

*Osho Rajneesh*

# TECHNIQUES DE MEDITATION

GUIDE PRATIQUE



**EDITIONS DU GANGE**

# TECHNIQUES DE MEDITATION

GUIDE PRATIQUE

*Osho Rajneesh*

# TECHNIQUES DE MEDITATION

GUIDE PRATIQUE

deuxième édition

Illustrations de Gérard Pétré



**EDITIONS DU GANGE**

I

**AVERTISSEMENT**

## COMMENT UTILISER CET OUVRAGE

---

**En prenant ce livre comme guide de la méditation, il n'est pas nécessaire de l'avoir lu de la première à la dernière page avant d'essayer de mettre une des techniques à exécution. Suivez votre intuition. Feuillotez le livre et choisissez une méditation qui vous attire. Peut-être aurez-vous spontanément envie d'adopter une des techniques de la troisième partie et de vous jeter à l'eau avant de lire les directives. Pour ce qui est du choix, faites ce que bon vous semble, mais après avoir sélectionné une méditation et en avoir soigneusement lu les instructions, appliquez-la pendant au moins trois jours et si elle vous convient, continuez, approfondissez-la. L'essentiel est d'expérimenter gaiement et de ne vous poser qu'une seule question : cette méditation fait-elle croître ma joie et ma sensibilité ?**

### ■ Méditation et musique

La méditation et la musique sont intimement liées. Osho a dit ceci : « Pour moi, la musique et la méditation sont deux aspects d'un même phénomène. Sans musique, il manque quelque chose à la méditation, elle est un peu terne et exsangue. Et sans dimension méditative, la musique n'est que du bruit, aussi harmonieux qu'il puisse nous sembler. La musique et la méditation devraient aller de pair, elles s'enrichissent mutuellement. »

Des enregistrements ont été réalisés pour accompagner la méditation dynamique ou d'autres techniques actives, parmi lesquelles la méditation kundalini, celle de la rose mystique, du non-mental, de mandala, de Nataraja, de Devavani, de la prière, de Gaurishankar, de Nadabrahma. Ces cassettes sont disponibles chez l'éditeur.

## II

# LA MEDITATION

## **QU'EST-CE QUE MEDITER ?**

---

**Méditer est une aventure, la plus formidable que puisse vivre un être humain. Méditer signifie simplement être, sans rien faire : aucune activité, aucune pensée, aucune émotion. Vous êtes et l'existence est pure félicité. D'où vient cette béatitude qui vous emplit quand vous ne faites rien ? Elle surgit de nulle part ou de partout. Elle n'a aucune cause, car la vie est faite d'une substance qui est joie.**

### **■ Etre le témoin qui observe : l'esprit de la méditation**

Quand vous êtes totalement vacant, quand toute activité physique, mentale ou émotionnelle a disparu et que vous existez, tout simplement, vous vous trouvez en état méditatif. C'est dire que la méditation n'est pas une pratique. Il suffit de comprendre ce qu'elle est.

Chaque fois que vous en avez le loisir, cessez d'agir et n'oubliez pas que la pensée, la concentration, la contemplation sont également des actes. Même si cela ne dure qu'une seconde, la méditation survient quand vous reposez, immobile, au centre de votre être, totalement détendu. Celui qui a trouvé le truc peut demeurer ainsi aussi longtemps qu'il le souhaite, vingt-quatre heures sur vingt-quatre s'il le veut.

Après avoir compris que votre nature réelle peut se détacher des tourmentes psychosomatiques, des événements périphériques de votre vie, vous apprendrez peu à peu à agir en préservant l'état imperturbable intérieur. C'est la deuxième partie de la méditation. D'abord, apprendre à être, sans plus. Ensuite, apprendre à rester centré tout en se livrant à de petites tâches telles que laver la vaisselle ou prendre une douche, puis en vous occupant de choses plus complexes.

Ainsi, je m'adresse à vous sans que mon état méditatif ne s'en ressente. Au fond de moi, il n'y a pas une ride. Tout est parfaitement silencieux.

C'est dire que la méditation n'interdit pas l'action. Elle n'exige nullement que vous tourniez le dos à la vie. Elle vous enseigne une nouvelle façon de vivre qui consiste à résider dans l'œil du cyclone. La vie se poursuit et devient en fait plus intense, plus joyeuse, plus claire, plus colorée, plus créative, tandis que vous restez à l'écart comme un spectateur au sommet d'une colline, qui observe les événements survenant dans la vallée.

Alors, vous ne vous identifierez plus à celui qui agit. Vous serez l'intelligence-témoin. En cela se résume tout le secret de la méditation : devenir conscience absolue. L'action continue à son propre niveau, cela ne pose pas de difficultés, qu'il s'agisse de choses anodines ou de grandes entreprises. Le seul point à préserver, à ne jamais perdre de vue est l'établissement de votre conscience au centre intime de votre être.

Cette conscience, cette vigilance doit rester immaculée, inviolée.

Le hassidisme est une école initiatique dissidente du judaïsme, fondée par Baal Shem. Celui-ci avait l'habitude de se rendre au bord de la rivière en pleine nuit parce qu'à ce moment-là tout était paisible et silencieux. Il s'installait au bord de l'eau, calmement, se contentant d'observer sa propre nature, sa propre essence. Un jour, le gardien d'une riche demeure qui se trouvait sur la route de Baal Shem ne contint plus sa curiosité :

— Dis-moi ce que tu cherches ainsi dans l'obscurité ? Je t'observe depuis longtemps. Que fais-tu là, assis sans rien faire sur la rive ?

— Je sais que tu m'as suivi plusieurs fois, répondit Baal Shem. J'ai entendu le bruit de tes pas et sais que je t'intrigue depuis longtemps. Mais moi aussi, je m'étonne de te trouver éveillé à l'heure où tout le monde dort. Que fais-tu devant cette porte en pleine nuit ?

— Je suis le gardien, fit l'homme, j'observe.

— Quelle coïncidence ! s'exclama Baal Shem. C'est exactement ce que je fais moi aussi.

— Comment cela ? s'étonna le gardien. Tu prétends faire comme moi, mais tu ne surveilles aucune maison, aucun palais. Tu restes assis sur le sable !

— C'est qu'il y a une petite différence entre nous, expliqua Baal Shem. Tu es attentif aux allées et venues extérieures. Moi, j'observe l'observateur. Qui est-il ? Je consacre toute ma vie à cette question. Je me surveille moi-même.

- Etrange, dit le gardien. Et qui te paie pour faire ce travail ?
- Ce travail est sa propre récompense. Il procure une telle joie, une telle félicité, il est en soi une telle bénédiction ! Un seul de ces moments est plus précieux que tout l'or du monde.
- J'observe la nuit depuis des années, objecta le gardien, et rien de tel ne m'est jamais arrivé. Me permets-tu de t'accompagner demain soir ? Tu me montreras comment m'y prendre. Je sais observer, mais il me semble que tu le fais autrement.

Ce n'est qu'un premier pas, un pas dans la bonne direction, vers une autre dimension. Vous pouvez orienter votre attention vers l'extérieur, mais vous pouvez aussi détacher votre regard de la périphérie et laisser couler toute votre attention vers l'intérieur. Alors vous saurez, parce que vous êtes intelligence. Vous n'avez jamais cessé de l'être, mais vous vous êtes égaré, fasciné par les miroitements de la surface. Désinvestissez votre conscience de toutes les vagues extérieures et laissez-la exister en elle-même. Alors, vous serez revenu chez vous.

Le point central, l'esprit de la méditation, est d'apprendre à être le témoin en toute circonstance. Une corneille croasse... vous écoutez. Il y a deux pôles : l'objet et le sujet. Ne sentez-vous pas qu'une conscience perçoit les deux ? Quelque chose transcende et observe à la fois la corneille et l'homme qui écoute. C'est si simple !

Vous regardez un arbre. L'arbre est là, vous êtes là. Ne remarquez-vous rien de plus ? Qu'en vous, un témoin vous voit en train de regarder l'arbre ?

Observer en silence, sans aucun commentaire, est méditer. Ce que vous observez est sans importance, cela peut être un arbre, un nuage, un enfant qui joue. L'essentiel n'est pas l'objet, mais la qualité de votre attention, le fait d'être conscient, vigilant.

Retenez bien ceci : méditer veut dire être conscient. Agir consciemment est synonyme d'agir en état méditatif. L'activité n'est pas centrale. Seule compte votre perception claire. Se promener, s'asseoir, écouter les oiseaux chanter, noter les bavardages de votre mental, tout cela est méditation si vous restez attentif, conscient. Si vous évitez l'écueil du sommeil, cet état de calme profond est méditation.

Procédez par étape : commencez par votre corps. Soyez de plus en plus conscient de chacun de vos gestes. Une sorte de miracle se produira. Beaucoup de choses que vous aviez l'habitude de faire disparaîtront. Votre corps sera plus détendu, plus harmonieux. Une paix inconnue s'y propagera, une subtile vibration musicale.

Ensuite, prenez conscience de vos pensées. Ce sont des phénomènes plus subtils et aussi plus redoutables que les mouvements physiques. Vous serez surpris de constater ce qui se passe dans votre cerveau. Si vous écrivez tout ce qui vous traverse l'esprit, vous serez vraiment stupéfait. Faites-le pendant dix minutes, puis lisez ce que vous avez noté. Vous devrez avouer que votre cerveau est malade, dément. Pour le moment, vous ne le savez pas, votre propre folie vous échappe. Elle affecte tout ce que vous faites comme tout ce que vous ne faites pas, elle défigure absolument tout votre comportement. Or, ce comportement est l'artisan du tissu de votre vie ! Il faut vous débarrasser du fou installé en vous. La merveille est qu'il ne faut rien entreprendre de particulier. Il suffit de devenir conscient. Sous les rayons de votre attention profonde, les choses changeront. Les pensées s'ordonneront, de chaos elles deviendront cosmos, la folie se dissipera. Et une sensation de paix se propagera en vous.

Quand votre corps et votre mental seront calmés, vous verrez qu'ils sont accordés, un pont les relie. Ils ne se précipiteront plus dans des sens opposés, vous ne serez plus écartelé. Cette cohésion, cette réconciliation vous sera d'un grand secours dans la troisième phase, celle de la prise de conscience de vos humeurs, de vos émotions, de vos sentiments. Ces derniers constituent la couche la plus subtile, la plus évanescence de votre personnalité. Si vous avez réussi à observer vos pensées, un pas de plus dans l'élargissement de votre conscience suffira pour percevoir toute votre vie émotionnelle. Alors, les trois manifestations se confondront et ne feront plus qu'un. Et quand le corps, l'esprit et le cœur fonctionnent parfaitement et chantent ensemble, une symphonie se fait entendre en vous.

Ce sera le début de la quatrième phase, celle qui échappe à votre volonté. Vous ne pourrez plus rien faire sinon attendre. Le quatrième plan se manifeste spontanément, comme une grâce accordée à ceux qui ont franchi les trois premiers échelons. Ce quatrième stade est l'éveil ultime de la conscience. L'homme devient conscient de sa conscience profonde et atteint la bouddhité. Il découvre enfin ce qu'est la félicité. Le corps connaît le plaisir, le mental sait ce qu'est le bonheur, le cœur accède à la joie. La quatrième sphère est celle de la béatitude. Cet état extatique est l'aboutissement du sannyas, des efforts réalisés par le chercheur de vérité. La voie qui y mène est celle de la conscience.

Le point crucial est donc d'être pleinement attentif, de ne jamais quitter

votre position de spectateur, d'être sans cesse le témoin de vous-même. Au fur et à mesure que ce témoin se consolidera, se stabilisera, une transformation s'opèrera : les choses que vous observerez silencieusement s'évanouiront. Un jour, pour la première fois, l'observateur deviendra la chose observée. Et vous serez revenu à la source.

## **LA FLORAISON DE LA MEDITATION**

---

**La méditation n'est pas spécifiquement orientale et c'est bien autre chose qu'une technique. Nul ne peut l'apprendre : c'est une croissance intime. En vivant pleinement, vous permettez à l'existence de s'épanouir en vous. La méditation n'est pas un aspect que vous pouvez ajouter à la personnalité que vous possédez pour le moment. Vous devez subir une transformation fondamentale, une transfiguration, une mutation. Grandir est toujours global, ce n'est jamais un ajout. L'amour non plus n'est pas un volet que vous accolez à votre personnage. Il émane de votre être tout entier. Il s'agit donc de grandir jusqu'à la dimension méditative.**

### **■ Le grand silence**

Le silence est d'habitude considéré comme quelque chose de négatif, de vide, de privé de sons. Ce malentendu vient du fait que très peu de personnes ont l'expérience du silence véritable.

Vous ne connaissez que l'absence du bruit. Le silence est radicalement différent et il est totalement positif. Il n'est pas vide, il est existentiel. Il regorge d'une musique que vous n'avez jamais entendue, d'un parfum qui vous est absolument étranger, d'une luminosité que seuls vos yeux intérieurs peuvent capter.

Ce n'est pas un rêve ou quelque chose d'imaginaire, mais une réalité qui réside en chacun de vous à tout moment, mais à laquelle vous n'avez jamais prêté attention.

