dépolitisation...), l'éveil de la conscience est devenu indispensable à une nécessaire mutation de l'individu et de la société. La Revue 3^e millénaire œuvre en ce sens.

3^e millénaire
Les Milleris
8952 Fontenoy
revue3emillenaire.com