Votre monde intérieur à sa propre saveur, sa propre fragrance, sa propre lumière. Et il est immensément, éternellement silencieux. Le

bruit y est à jamais inconnu. Aucun mot ne peut pénétrer cette sphère. Mais *vous* pouvez l'atteindre.

Le centre de votre être est comme l'œil d'un cyclone. Tout ce qui tourbillonne autour du centre laisse ce dernier inaltéré, il n'est troublé par rien. Les jours passent, les années fuient, les naissances et les morts se succèdent, tandis que l'ineffable silence de votre être reste identique à lui-même. C'est à tout jamais la même harmonie silencieuse, la même fragrance divine, la même transcendance de tout ce qui est mortel, transitoire, éphémère.

Ce n'est pas *votre* silence. C'est vous qui *êtes* silence. Ce n'est pas quelque chose que vous possédez, c'est vous qui lui appartenez. En cela consiste sa splendeur. « Vous » n'êtes même plus là, car votre présence serait une perturbation. Le silence est tellement insondable qu'aucune manifestation ne subsiste, même pas vous. Et ce silence vous révèle la vérité, l'amour et mille autres bénédictions.

### ■ Le développement de la sensibilité

La méditation vous rendra réceptif, vous sentirez profondément que vous êtes uni au cosmos. Voici votre monde, même les étoiles sont à vous, vous n'êtes pas un étranger dans cet univers. Vous appartenez à l'existence, vous en faites intrinsèquement partie, vous en êtes le cœur.

Vous deviendrez tellement sensible que le moindre brin d'herbe prendra une importance inexprimable à vos yeux. Il vous apparaîtra très nettement que cette humble brindille importe autant pour l'existence que l'étoile la plus impressionnante. Sans ce brin d'herbe, la vie serait amoindrie, car il est unique, irremplaçable, il a une individualité.

Cet élargissement de votre sensibilité créera de nouvelles affinités. Les arbres, les oiseaux, les animaux, les montagnes, les rivières, les océans, les astres seront vos amis. La vie devient plus riche quand l'amour grandit, quand votre attitude devient amicale.

### ■ L'amour, le parfum de la méditation

Tôt ou tard, la personne qui médite sent l'amour éclore en elle, un amour tel qu'elle ne l'a jamais éprouvé, son être acquiert une nouvelle qualité, quelque chose s'ouvre en elle, une flamme jaillit qu'elle veut partager.

Plus votre amour est réel, plus vous constaterez qu'il devient méditatif. Un silence subtil s'installera en vous. Les pensées s'effaceront, des vides se manifesteront... des silences ! Vous vous approcherez de votre propre profondeur.

Si l'amour suit son cours naturel, il vous rend méditatif. Si la méditation évolue correctement, elle vous rendra aimant.

L'amour dont je parle est l'amour réel, méditatif. Ce que vous appelez amour est souffrance parce que c'est un sentiment né du mental et non un état méditatif.

Sur cette planète, des millions de couples vivent comme s'ils s'aimaient. Leur vie n'est qu'une mascarade. Dans ce cas, peut-on s'attendre à les voir joyeux ? Ils ont épuisés, ils gaspillent leur énergie en essayant vainement de tirer quelque chose d'une relation mensongère. De là viennent les frustrations, l'ennui, les querelles et les reproches incessants qui caractérisent la vie amoureuse. L'homme et la femme s'efforcent tous les deux de réaliser l'impossible : ils veulent donner à leur rencontre une dimension d'éternité. Mais leurs rapports sont issus de leur tête et le mental est incapable de faire entrevoir l'éternel.

Consacrez-vous d'abord à la méditation, l'amour suivra, il en est le parfum. La méditation est un épanouissement, laissez le lotus déployer ses mille pétales en vous. Permettez-lui de vous conférer une dimension verticale, de vous emmener vers le royaume du non-mental, vers la sphère dépourvue de temps. Brusquement, vous verrez que la fragrance est là. Alors l'amour est éternel, inconditionnel. Un tel amour ne s'adresse plus à quelqu'un de particulier, il ne le peut pas, car ce n'est plus une relation, mais une qualité qui vous imprègne. Il n'a rien à voir avec l'autre. Vous aimerez, vous serez amour et cela est éternel : ce sera votre parfum. Un tel rayonnement émanait du Bouddha, de Zarathoustra, de Jésus. Il est totalement, qualitativement différent de ce que vous appelez amour.

### ■ La compassion

Le Bouddha a défini la compassion comme l'amour plus la méditation. Si votre amour n'est plus un désir ou un besoin, mais un partage, si votre amour n'est plus une mendicité, mais la prodigalité d'un empereur, si votre amour n'est plus du troc, mais un don pur dicté par la joie qu'il procure, ajoutez-y la méditation. Le parfum ineffable se répandra,

la splendeur emprisonnée se libérera. C'est cela, la compassion, le couronnement, le phénomène qu'aucun autre ne peut surpasser. La sexualité est animale, l'amour est humain, la compassion est divine. La sexualité est physique, l'amour est psychologique, la compassion est spirituelle.

### ■ Une joie durable, sans raison aucune

Le bien-être qui a une cause se fane et disparaît inéluctablement, cédant la place à la morosité. Vos bonheurs ont toujours sombré dans la peine. D'habitude, vous êtes stimulé par quelque chose : un rendez-vous amoureux, un gain pécuniaire, l'achat d'une maison... De tels plaisirs s'émeussent rapidement. Ils sont momentanés. Mais il existe une autre joie qui est un signe révélateur : la joie qui vous emplit soudain « pour rien ». Vous ne pouvez lui trouver aucune cause. A la question : « Qu'est-ce qui me réjouit tellement ? » vous êtes incapable de répondre.

La félicité est inexplicable, elle se manifeste sans raison, elle est, c'est tout. Une telle joie ne peut être perturbée, elle demeure quoi qu'il arrive. Elle est là jour après jour, que l'on soit jeune ou vieux, vigoureux ou agonisant. Elle est inaltérable et permanente. Quand une telle sérénité s'installera en vous, sachez que la bouddhité n'est plus très loin.

### ■ L'intelligence : l'aptitude à répondre

L'intelligence est tout simplement l'aptitude à répondre au mouvement de la vie, au flux incessant de l'existence. L'être intelligent est à tout moment attentif à ce que la situation présente exige de lui. Il se comporte en fonction de la réalité du moment. L'homme stupide réagit comme un robot, conformément à des idées toutes faites et à des mécanismes préétablis. Que ces schémas viennent du Bouddha, du Christ ou de Krishna importe peu. L'idiot s'arme de références, il n'ose pas se fier à lui-même, il se plie devant autrui. L'être intelligent, par contre, obéit à sa propre perception directe, à sa propre nature intime parce qu'il éprouve de l'amour et du respect pour lui-même.

Vous pouvez redécouvrir votre propre intelligence et la seule méthode disponible à cet effet est la méditation. En fait, le seul effet de celle-ci

est la destruction des obstacles que la société a érigés en vous pour vous empêcher d'y voir clair. Elle opère donc négativement, en évacuant les barrages qui retiennent votre vitalité, en ôtant les blocs qui obstruent votre source profonde.

Ce potentiel existe en chacun de vous, mais la société entrave sa réalisation. Elle a entouré votre conscience d'une sorte de muraille de Chine, elle vous a incarcéré. Devenir intelligent signifie vous évader de cette prison et ne vous fourvoyer dans aucune autre. Sachez que si toutes les prisons sont mentales, votre être profond n'est heureusement jamais captif. Il est définitivement immaculé, alors que l'esprit peut être gravement pollué. En quittant le plan de l'intellect, vous quitterez sur-le-champ le christianisme, l'hindouisme, le jaïnisme et autres bouddhismes. Tous les fatras doctrinaires seront balayés. Vous y mettrez un point final.

Quand vous êtes centré hors de l'idéation, observant cette dernière, prenant conscience de ce qu'elle est, en pur témoin, vous êtes *intelligent*. Vous effacez tout ce que la société vous a imposé, vous annulez ses méfaits en vous, vous déjouez la conspiration du pouvoir moral et du pouvoir temporel. Alors vous êtes, pour la première fois de votre vie, un homme libre. Plus que cela : pour la première fois, vous êtes un être humain, un être authentique. Et le ciel sans limite s'offre à vous.

L'intelligence vous procure la liberté et la spontanéité.

### ■ La solitude : l'essence du Soi

La solitude est une fleur, un lotus qui s'ouvre dans votre cœur. Elle est positive et saine. Elle vous donne la joie d'être vous-même, d'avoir votre propre espace.

La méditation est un synonyme de la solitude bienheureuse. L'être humain est vraiment vivant quand il est capable d'être totalement seul, dégagé de toute dépendance par rapport aux gens, aux situations, aux conditions extérieures et intérieures. Et puisque cette solitude sereine n'appartient qu'à vous, elle est permanente, omniprésente tout au long des jours et des nuits, que vous soyez fortuné ou indigent. Elle est là tant que vous vivrez et elle sera là quand vous mourrez, car elle n'est pas le résultat de conditions étrangères à vous-même. Elle prend racine au centre de votre être. Elle est votre nature, l'essence du Soi.

Le voyage intérieur est une progression vers la solitude absolue. Vous

ne pourrez emmener aucun compagnon, vous ne pourrez partager votre centre avec personne, même pas avec la personne aimée. Ce n'est pas dans la nature des choses, nul ne peut rien y changer. Dès que vous entrez en vous-même, toutes les connexions avec le monde extérieur sont rompues, tous les ponts sont coupés. Le monde s'évanouit. C'est pour cela que les mystiques l'ont appelé *maya*, illusion. Non que le monde n'existe pas, mais pour le méditatif, pour celui qui a fait volte-face, le monde a en quelque sorte cessé d'être. Le silence est tellement profond qu'aucune vibration sonore ne peut le troubler. La solitude est à ce point immense qu'il faut beaucoup de hardiesse pour l'affronter. Dans ce silence, la félicité explose : l'expérience du divin. C'est la seule voie, il n'y en a jamais eu et il n'y en aura jamais d'autre.

Célébrez votre solitude, savourez votre espace pur, un chant magnifique se lèvera dans votre cœur : la musique de la conscience, la mélodie de la méditation, l'appel lointain de l'oiseau dont le cœur déborde, la pluie du nuage saturé d'eau, le parfum de la fleur épanouie sans but, simplement parce que le temps est venu. Que votre solitude devienne une danse.

### ■ Votre moi réel, le Soi

La méditation peut être entendue comme une méthode destinée à vous rendre conscient de votre nature intime. Celle-ci n'est pas générée par vous, elle ne doit pas être produite, elle est innée, c'est ce que vous êtes déjà, votre *essence*. Mais vous devez la découvrir, vous en souvenir.

Pourquoi toutes les sociétés se sont-elles opposées à ce que vous connaissiez votre vraie nature ? Parce que le Soi profond met les pouvoirs établis, l'église et l'état, en danger ; il échappe à la tradition et aux mécanismes qui font marcher la foule. L'être qui connaît son moi réel devient un individu. Il ne se conforme plus à la psychologie des masses, il est délivré des croyances et des superstitions, il ne peut plus être exploité, il ne fait plus partie du bétail taillable et corvéable à merci. Il est sa propre lampe, il obéit à sa vérité intérieure et sa vie acquiert une grande intégrité, une beauté unique. C'est précisément tout ce que la société ne peut admettre.

La personne intégrée, centrée en elle-même, est un individu. Or, une société ne peut se fonder que sur des masses humaines sans individualité réelle. Voilà pourquoi elle écrase l'individualité et cultive la personnalité. Comprenez bien ce terme, personnalité. Il dérive du latin

*persona*, qui signifie masque. La société vous inculque une idée fausse de ce que vous êtes et vous donne un hochet auquel vous allez vous accrocher tout au long de votre vie.

Quand je vous observe, je constate que presque personne n'est à sa place. Un tel qui aurait fait un bon médecin est un enseignant ; tel autre qui a un talent de peintre est ingénieur. Est-ce étonnant que la société soit un tel gâchis ? Vous êtes tous manipulés par votre entourage. Personne ne suit sa propre nature. Quand la méditation nourrira votre intuition, vous verrez très clairement ce qui peut vous épanouir, ce dont vous avez besoin pour évoluer. Ce sera différent pour chacun d'entre vous, car vous serez des individus, c'est-à-dire des êtres uniques. La quête de soi-même est la plus extraordinaire de toutes les aventures.

III

LA SCIENCE  
DE  
LA MEDITATION

## LES METHODES

---

**La présence d'un maître et l'utilisation de certaines techniques éprouvées vous feront gagner beaucoup de temps et vous épargneront beaucoup de peines. Parfois, vous évoluerez plus en quelques secondes que vous n'auriez pu le faire en plusieurs vies. Si vous appliquez la méthode qui vous convient, votre croissance sera explosive. Il s'agit de pratiques expérimentées depuis des milliers d'années. Elles n'ont pas été mises au point par un seul homme, elles sont l'œuvre de nombreux chercheurs de vérité. Je ne vous en donne d'ailleurs que l'essentiel.**

**Vous atteindrez le but parce que l'énergie vitale bouge en vous jusqu'à ce qu'elle trouve le point où plus aucun mouvement n'est possible. Elle se fraie inlassablement un chemin jusqu'au sommet. Voilà pourquoi vous traversez des vies successives. Livré à vos propres forces, sans guide, vous réussirez, mais le voyage sera extrêmement long, fastidieux et douloureux.**

### ■ Les techniques peuvent vous aider

Les techniques peuvent vous aider parce qu'elles sont scientifiques. Elles vous dispensent de nombreux détours, d'innombrables impasses, d'errances infinies. Celui qui les ignore perd énormément de temps.

Mais, pour précieuses qu'elles soient, les techniques ne sont pas encore de la méditation. Elles sont des tâtonnement dans le noir. Un jour, alors que vous serez occupé à l'une ou l'autre chose, vous vous trouverez soudain dans l'état de témoin. En pleine pratique des techniques appelées méditation dynamique, kundalini ou encore tournoiement, vous vous rendrez compte que l'activité se poursuit, mais

que vous n'y êtes plus identifié. Vous vous tiendrez en quelque sorte en retrait, silencieusement, en observateur. Ce jour-là, vous méditez vraiment, la méthode ne sera plus ni un obstacle ni un adjuvant. Vous pourrez en jouir si vous le voulez, comme d'un exercice. Vous y puiserez un certain élan dont toutefois vous n'aurez plus besoin. Vous serez parvenu dans la sphère méditative.

Méditer veut dire être témoin, ce qui n'a rien d'une méthode. Peut-être vous sentez-vous un peu désorienté. En effet, je n'en finis pas de vous enseigner des techniques. Retenez que, dans son sens authentique, méditer ne signifie nullement appliquer tel ou tel procédé, mais comprendre, connaître, être conscient. Entre-temps, vous avez besoin de techniques, car vous êtes encore très loin du but. Vous pourriez accéder à l'éveil en ce moment précis, mais vous n'y parvenez pas à cause de l'agitation de votre mental. On peut dire que pour vous, l'illumination est à la fois possible et exclue. Les techniques vous aideront à passer le cap. Elles sont comme des passerelles.

Au départ, nous dirons donc que ces techniques sont méditatives. A la fin, cela vous fera rire : les techniques ne sont pas du tout la méditation qui a une qualité totalement différente et ne ressemble en rien à ce que vous pouvez imaginer actuellement. Mais il s'agit là du fruit. N'allez pas croire que vous l'obtiendrez au début, sinon vous n'avancerez pas d'un pas.

### ■ L'effort initial

Les techniques de méditation sont des activités. On vous demande de faire quelque chose. Même méditer, demeurer immobile en silence ou ne rien faire du tout sont encore une sorte d'action. D'un point de vue superficiel, on peut dire que les méthodes méditatives supposent une démarche de votre part. Toutefois, en profondeur, la méditation est non-action. Lorsque les pratiques vous auront conduit à bon port, l'action disparaîtra.

Initialement, cela ressemblera à un effort. Mais si vous réussissez, l'effort s'effacera et la méditation se fera spontanément, sans intervention de votre part. Ce sera un état de non-agir, à l'exemple de votre respiration qui se fait naturellement. Au début, cependant, votre volonté entre en jeu, car le mental est incapable de faire quoi que ce soit sans effort. Si vous lui dites d'abandonner toute concentration, le projet lui semblera absurde.

Les maîtres zen insistent beaucoup sur le non-agir. « Asseyez-vous sans rien faire », disent-ils à leurs disciples. Et ceux-ci s'efforcent d'obéir, comment faire autrement ?

Ainsi, au début, il faudra vous donner du mal, vous ne pourrez pas y échapper. Gardez cependant à l'esprit que cette étape devra être dépassée. Le moment viendra où vous ne ferez plus rien. Vous serez simplement là, en méditation, une pure conscience. Les techniques ne sont que des moyens pour atteindre cet état de parfaite immobilité intime. La transformation intérieure, l'éveil de la conscience s'accompagne dans une certaine mesure de tension. Impossible d'être totalement détendu. Autrement dit, l'effort est aussi une barrière en soi. Vous pourrez la surmonter si vous n'oubliez à aucun moment ce que je viens de dire.

### ■ Des méthodes simples

Chaque méthode de méditation a été exposée par un être qui a atteint l'éveil. Souvenez-vous en. Elles ont l'air primaires. Elles le sont ! Malheureusement, le mental n'est pas attiré par ce qui est simple. En effet, si la voie est aisée et le but à la portée de la main, si vous n'avez jamais perdu ce que vous cherchez, si vous êtes en fait déjà chez vous, vous passerez pour ridicule à vos propres yeux : « Pourquoi ne puis-je trouver ce que j'ai déjà ? » Plutôt que d'admettre la bêtise de votre ego, vous préférerez dire que des méthodes aussi enfantines ne peuvent pas être sérieuses.

Votre mental prétendra que des pratiques aussi faciles sont certainement inefficaces : « Atteindre le plan divin, réaliser l'Absolu, trouver l'Ultime est très ardu ! » Pourquoi l'ego vous sabote-t-il ainsi ? Il ne s'intéresse qu'aux problèmes parce que les difficultés le stimulent, vaincre un obstacle est gratifiant. L'ego a besoin de complications pour se maintenir en place. Les choses simples et aisées le privent de sa nature qui est agressive, elles ne le magnifient pas. Vaincre sans difficultés lui vaut une victoire sans gloire. Par contre, plus le sommet à gravir est élevé, l'ennemi à soumettre puissant, les obstacles à surmonter graves et le casse-tête à résoudre ardu, plus l'ego se glorifie et pavoise.

Les techniques de méditation sont beaucoup trop élémentaires pour stimuler votre esprit. Aussi importe-t-il de retenir cette vérité : ce qui plaît à votre ego ne peut vous aider à grandir spirituellement.

Ces techniques, si simples, peuvent vous mener au faite de ce qui est accessible à la conscience humaine, du moment que vous décidez vraiment de réussir.

### ■ Commencez par comprendre la technique

Certaines personnes ont pour devise : quand on ne sait pas quoi faire, faisons n'importe quoi. Ce principe est dangereux. Si vous ne savez pas quoi faire, ne faites rien. Le mental est complexe, délicat. A moins d'être conscient de ce que vous faites, abstenez-vous, sinon vous multiplierez les difficultés au lieu de les résoudre. Cela peut même être fatal, suicidaire.

Vous ne savez rien du mental. La raison, l'esprit, l'intellect ne sont que des mots pour vous. Vous ignorez tout de ce mécanisme extrêmement raffiné. Rien ne peut lui être comparé. Il est infiniment vulnérable, vous pourriez facilement le détruire par ignorance. Ces techniques de méditation reposent sur une connaissance très profonde du cerveau humain. Chacune d'entre elles est étayée par une longue expérimentation. Je souligne donc qu'il ne faut prendre aucune initiative dans le cadre même de la méthode que vous pratiquez. Suivez les directives sans rien retrancher ou ajouter. Evitez également de mélanger les techniques. Leur fonctionnement est différent, leurs fondements le sont aussi. Elles mènent dans la même direction, mais divergent fortement en tant que moyens. Certaines sont diamétralement opposées. Ne les mélangez pas, ne les modifiez pas, n'essayez pas de les améliorer, cela ne sert à rien. Tout changement peut être dangereux.

Avant de pratiquer une méthode, assurez-vous que vous l'avez bien comprise. Si vous doutez, si vous ne saisissez pas vraiment de quoi il s'agit, il vaut mieux ne rien faire, car chacun de ces exercices peut opérer une révolution en vous. Appliquez-vous à bien comprendre. Ensuite, essayez.

### ■ La bonne méthode

Si vous appliquez la méthode qui correspond à votre tempérament, cela fonctionnera sans trop tarder. Vous sentirez vite ce qui vous convient. Une sorte de déflagration se produira en vous et vous saurez quelle

formule va vous aider. Mais au début, il faudra vous efforcer. Un jour, vous constaterez avec surprise que « cela marche ».

Quand vous jouez, votre esprit est plus ouvert que lorsque vous êtes sérieux. Par conséquent, utilisez ces techniques de manière ludique, elles sont simples et s'y prêtent bien. Pratiquez une méthode avec enjouement pendant au moins trois jours. Si vous sentez des émotions dérangeantes, des pulsions agressives monter à la surface, arrêtez immédiatement et tournez-vous vers une autre technique. Si, au contraire, vous éprouvez un certain bien-être, une certaine affinité, le moment sera venu de procéder avec sérieux. Alors, ne vous occupez plus des autres méthodes, appliquez uniquement celle qui vous a touché et pratiquez-la pendant trois mois au moins. Un miracle n'est pas exclu, mais il ne faut pas vous tromper dans votre choix, sinon vous perdrez votre temps. Si vous visez juste, l'éveil peut survenir en quelques minutes.

### ■ A quel moment abandonner les exercices ?

Tous les maîtres ont dit qu'un jour, il faut abandonner la technique. Plus tôt ce sera, mieux cela vaudra. Cessez immédiatement dès que la conscience s'éveille en vous. Voici une histoire que le Bouddha aimait répéter. Cinq idiots arrivent dans un village. Les gens les regardent avec étonnement, car ils portent une lourde barque et ployent sous l'effort.

— Pourquoi vous tuer à porter ce bateau ? leur demande-t-on.  
 — Il est précieux, répondent les idiots. Il nous a sauvé la vie. Grâce à lui, nous avons pu traverser le fleuve et quitter une rive extrêmement hostile. Ce serait très ingrat de notre part de l'abandonner à présent.

Les méthodes sont magnifiques si vous savez ce que vous faites. Sinon elles sont dangereuses. Une barque peut-elle vous faire du mal ? Oui, si vous la portez à bout de bras. Elle est utile pour la traversée, ensuite il faut la laisser sur place.

Il en est de même pour la santé. Vous n'avez plus de médicament quand vous êtes guéri. Je vous rappelle que le mental refuse la paix. Il vous talonne sans arrêt et vous pousse vers ce qui n'est pas le Soi : les barques, les remèdes...

Quand vous ne vous accrochez plus à rien, il n'y a plus aucun endroit où se précipiter. Vous ne voyagez plus, les barques deviennent superflues,

les chemins se sont effacés, les rêves et les désirs sont partis en fumée, plus rien ne vous fait courir. La détente s'installe spontanément. Alors, détendu, vous existerez... Vous serez rentré chez vous. Mais cette seconde de félicité passera. Vous essayerez de retrouver le parfum ineffable. Hélas ! il se sera dissipé.

Pendant quelque temps, vous n'obtiendrez que des lueurs. Elles se stabiliseront graduellement et persisteront un peu plus longtemps. Au terme d'un processus très lent, la lumière ne vous quittera plus. Ne croyez pas avoir abouti avant cela, ce serait une illusion. Assis en train de méditer, vous vivrez des instants privilégiés, mais fugitifs. Continuez d'appliquer votre méthode, ne renoncez que lorsque vous parviendrez à l'état méditatif réel, quand votre conscience sera parfaitement pure et vide. Alors, vous pourrez vous laisser aller, vous détendre définitivement, vous contenter d'exister.

De tels moments bénis se présentent parfois pendant que vous m'écoutez. Soudain, une sorte de brise vous emporte dans un autre monde, dans l'univers du non-mental. Pendant une fraction de seconde, vous savez que vous savez. Puis les ténèbres se referment sur vous, votre mental reprend le dessus avec ses interprétations, ses rêves, ses désirs et toutes ses illusions. Les nuages qui se sont déchirés, révélant l'éclat du soleil, se referment et vous avez du mal à croire que la lumière entrevue existe vraiment. Bientôt, tout cela vous paraîtra irréel, vous croirez avoir fantasmé. C'est bien ce que le mental vous suggèrera ! Et c'est, en effet, incroyable et stupéfiant qu'une telle chose vous soit arrivée, à vous. Malgré le brouillard dans lequel vous vivez, vous avez aperçu l'astre suprême ! Vous serez tenté de ranger cet événement parmi vos rêves les plus insolites.

Il faudra encore et encore remonter dans la barque, vous consacrer de nouveau à la technique qui vous soutient.

### ■ L'imagination peut vous aider

Comprenez d'abord ce qu'est l'imagination. Vous avez tendance à la minimiser comme si elle ne pouvait procurer que des choses vaines, sans valeur. L'homme moderne veut du solide, du concret. Pourtant, l'imagination est bien réelle, c'est une aptitude, une potentialité, une faculté de votre être. Grâce à elle, vous pouvez vous détruire ou vous créer vous-même. Elle est très puissante. Elle vous permet d'évoquer si intensément un phénomène que ce dernier se produit effectivement.

Vous avez sans doute entendu parler de la technique tibétaine de la chaleur intérieure (*tumo*). Le lama assis quasiment nu dans la neige par une température qui vous gèlerait en quelques minutes, imagine que son corps est un brasier. La sueur finit par lui ruisseler le long du corps. Le début était imaginaire, mais le résultat est réel.

Bon nombre d'événements de votre vie sont le fruit de votre imagination. Prenons la maladie. En vous persuadant que vous êtes en mauvaise santé, vous vous rendez réceptif, vulnérable aux microbes et aux virus. La pathologie qui s'ensuit est très concrète. L'imagination est une force remarquable. Lorsque le mental s'y soumet, le corps obtempère lui aussi.

## SUGGESTIONS POUR LES DEBUTANTS

---

### ■ Un endroit propice

Le débutant doit soigneusement choisir l'endroit où il va méditer. Evitez les lieux bruyants, allez plutôt dans la nature, elle regorge encore du mouvement, de la vibration, de la pulsation du tao. Un arbre médite en permanence. Je ne vous demande pas de devenir un végétal, mais l'arbre et le bouddha ont quelque chose en commun. Le premier est vert, turgescent, festif, mais inconscient. Un bouddha est comme un arbre, mais conscient. L'arbre participe à son insu du tao, le bouddha s'y dissout lucidement. La différence est immense, aussi vaste qu'entre le ciel et la terre.

Cela vous aiderait beaucoup d'avoir un lieu où vous puissiez entendre ou voir des oiseaux, écouter la musique d'une chute d'eau, être bercé par le murmure du vent dans les arbres... Si vous ne pouvez vous rendre dans aucun endroit qui ne soit pas encore envahi, abîmé, pollué, restez chez vous. Aménagez une pièce ou un petit coin qui serve uniquement à la méditation. Pourquoi est-ce nécessaire ? Parce que chaque acte produit des ondes qui lui sont propres. Le lieu où vous ne faites que méditer devient méditatif. Il s'imprègne de vos vibrations et celles-ci vous accueillent quand vous revenez, elles répondent à votre présence.

Le méditant accompli peut aller où il veut, le décor n'a plus d'importance. Pendant quinze ans, j'ai voyagé jour et nuit en train, en avion, en voiture. Cela ne m'a pas gêné. Rien ne trouble plus la personne qui est enracinée dans le centre intime de son être. Ce n'est pas le cas pour le débutant. L'arbre adulte ne souffre pas du vent et de la pluie, l'orage renforce son intégrité. Mais la jeune pousse est fragile, un enfant peut la piétiner, un animal la détruire.

### ■ Mettez-vous à l'aise

Quand vous sentez-vous à l'aise ? Quand vous oubliez votre corps. Plus il se rappelle à vous, moins vous pouvez vous détendre. Par conséquent, si vous avez choisi une technique qui requiert que vous restiez assis un certain temps, installez-vous confortablement, par terre avec ou sans coussin ou encore dans un fauteuil. Si vous ne vous sentez pas bien physiquement, vous ne pourrez pas songer à une félicité plus profonde. Mal établi au premier échelon, vous ne pourrez pas accéder aux suivants. Commencez par le début et procurez à votre corps tout le confort dont il a besoin. Vous pourrez ensuite espérer atteindre les joies intérieures.

### ■ Une heure par jour

Avant d'essayer de méditer chez vous, décrochez le téléphone, prémunissez-vous contre toute perturbation. Fermez la porte, faites clairement savoir qu'on ne doit pas vous déranger. Votre retraite est un lieu sacré. Enlevez vos chaussures, mettez des vêtements confortables et oubliez vos soucis. Il est bon de vous isoler une heure par jour. Consacrez le reste de votre temps aux désirs, aux pensées, aux ambitions, aux projections, mais réservez une heure à la méditation. Vous verrez tôt ou tard que cette heure-là était le seul moment réel de votre vie, toutes les autres n'auront été que du gaspillage.

### ■ D'abord la catharsis

Je ne demande pas que vous commenciez par vous asseoir en silence, mais bien par ce qui vous est le plus facile, sinon vous serez assailli par des chimères.

Si vous vous immobilisez tout de suite, vous serez intérieurement très perturbé. La seule chose dont vous prendrez conscience sera votre chaos mental. Cela vous épouvantera et pourrait faire basculer votre raison. Si cela n'arrive pas plus souvent, c'est uniquement dû au fait que peu de gens sont réellement persévérants dans l'autodiscipline. En vous figeant en position assise, vous découvrirez l'ampleur de la folie qui règne en vous. Et si vous persistez, vous perdrez l'esprit. Je ne recommande jamais ce qui risque de vous frustrer, de vous décourager, de vous plonger dans la tristesse et de vous rendre conscient de votre propre démente. Vous n'êtes très probablement pas prêt à affronter

vos démons intérieurs. Les voiles doivent être écartés doucement. La connaissance n'est pas toujours une bonne chose, elle doit être distillée en fonction de ce que vous pouvez absorber.

Nous commencerons donc par l'expulsion de l'insanité et non par une position de méditation. J'accepte votre folie quand vous dansez sauvagement, quand vous sanglotez avec frénésie ou respirez chaotiquement. Car en vous libérant ainsi, vous percevrez un point subtil en vous, un noyau lointain, calme et silencieux qui contrastera avec votre hystérie périphérique. Cela vous emplira d'une joie paisible. Par contre, si vous vous contraignez à l'immobilité, ce qui dominera en vous sera la folie. Vous serez muet à l'extérieur et hurlant au-dedans.

Il vaut mieux partir de quelque chose d'actif, de remuant. Cela fera grandir la sérénité cachée en vous. Un jour, vous pourrez rester assis ou allongé, vous serez mûr pour la méditation silencieuse, car entre-temps vous aurez radicalement changé.

Les techniques qui commencent par l'action vous aideront encore d'une autre manière. Ce sera une catharsis. Immobile, vous vous sentirez brimé. Votre mental voudra bouger et vous le lui refuserez. Vos muscles, vos nerfs protesteront. Vous leur imposerez une attitude inhabituelle. Vous vous diviserez en deux camps ennemis : l'une imposera, l'autre subira. Or, la partie opprimée est toujours la plus authentique. Elle tient une bien plus grande place dans votre mental que la partie tyrannique et n'oubliez pas que la majorité l'emporte toujours.

Ce qui est réprimé ne doit pas être combattu, mais expulsé. L'accumulation du désordre en vous est le résultat d'un refoulement de longue date, la conséquence de votre éducation, de la civilisation. Dans d'autres circonstances, vous vous seriez aisément débarrassé de tout ce que vous avez dû avaler et qui vous est resté sur l'estomac. Il aurait suffi d'avoir d'autres parents, une éducation différente, un entourage plus conscient. Dans un milieu culturel davantage averti des mécanismes cérébraux, vous vous seriez libéré de beaucoup de matériaux actuellement entassés en vous. Dès l'enfance, on vous a enjoint de maîtriser votre colère. Et ce qui était une bouffée sans conséquence est devenu un trait permanent. Vous n'agissez plus avec colère, mais la violence suinte par tous vos pores. Parce que vous n'avez pas lâché la vapeur, l'agressivité n'a fait que croître en vous. Normalement, il est impossible d'être irrité tout le temps. Quand c'est le cas, c'est toujours l'effet d'un refoulement. La colère est une explosion brève, il suffit de

l'éventer pour qu'elle prenne fin. J'estime qu'un enfant doit avoir la permission de manifester sa violence et surtout de le faire le plus spontanément possible. Quand vous êtes en colère, soyez-le très réellement, sans retenue. Bien sûr, il faut prendre quelques précautions. Quand je dis : « Mettez-vous en colère », vous en déduisez qu'il vous est permis d'agresser quelqu'un. Ce n'est pas cela. On peut très tôt apprendre à attaquer un oreiller, à détourner sa colère sur un objet insensible qui servira d'exutoire. L'accès se dissipe rapidement et ne laisse pas de résidu mortifère.

Vous avez engrangé la colère, les pulsions sexuelles, l'avidité, n'importe quoi. C'est de cet amoncellement qu'émane votre folie.

Chez le débutant, le recueillement et l'attitude contenue accentuent la répression émotionnelle. Je préfère que vous évacuez d'abord. Lorsque vous aurez vomi votre négativité, vous serez tout différent. Si vous ne pouvez pas éprouver de l'amour quand vous n'avez pas de partenaire, si vous avez besoin d'un répondant pour pouvoir aimer, vous êtes infantile. Vous êtes dépendant, même pour ressentir de l'affection. Ce genre de sentiment est très superficiel, il ne reflète pas votre nature intime. L'amour n'a pas encore fleuri en vous. En mûrissant, vous serez de moins en moins tributaire d'autrui. Par exemple, la personne capable de laisser bouillonner sa négativité sans chercher de raison est plus évoluée que celle qui a besoin d'un catalyseur extérieur ou d'un bouc émissaire. A mes yeux, le défoulement est une première étape incontournable. Jetez tout dans l'atmosphère sans penser à qui que ce soit. Soyez violent sans fantasmer d'ennemi. Pleurez et riez pour rien. Videz votre sac, évacuez tout. Quand vous aurez trouvé la clé, vous pourrez vous dégager de tout votre passé et même du reliquat de nombreuses vies de misère. Permettez à votre démente de se manifester, cela vous nettoiera de fond en comble. Vous serez de nouveau frais et innocent comme un enfant et vous pourrez sans danger méditer tranquillement, assis ou allongé. Il n'y aura plus de fou furieux dans votre crâne. D'ici-là, évitez les exercices respiratoires, la position de lotus, les asanas ou postures yogiques, ce ne serait qu'une nouvelle forme de répression. Quand la catharsis aura été complète, les asanas se feront d'elles-mêmes. Quelque chose se mettra à fleurir en vous, une beauté et une qualité nouvelles, celles de l'authenticité. Le silence qui descendra sur vous ne sera plus une pose artificielle, une comédie. Ce ne sera plus une fabrication de votre ego, mais un événement. Vous percevrez cette croissance en vous à l'exemple de la femme qui sent un enfant grandir en elle.

A l'époque où je dirigeais personnellement des camps de méditation, tout le monde appliquait une technique de défoulement l'après-midi. Il s'agissait simplement de faire n'importe quoi, sans restriction, sans interférence aucune. Ceux qui voulaient parler parlaient, ceux qui voulaient pleurer ou rire le faisaient. Un millier de personnes déchaînées ! La scène était du plus haut comique. Un certain commissaire de police faisait des grimaces, il tirait la langue de toutes ses forces. Je me souviens de quelqu'un qui se trouvait toujours au premier rang, un homme d'affaires d'Ahmedabad. Il criait sans arrêt dans un combiné imaginaire : « Allô ! Achetez, achetez ! ». De temps à autre, il me jetait un coup d'œil et disait : « Je suis vraiment ridicule ». Je ne bronchais pas. Il recommençait aussitôt à téléphoner, content que personne ne lui prêtât attention. Un millier de personnes se déchargeant de ce qui les accablait depuis si longtemps... une immense pièce de théâtre !

Après de tels événements, les gens sont détendus, délivrés d'un poids terrible dont ils n'étaient même pas conscients. Le seul moyen de les soulager est l'expression totale. Je leur ai demandé de continuer jusqu'au jour où il ne resterait plus aucune boue en eux. Les seules règles sont que nul ne doit intervenir dans le travail d'autrui et qu'il ne faut pas agir de manière destructrice.

Le monde est bizarre. Le gouvernement du Rajasthan a interdit de tels rassemblements au mont Abu car selon les rumeurs, les gens les plus respectables y devenaient fous. Les politiciens ne savent rien de ce que sont le mental et ses blocages, ils ignorent tout de la manière dont on peut lever les inhibitions névrotiques. J'ai dû annuler cette technique, sinon il n'y aurait plus eu de camp de méditation au mont Abu.

## LE CHEMIN DE LA LIBERTE

---

### ■ Les trois points essentiels

Quelle que soit la méthode que vous préférez, elle doit respecter trois points essentiels. D'abord la relaxation : ne combattez pas l'ego, n'essayez pas de maîtriser le mental, ne vous concentrez pas. Ensuite, observez tout ce qui se produit, n'intervenez pas. Enfin, restez neutre, prenez conscience des mouvements du mental sans juger, sans approuver ni réprover.

Si vous suivez ces trois directives, la relaxation, l'observation et la neutralité, un silence particulier vous gagnera progressivement. L'agitation intérieure s'apaisera. Vous existerez sans impression de « je suis ». Il ne restera plus qu'un espace pur.

Dans la tradition tantrique, il y a cent douze méthodes de méditation. Je les ai toutes commentées. Bien qu'elles aient chacune leurs propres caractéristiques, leur fondement est toujours le même : *relaxation, observation, neutralité*.

Ce livre vous présente les techniques tantriques principales, certaines techniques issues d'autres traditions et enfin des techniques beaucoup plus récentes, créées tout spécialement pour l'homme du XX<sup>e</sup> siècle.

Sont mises en exergue par des guillemets, au début de certaines techniques, des citations extraites d'enseignement que Shiva adressait à sa compagne Parvati ou que Patanjali, Atisha, Lié-tseu, Tilopa, adressaient à leurs disciples.

### ■ Que la méditation soit un jeu

Très souvent, les gens ne parviennent pas à méditer parce qu'ils s'imaginent que c'est quelque chose de grave, d'ardu, plein de relents cléricaux. La méditation conviendrait aux moines, aux personnes qui ont déjà un pied dans la tombe, à ceux qui ont perdu la joie de vivre et la faculté de s'amuser, de festoyer...

C'est le contraire qui est vrai. L'être méditatif est joyeux parce que, pour lui, la vie est un jeu cosmique, la *leela* de Dieu. Il l'apprécie, il est espiègle et détendu.

### ■ Soyez patient

Ne soyez pas pressé. La précipitation est si souvent cause de retard. Ayez soif et attendez patiemment ; plus l'attente est profonde, plus vite elle prend fin. Vous avez mis la graine en terre. Installez-vous à présent paisiblement et observez ce qui se passe. La graine va se briser et la plante finira par fleurir, mais vous ne pouvez rien faire pour hâter sa croissance. Est-ce que tout n'a pas besoin de temps pour survenir ? Travaillez donc, mais laissez les résultats au divin. Rien, dans la vie, n'est jamais gaspillé et, moins que tout, le cheminement vers la vérité.

Parfois, l'impatience vous saisit. C'est un effet de la soif, mais ce n'en est pas moins un obstacle. Ne confondez pas les deux. La soif est un besoin profond, mais non une lutte. L'impatience n'est que violence sans aspiration. Le besoin profond s'accompagne d'une attente, mais non d'exigences. L'impatience est pleine de revendications et dénuée de constance. Le besoin profond déborde en larmes silencieuses. L'impatience instaure une agitation agressive. Nul ne peut prendre la vérité par la force, elle s'obtient par le lâcher-prise et non au terme d'un combat. Elle est conquise par l'abandon total.

### ■ Ne soyez pas avide de résultats

L'ego est à l'affût de résultats, le mental est affamé d'efficacité. Ce qui l'intéresse n'est pas l'acte en soi, mais ce que cet acte peut rapporter. « Que puis-je en tirer ? » Et si un gain quelconque peut être obtenu sans efforts, tant mieux.

Les gens éduqués sont rusés. Ils ont appris à détecter les raccourcis.

Rassembler un certain capital prend normalement toute une vie. C'est beaucoup plus tentant de tricher, de parier ou d'accéder au pouvoir qui donne accès à toutes les combines possibles et imaginables. L'éducation ne vous confère pas la sagesse, elle vous rend malin, habile à obtenir ce que vous désirez sans trop vous fatiguer.

L'état méditatif n'est donné qu'à ceux qui ne demandent ou n'exigent rien, car il est sans but.

### ■ Souriez de votre inconscience

Appréciez le fait d'être conscient quand vous l'êtes et appréciez aussi d'être inconscient quand c'est le cas. Etre inconscient n'a rien de répréhensible, c'est une sorte de repos. Sans ce pôle, la vigilance deviendrait vite une tension. Combien de temps pourriez-vous survivre si vous ne dormiez plus ? Sans nourriture, l'homme peut tenir pendant trois mois. Sans sommeil, sa raison craque au bout de trois semaines, il sera prêt à se suicider. Votre vitalité diurne dépend de votre repos nocturne. L'énergie doit se restaurer.

C'est la même chose quand vous méditez. Pendant quelques instants, vous êtes parfaitement conscient, vous atteignez le sommet. Ensuite, vous redescendez dans la vallée, vous retombez dans l'ignorance. Quel mal y a-t-il à cela ? Après l'obscurité, la lumière renaît dans toute sa fraîcheur. Jouissez des deux phases. Un jour, vous découvrirez un troisième plan. Retenez bien ceci : celui qui savoure les deux opposés échappe aux deux. Il passe au-delà, transcendant à la foi l'état conscient et l'état inconscient. Il devient le témoin qui voit et apprécie tout.

C'est cela, la vigilance réelle. Condamnez-vous les jours heureux ? Non, n'est-ce pas. Alors, pourquoi gémir quand c'est le tour des journées grises ? Quand votre contentement sera égal dans le meilleur et dans le pire, vous aurez cessé de vous identifier aux fluctuations de la dualité.

Je vous le dis : la tristesse a sa propre beauté. Le bonheur est un peu creux, la souffrance est dense. Qui n'a jamais été éprouvé manque d'intensité. La douleur est comme une nuit noire ou comme un fleuve qui coule imperceptiblement, sans éclats. Le bonheur pétille, il est sonore comme une cascade, mais, comme elle, il est superficiel.

Pourquoi créer des problèmes ? Si la vie vous sourit, profitez-en, mais ne vous identifiez pas à votre bonne fortune. N'oubliez pas qu'elle est

une des phases d'un climat instable. L'aube ne dure guère, voici midi et bientôt le soleil disparaîtra à l'horizon. Aimez l'heure qu'il est, le temps qu'il fait. Si la tristesse frappe à votre porte, saluez-la en silence, amicalement, de bonne grâce. Appréciez sa compagnie. Un jour, elle n'aura plus rien de mélancolique, elle vous procurera un moment de grande paix. Tout est très bien ainsi.

La transmutation alchimique se produira et vous saurez que vous n'êtes ni heureux ni malheureux. Vous êtes lumière. Vous êtes le principe conscient qui perçoit les pics, qui observe les vallées, en restant éternellement inaltéré. Tout vous apparaîtra comme digne d'être loué. Vous célébrerez la vie, vous fêterez la mort.

■ **Les appareils sont des adjuvants, mais ils ne procurent pas l'état méditatif**

Des équipements sont actuellement proposés avec la promesse que leur utilisation vous ouvrira les portes de la méditation. Il suffirait, par exemple, de coiffer certains écouteurs et de se détendre pour atteindre le nirvana.

Bien que ce soit puéril, on peut comprendre comment certains techniciens en soient arrivés à de telles idées. Les ondes émises par votre cerveau ne sont pas les mêmes quand vous êtes éveillé, en train de rêver ou profondément endormi. Cependant, aucune de ces trois phases n'est méditative. Depuis des milliers d'années, l'Orient parle de *turiya*, le quatrième état. L'être qui dépasse le sommeil profond en restant conscient se trouve en méditation. Ce n'est plus une expérience passagère, mais le retour à la source primordiale, au Soi.

Ces procédés techniques ne sont pas toujours inutiles quand ils sont appliqués dans l'état d'esprit qui convient. Ils favorisent l'apparition dans votre encéphale d'ondes propices à la relaxation, à la somnolence. Quand les pensées se taisent en vous, vos ondes cérébrales correspondent à celles du sommeil profond. Vous ne vous rendez compte de rien, mais en remontant à la surface une dizaine de minutes plus tard, vous vous sentez frais et dispos, calme et paisible comme si vous aviez baigné dans une eau lustrale. Le résultat est assuré, il ne dépend pas de vous. La musique peut également opérer une telle harmonie intérieure. Mais en aucun cas, il ne s'agit d'autre chose que du troisième état, celui du repos profond sans rêves. Ne prenez pas cela pour de la méditation. Méditer signifie être absolument conscient. Essayez de rester vigilant

en vous endormant : vous verrez votre mental se calmer graduellement. L'intelligence qui observe est votre nature intime. Les techniques et les appareils ne vous rendent pas conscient. C'est à vous de rester éveillé au cœur du sommeil. On ne peut nier que ces appareils peuvent vous faire atteindre en dix minutes un seuil que vous n'atteindriez peut-être pas au bout de dix ans d'efforts. Je les approuve donc, mais j'aimerais que les gens qui les commercialisent sachent que, s'ils font du bon travail, ce n'est cependant pas tout. La plénitude survient quand vous restez conscient au fond du silence, comme une petite flamme qui brûle dans le noir. Les dispositifs matériels peuvent instaurer une obscurité mentale bienfaisante, c'est évident, mais la lumière doit surgir en vous.

Ne confondez pas, je vous mets en garde : le sommeil profond n'est pas la méditation. Les appareils de relaxation vont se répandre dans le monde, ils sont peu sophistiqués, ils modifient simplement vos ondes cérébrales. Des musiciens en tirent déjà profit en combinant des tonalités qui vous bercent et vous font doucement planer. Cela ne vous mènera pas plus loin que la détente. C'est à vous seul qu'appartient la clé du trésor. Vous l'obtiendrez lorsque vous resterez totalement lucide alors que votre cerveau sera complètement endormi.

Les machines inventées par l'homme sont toujours ambiguës. Utilisées à bon escient, elles apportent un progrès. Manipulées par des ignorants, elles deviennent immédiatement une pierre d'achoppement supplémentaire. Malheureusement, les sots sont immensément plus nombreux que les sages... L'esprit occidental est obnubilé par la mécanique, il n'a de cesse qu'il n'ait tout réduit à quelque chose d'automatique. Il a oublié l'existence de sphères qui échappent et échapperont à tout jamais à la technologie. Vous pouvez utiliser les appareils comme tremplin, c'est tout. Quand vous aurez eu un avant-goût de l'éveil, les systèmes techniques vous aideront peut-être à stabiliser cette percée et à détacher votre conscience du silence artificiel généré par eux. Mais la vraie progression ne peut se faire qu'en solitaire.

#### ■ Vous n'êtes pas votre vécu

Un point capital à retenir est le suivant : tout ce dont vous prenez conscience durant votre voyage intérieur n'est pas vous. Vous êtes l'intelligence qui observe, le témoin qui est conscient du vide, de la sérénité, du silence... Ne vous y trompez pas, rien de ce qui pénètre

dans votre champ de conscience n'est vous, quelles que soient les splendeurs entrevues.

Celui qui enregistre l'expérience est comme un miroir. La surface limpide qui reflète et l'objet reflété sont deux plans distincts. L'aboutissement de votre évolution sera un état où ne subsistera plus qu'un centre lumineux, immaculé, dont même les notions de silence, de béatitude et de vacuité auront disparu.

De prestigieux chercheurs de vérité se sont laissé piéger. Ils ont cru découvrir leur visage originel dans les paradis provisoires, ils se sont identifiés à une étape, ils se sont arrêtés avant le sommet ultime où nul vécu ne subsiste.

L'illumination n'est pas une expérience. C'est le règne de la solitude absolue où il n'y a plus rien à savoir, où n'existe plus le moindre objet, où la dernière merveille a disparu comme un mirage. Alors, la conscience détachée de tout se retourne, remonte vers sa propre source et se connaît elle-même. C'est cela, l'éveil.

J'insiste pour que vous compreniez bien la signification du terme « objet ». Un objet est un obstacle. Il peut être situé dans le monde matériel, hors de vous. Il peut se trouver en vous, dans le monde mental et psychique des pensées, des sentiments, des émotions, des sensations, des humeurs. Il peut aussi appartenir au plan spirituel. Là, les objets de votre conscience sont tellement resplendissants que rien ne semble pouvoir les surpasser. Cette extase a coupé court à la quête de nombreux mystiques éblouis.

Tout bouge en un perpétuel mouvement circulaire si rien n'interrompt le flux naturel. Votre conscience aussi revient en elle-même lorsque plus aucun obstacle, plus aucune expérience, plus aucun objet ne la bloque.

Krishnamurti l'a répété tout au long de sa vie : quand l'observateur devient la chose observée, vous êtes arrivé. Mais la pérégrination ne manque pas d'étapes trompeuses. Ainsi, le corps peut vous procurer des expériences enivrantes lors de ce qu'on a appelé la montée de la *kundalini*. A chaque étape, la beauté du nouveau lotus qui s'ouvre, du chakra qui s'anime est de plus en plus extraordinaire. Ne perdez jamais de vue que les univers fantastiques d'origine spirituelle ne sont pas votre centre profond.

Réjouissez-vous de tout ce qui se présente, les arbres, les montagnes, les astres du firmament, mais ne vous établissez nulle part, poursuivez

vos chemin jusqu'à ce que votre subjectivité soit devenue son propre objet. Quand l'observateur est perçu, quand celui qui connaît est connu, quand le voyant est vu, vous êtes chez vous. Cette source ultime est le temple dont vous avez la nostalgie depuis des vies innombrables et dont vous restez éloigné parce que vous vous contentez d'abris éphémères. Soyez courageux, ne vous laissez pas ensorceler par les satisfactions qui ponctueront votre quête. Avancez. Aucune extase n'est comparable à celle des retrouvailles entre le chercheur de vérité et lui-même, aucune expérience ne vaut cette bienheureuse solitude vide de tout événement, de tout objet. Vous fondrez dans le divin et saurez ce que vous êtes : un dieu.

Vous dormez. Il est temps de vous éveiller. Tout ce que vous vivez, sans exception, est le produit d'un mental endormi. La conscience éveillée est vide d'expériences.

### ■ L'observateur n'est pas le vrai témoin

L'observateur et la chose observée sont deux aspects du témoin. Lorsqu'ils se mêlent l'un à l'autre et fusionnent, le témoin apparaît pour la première fois dans sa totalité.

Beaucoup de gens sont perplexes parce qu'ils croient que l'observateur est le témoin, que ce sont des synonymes. C'est faux. L'observateur n'est qu'une partie du témoin. Et chaque fois qu'une partie est prise pour le tout, un train d'erreurs s'amorce.

L'observateur est le pôle subjectif qui est intérieur, distinct de l'objet. L'objet observé est le pôle objectif, extérieur et différent de l'observateur. Mais en réalité, l'intérieur et l'extérieur sont indissociables, ils ne peuvent pas être séparés, c'est impossible. Quand vous prendrez conscience de cette unité, vous accéderez à la plénitude du témoin.

Vous ne pouvez y parvenir volontairement. Toute pratique dans ce but ne ferait que consolider l'observateur qui n'est pas le témoin. Alors, en quoi consiste la solution ? Votre ego doit se dissoudre. Devant une rose, oubliez à la fois celui qui regarde la fleur et la fleur qui est vue. Abandonnez-vous à la beauté du moment, à la bénédiction présente, de sorte que la rose et son admirateur ne soient plus séparés et qu'il n'existe plus qu'un seul rythme, une seule symphonie, une extase unique. Cela peut arriver lorsque vous aimez, écoutez de la musique, contemplez un coucher de soleil... Ce n'est pas un art, mais une

aptitude, une sorte de truc, de tour de main. Quand vous l'aurez trouvé, vous pourrez le mettre en œuvre n'importe où, à n'importe quel moment.

Dans la sphère du témoin, personne n'observe et rien n'est observé. On pourrait dire qu'il ne subsiste qu'un miroir limpide, sans reflets, mais l'image n'est pas très adéquate. Il faudrait dire qu'il reste l'acte pur, le « refléter », car c'est un processus dynamique, un courant, un dégel, une fusion et non un phénomène statique. La rose pénètre en vous, vous vous fondez en elle : c'est un partage existentiel.

Retenez que le témoin et l'observateur ne sont pas la même chose. Le premier se manifeste. Le second peut être exercé, cultivé, sa substance est une sorte de concentration qui vous écarte du réel. L'entraînement de l'observateur consolide l'ego. Vous finissez par vous sentir coupé de tout comme une île, distant, esseulé. C'est ce que les moines ont fait partout dans le monde, depuis des milliers d'années, et s'ils se sont imaginé avoir trouvé le centre divin, ils se sont trompés. Le témoin est totalement, qualitativement différent de l'observateur.

Le scientifique observe, le mystique témoigne. La démarche scientifique est extrêmement attentive, acérée, aucun détail ne peut lui échapper. Mais le savant ne connaîtra jamais l'existence. L'observateur le plus génial ne rencontrera jamais le divin. Au contraire, plus il observe, plus il se coupe de la vie. Et plus il rompt les ponts, plus il érige des murailles. Le résultat final est un vase clos, une tour mentale dans laquelle il est captif, infiniment ignorant, infiniment aliéné, prisonnier de son propre ego.

Le mystique témoigne. N'oubliez pas que c'est un événement, une retombée en quelque sorte de votre présence totale dans l'instant présent, d'une conscience inaltérable quelles que soient les circonstances. Le secret n'est autre que cette présence totale. La totalité engendre l'état de grâce dans lequel vous devenez le témoin.

Ne surévaluez pas l'observation. Elle vous procure des informations de plus en plus précises sur l'objet de votre étude, mais vous laisse aveugle à votre propre nature qui est pure conscience.

### ■ Méditer : un tour de main

La méditation est un tel mystère qu'on peut sans se contredire l'appeler une science, un art ou un tour de main.

Vue sous un certain angle, c'est une science puisqu'une démarche très spécifique et éprouvée doit être suivie. Il n'y a pas d'exception, il faut appliquer une loi quasiment scientifique.

Mais vue sous un autre aspect, la méditation est aussi un art. La science reste mentale, elle est logique, rationnelle, séquentielle, alors que l'état méditatif est un rayonnement du cœur, plus proche de l'amour que de l'idéation. La méditation ressemble à la musique, à la poésie, à la peinture, à la danse. On peut dire que c'est un art, en effet.

Cela n'épuise pas le sujet. La méditation reste un secret, un miracle ou, pour le dire plus simplement, un tour de main que vous avez ou n'avez pas. Un jour, cela vous vient soudain comme une grâce, un don du ciel. Ce n'est pas vraiment une science, puisque nul ne peut vous l'enseigner. Ce n'est pas tout à fait un art non plus, puisqu'elle ne demande aucun talent particulier. Le tour de main est quelque chose de très étrange.

Dans mon enfance, on m'envoya chez un maître nageur excellent sportif et adorateur de l'eau. La rivière était son dieu, son foyer. Il se rendait auprès d'elle à trois heures du matin et de nouveau au crépuscule. Il passait la nuit sur la rive, en méditation. L'eau était sa vie. On lui demanda de m'y initier. Il me regarda attentivement et répondit : « Vivre dans l'eau ne s'enseigne pas, c'est un savoir faire, un tour de main. » Et il me poussa dans la rivière. J'ai cru que j'allais me noyer. Le maître-nageur m'observait, il ne fit rien pour m'aider. Je suffoquais et me débattais désespérément. Brusquement, je cessai de lutter et mon corps se mit à flotter dans l'eau. Quand c'est une question de vie ou de mort, quand vous mettez tout dans la balance, il arrive toujours quelque chose ! Le corps a une flottabilité naturelle qui n'a rien à voir avec la natation. Il suffit d'entrer en harmonie avec l'élément naturel qu'est l'eau. Alors, elle vous porte et vous protège. Depuis lors, j'ai jeté beaucoup de gens dans les flots de l'existence, me bornant à regarder...

Cela prend d'habitude quelque temps pour trouver le truc. Cherchez, essayez, vous réussirez. C'est aussi simple que flotter dans l'eau pour un bébé. On ne lui a rien appris, la nature l'a pourvu de cette faculté. Vous avez grandi, il faudra fournir certains efforts et vous livrer à beaucoup d'exercices pour tomber sur le filon. Ne vous découragez pas.

IV

LES OBSTACLES  
A  
LA MEDITATION

## LES DEUX DIFFICULTES

---

**Pas plus de deux obstacles s'opposent à la méditation, mais ils sont de taille. Le premier est l'ego, le deuxième est fait des bavardages incessants du mental.**

**Dès votre plus jeune âge, votre famille d'abord, puis les prêtres, les moralistes et la société en général vous ont inculqué une certaine image de ce que vous êtes. La psychologie moderne s'attache elle aussi au renforcement de cette identité artificielle, de votre personnalité, en d'autres termes de votre ego.**

### ■ L'ego

L'idée de base de l'éducation et de la psychologie modernes est qu'à moins d'avoir un ego solide, vous serez vaincu dans la bataille pour la vie. L'homme humble est écarté de la compétition générale et relégué aux rangs inférieurs de la cité. Seules les personnes disposant d'un ego musclé et d'une personnalité assurée réussissent dans le monde des affaires, en politique ou dans n'importe quel autre domaine. De telles prémisses ont logiquement abouti à la mise en place d'une culture globalement axée sur la production de personnalités égocentrées et ambitieuses. En faisant comprendre à leurs enfants qu'ils doivent être brillants et surpasser leurs camarades, les parents jettent très tôt leur progéniture dans la course au plus gros ego. Or, à tous points de vue, l'identification au masque, au personnage extérieur est la plus grave des maladies qui peuvent affecter un être humain. La réussite provoque une telle enflure de l'ego que celui-ci devient un barrage insurmontable dans la voie méditative. A l'extrême opposé, la faillite ou la sous-alimentation de l'ego infligent une blessure narcissique cuisante et

créent un sentiment d'infériorité qui sera, lui aussi, un obstacle énorme dans le voyage intérieur. L'homme qui se considère comme un raté, un déshérité, a peur de tout, il n'ose s'engager dans rien et certainement pas dans la découverte du Soi. Il est persuadé que cela ne marchera pas, que ce n'est pas pour lui... Un tel état d'esprit défaitiste crée une fatalité, il est le plus sûr garant de l'impuissance.

L'ego-Everest est un barrage, l'ego-taupinière tout autant. Dans un cas comme dans l'autre, les difficultés ne manquent pas.

Dans le ventre de sa mère, le bébé est parfaitement content mais inconscient. Il baigne corps et âme dans la béatitude, en lui n'existe aucun plan distinct qui pourrait observer la situation, aucun écart entre l'instance qui pourrait percevoir et ce qui pourrait être perçu. Tout est indifférencié. Avant de naître, l'enfant ignore qu'il est heureux. Pour prendre conscience d'une chose, il faut l'avoir perdue.

C'est ainsi. Il est extrêmement difficile de connaître quelque chose sans prendre une distance. Le sujet immergé dans l'objet fusionne et se dissout, celui qui voit et la chose vue sont alors identiques.

L'innocente félicité du fœtus est, selon les psychologues, le paradis dont la perte crée la nostalgie religieuse. Dans leur bouche, cela équivaut à une critique de la spiritualité. Ils ont tort. Il s'agit tout bonnement d'une vérité. La quête spirituelle est alimentée par la réminiscence de la béatitude prénatale. L'homme religieux devine que l'existence toute entière est une matrice et il veut la trouver.

L'enfant et la femme qui le porte sont un. Le bébé vit tout ce que vit sa mère, il partage ses joies et ses peines, sa vitalité et ses malaises, ses bavardages et ses silences. Il n'a pas de frontières personnelles. Comme il ignore « l'autre », il ne connaît pas non plus de « moi ». Il est océaniquement heureux, pure non-dualité, *advaita*.

Un jour, c'en est fini. Il est chassé de l'Eden, déraciné. Le voici à la dérive, ne sachant pas ce qu'il est, obligé de respirer seul. Tout naturellement, il pleure l'union perdue. Il découvre les limites de son corps et la contrainte pénible de ses besoins. Parfois, en tétant sa mère, il retrouve la fusion merveilleuse, mais la réalité s'impose inéluctablement : il est séparé, le divorce est accompli. A présent, il va devoir apprendre ce qu'il est. Toute sa vie durant, il essaiera de donner une réponse à cette question cruciale.

Sa conscience s'exprime d'abord en termes de « mien ». Elle enchaîne avec « moi », puis « toi » et parachève la séquence en affirmant « je ».

Regardez attentivement l'enfant, vous verrez comment votre ego s'est construit. Cela débute par la possession : mon jouet, ma mère. La possessivité, l'envie, la jalousie sont des manifestations primaires, l'assise de la personnalité. Voilà pourquoi tous les enseignements spirituels recommandent la non-possessivité. Certains enfants sont déjà très violents, aussi indifférents à l'existence d'autrui qu'Adolf Hitler, Genghis Khan ou Nadir-shah. Ils sont prêts à frapper et à tuer pour défendre leur bien. C'est une affaire de domination. La possessivité, l'avidité, l'avarice sont les poisons primordiaux de la personnalité humaine. Dès que la notion de « mien » a planté ses jalons, le monde entier devient l'ennemi. La vie est désormais faite de lutte, de compétition, de conflits, d'agression.

L'étape suivante est celle du « moi ». Quand vous proclamez que certaines choses vous appartiennent, l'idée suit automatiquement que vous en êtes le centre. Les possessions figurent un territoire au milieu duquel une nouvelle idée prend forme : celle du « je ».

La cassure est achevée, éclatante. Tout ce qui n'est pas « je » est « tu ». La notion d'altérité apparaît et le monde tombe en miettes.

L'univers est un, un ensemble organique unique. Rien n'est divisé, tout est intimement entrelacé. Vous êtes lié à la terre, aux arbres, aux étoiles. Les astres sont liés aux rivières, aux montagnes, aux hommes et aux femmes. L'interdépendance est générale. La scission est impossible.

Vous inspirez, vous expirez et votre souffle est un échange ininterrompu avec la vie. Vous mangez : la nature entre en vous. Vous déféquez : vous nourrissez d'autres formes de vie. Cette pomme qui mûrit sur la branche fera bientôt partie de votre organisme et votre corps engraissera la terre. L'échange, le brassage est continu. Quand il cesse, vous mourez.

Qu'est-ce que la mort ? La séparation. Etre vivant signifie participer au Tout, mourir signifie le quitter. Plus vous vous imaginez être isolé, coupé du cosmos, plus votre sensibilité s'émousse. Vous voilà à moitié mort, sclérosé, gris, terne et stupide. Quand vous vous sentez uni, l'existence vous prend dans ses bras, vous fondez l'un dans l'autre.

Comprendre que nous sommes les membres et les organes les uns des autres bouleverse notre vision. L'arbre absorbe le gaz carbonique que nous exhalons et nous aspirons l'oxygène qu'il produit, sans le moindre hiatus. La communion est permanente. La réalité est un accord profond, une harmonie infinie.

Les notions de « moi » et de « toi » sont des illusions, des idées qui nous précipitent hors de la vérité, hors du réel, et qui mettent tout sens dessus dessous. C'est ainsi que l'homme vit : halluciné.

Le « moi » est la forme la plus subtile, la plus cristallisée de la possessivité. Chaque fois que vous dites « je », vous commettez un sacrilège. Vous tournez le dos à l'existence. Emmuré dans vos pensées, vous vous condamnez à lutter sans répit contre la réalité. Vous sapez vos propres racines, vous vous suicidez.

« Soyez comme un bout de bois qui flotte sur l'eau », enseignait le Bouddha. Ce n'est possible que si vous renoncez à l'idée d'un « moi » séparé. Aussi longtemps que vous vous accrocherez à votre identité illusoire, vous nagerez à contre-courant, vous vous battrez.

Pourquoi est-ce si difficile de méditer ? A première vue, rien de plus simple que de s'asseoir calmement en silence. Faut-il donc vous l'apprendre ? Oui, parce que vous ne pouvez pas rester tranquille. Votre ego entretient une tension continuelle en vous. Un seul moment de détente absolue vous révélerait la réalité. Mais pour cela, le « moi » doit s'effacer. « Je » et la vérité ne peuvent pas se rencontrer. Nulle part, l'ego ne relâche sa main-mise, ni ici ni dans les refuges lointains ni à l'autre bout du monde. Vous emmenez tous vos problèmes parce que vous vous emmenez vous-même.

L'ego est tension. L'invention de nouveaux soucis, de nouveaux défis assure sa survie. Le repos serait fatal au château de cartes du moi, la paix et la sérénité le balaieraient immédiatement : il est tellement repoussant tandis que la réalité est si belle.

Vous vous démenez pour rien. Vous luttez pour des choses qui se réaliseront d'elles-mêmes. Vous réclamez ce que vous obtiendriez sans effort si vous cessiez de vouloir. C'est le désir qui vous prive de ce que vous désirez.

« Soyez comme un bout de bois qui flotte sur l'eau. Laissez la rivière vous porter vers l'océan ».

Voyez bien le piège du « mien », du « je », du « toi », du « moi ». Il est le créateur de toutes vos misères, de vos névroses, de votre démence.

Sachez aussi que ce piège ne peut être évité. Il faut le traverser. Parce qu'il ignore sa propre nature, l'enfant a besoin d'un succédané. Le « je » n'est pas son centre réel, c'est une fiction instrumentale, un mensonge utilitaire, mais il doit provisoirement s'en contenter.

Le centre réel de l'être humain est le centre du Tout. Son moi authentique est le Soi du Tout. Au cœur de l'existence règne l'union, la non-dualité. Tous les rayons lumineux convergent et disparaissent dans leur source solaire. Plus ils s'en écartent, plus ils divergent.

Notre centre profond ne nous appartient pas, c'est le centre du Tout, de l'Être cosmique. Pourquoi avons-nous bricolé tant de petits centres illusoire ? Pour survivre. L'enfant est à ce point démuni en venant au monde qu'il faut immédiatement lui donner des frontières à défendre et lui faire croire qu'il est quelqu'un. Son identité initiale est un amalgame, une greffe : un nom, une appréciation de ses traits, un jugement porté sur son comportement, une évaluation de son intelligence et ainsi de suite. Vous avez avalé ce qu'on a pensé de vous, vous en avez digéré une bonne part et avez cru vous reconnaître dans le portrait brossé du dehors. Jamais vous n'avez exploré votre réalité intime, originale. Or, toutes les images sont fausses : personne ne peut savoir ce que vous êtes, hormis vous-même. Votre nature réelle est un mystère que vous seul pouvez élucider parce que vous êtes le seul à pouvoir la pénétrer.

Le jour où vous comprendrez que votre personnalité est un habit d'arlequin, un bric-à-brac rassemblé par les autres, asseyez-vous et songez à ce que vous êtes vraiment. Beaucoup d'idées se bousculeront dans votre esprit. Examinez-les toutes, voyez d'où elles viennent, vous en trouverez l'origine. La plupart des éléments sont hérités de votre mère. Le reste du masque a été mis en place par votre père, par vos enseignants, vos amis ou d'autres personnes. Vous constaterez que rien n'est venu du tréfonds de votre être. Que peut valoir une identité à la confection de laquelle vous n'avez même pas contribué ? Vous seul êtes en mesure de savoir qui vous êtes.

Dès que vous aurez saisi cela, la spiritualité vous apparaîtra comme essentielle. Vous commencerez à chercher un moyen pour accéder à votre être réel, vous voudrez savoir qui vous êtes et ce qu'est votre vérité existentielle. Vous cesserez de collectionner les commentaires extérieurs à votre sujet, vous ne demanderez plus aux autres de vous tendre un miroir, vous essayerez d'affronter votre visage primordial de manière directe, de vivre ce que vous êtes vraiment. Qui peut vous aider ? Les autres ne savent pas non plus ce qu'ils sont. Comment verraient-ils plus clair en ce qui vous concerne ?

Contentez-vous d'observer les mécanismes, de voir comment cela fonctionne, comment cela se passe. Chaque mensonge en a généré d'autres, vous êtes complètement perdu dans un tissu d'illusions et ceux

qui vous y ont acculé n'en sont même pas conscients. Eux-mêmes sont le produit de l'opinion de leur entourage. Votre père, votre mère, vos enseignants, vos aïeux ont été conditionnés, eux aussi... Ils ont simplement servi de courroie de transmission. Allez-vous transmettre le virus à vos enfants ?

Dans un monde moins délirant, l'enfant apprendrait très tôt la vérité. On lui dirait que l'identité sociale, surajoutée, est toujours fautive : « Utilise-la en attendant de découvrir qui tu es, mais rien de plus. Il t'appartient d'abandonner ce personnage dès que tu le pourras. Alors tu naîtras vraiment, tu existeras de façon réelle, authentique. Tu seras un individu. »

L'avis des autres façonne notre personnalité ; la connaissance que nous atteignons de l'intérieur nous donne une individualité. La personnalité est fallacieuse, c'est un déguisement trouvé dans notre entourage socio-culturel. L'individualité est réelle, vraie, vivante.

Personne ne sait qui vous êtes, personne ne peut vous renseigner sur votre essence. Vous devez rentrer en vous-même, creuser pour la trouver, enlever les leurres couche par couche. Cela n'ira pas sans peine et le chaos qui règne sous vos certitudes vous effraiera. Vous êtes accoutumé à avoir des idées sur tout, y compris sur vous-même : vous êtes untel, diplômé en ceci et cela, exerçant telle profession, membre de tel groupe social, etc. Vous adhérez à une certaine description de vous-même, cela facilite la vie en société. L'exploration intérieure, par contre, vous ôtera toutes vos béquilles, vous culbuterez dans le désordre. Avant de rejoindre votre cœur profond, vous devrez traverser l'enfer. Cela explique la terreur qui vous fait hésiter depuis tant de vies. Vous écoutez les maîtres répéter inlassablement : « Connais-toi toi-même », mais vous ne bougez pas. Vous pressentez qu'en lâchant prise, en renonçant à vos prothèses mentales, vous vous noyerez. Tout ce qui peut vous épargner cette sorte de mort vous semble bon. Mais entre-temps, vous gaspillez votre vie.

### ■ Les bavardages incessants du mental

La logorrhée mentale est le deuxième empêchement sur la voie de la méditation. Pas une minute, votre cerveau ne se détend. Les pensées se succèdent obstinément. Quelques-unes sont pertinentes et chargées de sens, beaucoup d'autres sont répétitives, creuses, vaines et épuisantes. Dans votre tête, le trafic est permanent et c'est toujours l'heure de pointe.

Votre regard tombe sur une fleur : vous vous dites quelque chose (« Une rose... », « Elle est belle... »). Vous voyez une personne traverser la rue : mentalement, vous faites un commentaire, vous réagissez. La raison humaine est capable de réduire n'importe quoi en verbiage, elle est experte dans la transformation des vécus existentiels en concepts. Ce flot de pensées et de paroles vous isole, vous éloigne de la réalité. Dans un tel état, vous ne pouvez pas méditer.

La première condition est de vous rendre compte de votre idéation incessante et d'en guérir. Essayez de percevoir sans formuler la moindre remarque. Soyez sensible à la présence des choses, des êtres et des événements, mais ne transformez pas l'expérience en langage, en pensées. Ce n'est pas au-dessus de vos forces, c'est même quelque chose de très naturel. Ce sont vos crampes mentales qui sont anormales. Vous vous êtes tellement habitué à faire des réflexions à propos de tout et de rien que vous ne vous en rendez même plus compte. C'est devenu un réflexe.

Ainsi, vous ne remarquez pas la coupure qui met fin à votre perception quand vous vous mettez à verbaliser. Vous regardez un coucher de soleil, vous le ressentez et tout de suite, des mots vous viennent à la bouche ou à l'esprit. C'est précisément lors de la rupture que vous devez prendre conscience. Comprenez que le coucher de soleil n'est pas un mot.

C'est un fait, une présence. Votre mental, autrement dit l'idéation, la production de mots et d'idées, s'interpose entre les phénomènes existentiels et la conscience.

Méditer signifie vivre sans langage, de manière silencieuse. Vos souvenirs, votre bagage verbal vous empêchent d'évoluer vers le niveau méditatif. Parfois, spontanément, il vous arrive de connaître de manière directe et globale. Certains jours, aux côtés de votre bien-aimé (e), vous avez sans doute ressenti une présence, la réalité de l'amour. Et vous êtes resté muet. L'intimité profonde exclut le langage. Non que les amants n'aient rien à se dire, mais ce qu'ils éprouvent est tellement bouleversant qu'aucun mot ne peut l'exprimer. Ce merveilleux silence prend fin quand l'union miraculeuse se dénoue. Entre les partenaires qui ne peuvent plus jamais se taire ensemble, l'amour est définitivement mort et son départ est généralement signé par une recrudescence verbale. L'amour est un des rares événements qui renverse la barrière mentale.

La méditation est le couronnement de l'amour. Ce n'est plus de

l'affection éprouvée pour une personne déterminée, mais un état d'amour qui embrasse tout. Pour moi, la méditation est une fusion avec le cosmos. Si vous pouvez aimer tout ce qui se présente dans votre vie, vous vous trouvez en état méditatif...

Vivre en société est impossible sans langage, sans un moyen de communication. L'existence, par contre, n'en a pas besoin. Je ne vous demande pas de renoncer à ouvrir la bouche ou à penser, mais simplement de remettre le langage et l'idéation à la place qui est la leur : celle de mécanismes que vous devez pouvoir enclencher et déclencher consciemment, dont vous devez être le maître. Si vous ne parvenez pas à pacifier votre esprit quand son fonctionnement n'est plus requis, vous êtes aliéné. Vous êtes l'esclave de votre machine. C'est malheureusement ce que vous êtes devenu.

L'usurpation intellectuelle vous fait mener une vie privée de méditation. Dans l'état méditatif, la conscience a conservé ou retrouvé la suprématie. Méditer signifie par conséquent maîtriser le mécanisme cérébral. La raison et ses fonctions d'idéation et de verbalisation ne sont pas les échelons suprêmes de votre être. Vous les dépassez de très loin, les potentialités de l'existence sont bien plus riches. Observez votre mental, mais ne le surveillez pas comme s'il était un ennemi. L'hostilité est déjà une idée, une opinion. De plus, vous ne pouvez pas regarder un ennemi en face, vous détournez le regard.

Observer veut dire regarder avec amour et respect. L'intellect est un don du ciel, la pensée n'est pas une monstruosité ! C'est un processus et tous les processus sont beaux. Comme les nuages qui voyagent dans le ciel, les fleurs qui s'ouvrent sur la branche de l'arbre, la rivière qui coule vers l'océan, des pensées vous traversent l'esprit, s'épanouissent, poursuivent leur route vers une destinée inconnue... N'est-ce pas magnifique ? Ne soyez pas un lutteur, mais un adorateur. Observez les nuances subtiles de votre esprit, ses brusques changements de cap, ses bonds et ses pirouettes, ses jeux mentaux, ses rêves, tout ce dont il est capable en matière d'imagination, de mémoire, de projection. Observez ! Restez à distance, neutre, non impliqué. Votre attention s'approfondira graduellement et des espaces vides s'inséreront dans le train de vos pensées. Une parcelle de ciel bleu se manifestera par-ci par-là entre les nuages.

Pour la première fois, vous pressentirez ce que peut être l'état de non-mental. Appelez cela comme vous voulez : la saveur du zen, le tao, le yoga. Les lézards du mur laisseront passer un rayon de soleil et le

monde se révélera nimbé de mystère, parce que vous aurez enlevé vos œillères. Quand votre regard est pur, clair et pénétrant, l'existence devient transparente comme un diamant.

Ces moments resteront longtemps rares, exceptionnels. Toutefois, le *samadhi* ne sera plus une abstraction pour vous. Votre vie sera jonchée de minuscules lacs de silence. Ils s'évaporeront aussitôt, mais ces incidents vous encourageront : vous saurez que vous êtes sur la voie.

Chaque fois que vous en aurez le loisir, contentez-vous de prendre conscience des phénomènes mentaux : regardez la pensée qui surgit, regardez le vide qui suit... Les nuages sont beaux, le ciel lumineux aussi. Ne choisissez rien, ne demandez rien. Ne dites pas : « J'aimerais que cela reste vide. » Ce serait stupide. En condamnant vos pensées, vous perdriez aussi les intervalles de sérénité, car ils surviennent uniquement quand vous ne vous trouvez pas en scène, quand vous êtes distant, neutre et silencieux. Ce sont des événements spontanés qu'il est impossible de provoquer. Permettez aux pensées d'aller et de venir librement, ne les chassez pas, ne les développez pas, ne les manipulez et ne les orientez pas. Les intervalles se multiplieront progressivement, vous aurez des mini-*satoris*, parfois des minutes entières de quiétude, de félicité, de conscience plénière.

Les vides prolongés apporteront une clarté inattendue qui, cette fois, révélera le monde intérieur. Avant cela, lors des petits *satoris*, c'est le monde extérieur que vous découvrirez sous un jour nouveau : les arbres seront plus verts, l'atmosphère pleine d'une suavité musicale (la musique des sphères). La présence du divin sera perceptible et émouvante, ineffable, mystérieuse, quasiment palpable et pourtant hors d'atteinte. Les grands silences du mental s'accompagneront d'événements similaires, mais intérieurs. A votre grande surprise, vous rencontrerez le divin en vous-même. Dieu ne réside pas uniquement dans les choses perçues, il habite aussi au cœur de l'observateur. Cependant, il faut absolument éviter de vous complaire à ce niveau et d'y stagner.

L'attachement est, en effet, l'énergie qui alimente le mental. L'attention neutre, la conscience détachée est le seul moyen d'arrêter l'agitation mentale sans violence. Savourez simplement ce qui arrive, mais ne vous accrochez à rien. Les moments d'extase seront de plus en plus longs. Un jour, vous aurez retrouvé votre trône, vous serez de nouveau le maître de céans. Vous pourrez, sans difficultés, penser et parler quand c'est nécessaire et retrouver le silence quand vous le voudrez. Votre mental sera toujours là, inchangé, mais il ne s'imposera plus à

vous. Vous l'utiliserez comme un outil dont vous disposez, à l'exemple de vos jambes que vous mettez en mouvement quand vous voulez marcher.

Le non-mental n'est pas en opposition avec le mental, il le transcende. L'état méditatif ne s'obtient pas en détruisant l'intelligence, mais en élargissant la conscience au point que la pensée séquentielle n'est plus indispensable. Elle est remplacée par la compréhension.

## LES METHODES ERRONEES.

---

Certaines méthodes dites de méditation sont fautives, celles qui recommandent la concentration, par exemple. La focalisation vous ferme de plus en plus, alors qu'il s'agit de vous ouvrir. En rétrécissant votre champ de conscience, vous excluez tout ce qui dépasse le point auquel vous vous consacrez et la tension grandit en vous. Le terme même de concentration évoque la tension. Celui qui correspond à l'état méditatif est attention, ce qui signifie non-tension.

### ■ Se concentrer n'est pas méditer

Le travail exige de la concentration. Le scientifique dans son laboratoire est tellement absorbé dans ce qu'il fait qu'il en oublie le reste du monde, d'où l'image classique du savant distrait. On raconte qu'un zoologue se présenta un jour devant ses étudiants, tout content : « Je viens de trouver un beau spécimen de grenouille dans l'étang près de chez moi. Nous allons étudier sa morphologie et la disséquerons plus tard. » Il déballa un petit paquet et constata qu'il contenait un sandwich au jambon. « Tiens, fit-il, j'ai pourtant déjeuné. »

L'intellect de la personne très concentrée devient acéré comme une pointe d'aiguille et pénètre dans la cible qu'il vise. Mais il rate aussi l'existence immense dans laquelle il baigne, lui et sa cible.

Un bouddha ne se concentre pas, c'est un être de conscience. Il ne condense pas son attention, il essaie au contraire de diluer les frontières et de se rendre disponible à tout. L'existence est foisonnante. Pendant que je vous parle, le vacarme de la rue se poursuit. Une fraction de seconde rassemble des milliers de choses : le bruit du train, le bruissement des feuilles, le son de ma voix, vos visages attentifs...

La concentration coûte très cher : elle vous prive de quatre-vingt-dix pour-cent de la vie. Pendant que vous vous penchez sur un problème de mathématiques, vous ne pouvez pas écouter le chant des oiseaux, cela vous ferait perdre le fil de vos idées. Le cri des enfants qui jouent, l'aboïement d'un chien, tout cela vous dérange. Pour mieux se concentrer, beaucoup de chercheurs de vérité ont essayé de fuir la vie. Ils se sont réfugiés dans des grottes afin de s'abîmer dans la contemplation de Dieu. Mais Dieu n'est pas un objet, il est la totalité de l'existence, il est cet instant, tous les instants présents successifs. Dieu est le Tout. C'est d'ailleurs pour cela qu'il échappera toujours à l'étude scientifique qui dépend de l'analyse, de la fragmentation, de la concentration.

Que faire ? Répéter un mantra, faire de la méditation transcendente ? Cela ne vous rendra pas méditatif. La méditation transcendente (MT) est en vogue aux Etats-Unis parce qu'elle se prête à l'étude scientifique. Elle n'est rien d'autre que de la concentration. Elle a fait l'objet de diverses expérimentations en laboratoire, mais ne vous y trompez pas, ce n'est pas de la méditation. Celle-ci est trop vaste pour pouvoir être cernée par le mental. Le seul critère d'accomplissement est la compassion : l'être qui devient amour infini a atteint la sphère méditative. Les ondes alpha appartiennent au cerveau, alors que la méditation dépasse tout fonctionnement cérébral.

Retenez que la méditation est à l'extrême opposé de la concentration. Elle est détente, relaxation, retour de la conscience à sa propre plénitude. Elle vous rend vulnérable, sensible, fluide. Quand vous perdez votre rigidité mentale, vous devenez réceptif : soudain, l'existence vous remplit.

Se détendre signifie accepter de ne rien faire du tout. Le moindre acte ou mouvement de la pensée suscitent une tension. Détendez-vous et savourez votre abandon. Fermez les yeux, accueillez tout ce qui se présente. Ne considérez rien comme perturbant, cela reviendrait à rejeter le divin.

Voyez cet oiseau : c'est un bouddha qui vole. Là-bas, Dieu frappe à votre porte sous les traits d'un chien qui aboie, d'un enfant qui pleure ou d'un arriéré mental qui s'esclaffe. Ne refusez rien, acceptez tout. Le rejet, la critique, l'irritation sont des états de tension. Si vous voulez vous détendre, acceptez, sentez que tout participe d'un ensemble organique, écologique. Les animaux, les plantes, le ciel, la terre, vous, moi et tout ce qui existe, nous sommes interconnectés, indissolublement unis. Si le soleil cessait de briller, les arbres mourraient, les

oiseaux disparaîtraient et plus un seul être humain ne pourrait vivre sur cette planète.

Ne repoussez rien, car en le faisant vous supprimeriez quelque chose de vital en vous-même. En vous irritant contre ceci ou cela, vous détruisez une part de ce que vous êtes.

Relaxez-vous, vous pourrez tout accepter. Acceptez et vous vous détendrez. Si des choses même anodines vous dérangent, sachez que c'est votre propre attitude qui vous perturbe. Asseyez-vous en silence, détendez-vous, écoutez et sentez tout ce qui se manifeste autour de vous. Un jour, soudain, une énergie magnifique s'éveillera au fond de votre être.

Mais entendez-moi bien, je ne dis pas que vous devez *essayer* d'observer. Certainement pas, ce serait un retour de la tension, car vous ne pourriez pas vous empêcher de vous concentrer. Restez calme, détendu, réceptif, c'est tout. Pas de lutte, pas de conflit, pas d'effort. Simplement être là.

### ■ La méditation n'est pas de l'introspection

L'introspection est une réflexion à propos de ce que vous êtes ou faites. Se souvenir de soi est autre chose : ce n'est pas une pensée, mais une conscience du Soi profond. La différence est subtile, mais capitale.

La psychologie occidentale met l'accent sur l'introspection. La psychologie orientale enseigne le souvenir du Soi. En quoi consiste l'introspection ? Prenons un exemple : la colère. Après un accès de rage, vous réfléchissez : qu'est-ce qui l'a provoqué, qu'est-ce qui s'est passé ? Vous vous livrez à une foule de suppositions, d'associations d'idées, mais elles sont toutes tournées vers la colère et détournées de vous. Vous scrutez le moindre détail de l'événement, vous disséquez, vous creusez la cervelle, vous voulez savoir comment vous auriez pu éviter cette crise, vous souhaitez ne plus récidiver... C'est un vaste processus intellectuel. Vous concluez que la colère est « mauvaise » parce qu'elle est destructrice et vous jurez de contrôler dorénavant vos mouvements d'humeur. L'approche occidentale est analytique, c'est une psycho-analyse.

L'attitude orientale se résume en quelques mots : soyez conscient. N'analysez pas votre colère, ce n'est pas nécessaire. Regardez-la avec une attention totale, neutre, vide de pensées. La moindre réflexion

mentale vous aveuglerait, vous ne pourriez plus rien voir de réel, un brouillard s'interposerait entre vous et l'événement. Regardez, c'est tout.

Pas une ride mentale ne doit déformer votre vision. Observez la colère de façon directe, immédiate, sans passer par des questions au sujet de son déclenchement ou de ses racines lointaines, sans prendre parti ni pour ni contre, car cela générerait un processus mental. Ne songez pas à renoncer à la colère, cela vous projetterait dans le futur et la réalité vivante serait perdue. Soyez conscient, c'est-à-dire demeurez dans le sentiment de rage qui est là, présent. Les explications sont sans intérêt, vos désirs d'amendement et vos regrets aussi, la seule chose à faire est de regarder. C'est cela, se souvenir du Soi.

Le miracle est que le feu de la conscience totale pulvérise la chose qu'il touche. Chaque fois que la colère monte en vous, observez. Votre regard gagnera peu à peu en profondeur, en intensité, et vous découvrirez la clé. Vous saurez alors que les efforts, la mobilisation de la volonté ou l'analyse sont absolument superflus. La lumière de la conscience suffit.

Vous traverserez sans doute trois étapes.

Il se peut qu'au début, vous ne perceviez que la queue de l'éléphant. Quand vous vous tournerez vers lui, il sera déjà presque hors de vue. Lorsque la colère bouillonnait en vous, vous étiez trop emporté pour en prendre conscience. A présent, vous ne percevez plus que la trace, le résidu. Ce n'est pas grave, il vaut mieux observer cela que rien du tout. C'est un bon début.

Un jour, vous prendrez conscience de votre état en étant plongé dedans. Vous vous verrez fumant, écumant de rage. Vous pourrez observer l'éléphant furieux face à face.

Enfin viendra le moment où vous verrez venir l'éléphant. Dès qu'il montrera un petit bout de sa trompe, vous l'aurez repéré. La colère dont vous sentirez les signes avant-coureurs ne se matérialisera pas. Votre conscience l'abattra avant qu'elle n'ait pu prendre forme. Ce sera comme un contraceptif ! Le phénomène resté virtuel, non actualisé, ne laisse pas la moindre cicatrice.

## LES ASTUCES DU MENTAL

---

Toutes les expériences sont des manœuvres du mental, elles sont sans exception des fuites hors du réel. La méditation n'est pas une mise en scène, mais une connaissance, un arrêt de toute identification aux phénomènes.

### ■ Les apparences sont trompeuses

L'expérience se situe hors de vous. L'entité qui connaît l'expérience est votre être. La distinction entre la vraie spiritualité et la fausse est par conséquent claire : si vous voulez vivre certains événements, vos aspirations ne sont pas religieuses ; si vous êtes en quête de la conscience qui observe les expériences, votre voie est authentique. Dans ce dernier cas, la kundalini, les chakras et ainsi de suite ne vous attireront pas. Cela se manifestera, mais vous n'y attacherez aucune importance particulière et vous ne vous attarderez pas dans ces méandres. Vous progresserez avec détermination vers le centre de lumière où ne subsistera que votre essence dans sa totale solitude. La conscience vide de contenu réside dans l'œil du cyclone.

Le contenu est l'expérience. Tout ce que vous traversez appartient au monde périphérique des objets. Quand vous êtes triste, la tristesse est le contenu de votre conscience. De même le plaisir, l'ennui, le silence, la joie... Les phénomènes tourbillonnent et se succèdent sans arrêt, ils sont transitoires et n'ont qu'une réalité apparente, éphémère. Le réel est l'intelligence qui enregistre les expériences, perçoit et connaît.

## ■ Le mental et ses astuces

En méditant, il vous arrive de ressentir une sorte de vacuité. Ce n'est pas le vide apathique de la personne qui somnole ou qui est indifférente, c'est une « sorte » de vide et il vient de l'arrêt des pensées. Au début, vous remarquerez le silence et l'idée vous traversera l'esprit : « Je ne pense plus. » Ce sera encore une pensée, d'un genre très subtil. Penser, même très vaguement, que votre cerveau est au repos et que vous vous trouvez dans une trouée de conscience pure est encore un processus mental.

Ne vous y trompez pas. Quand une certaine paix descend sur vous, ne verbalisez rien, vous détruiriez instantanément le moment de grâce. Attendez. N'attendez pas quelque chose, soyez attente, tout simplement. Regardez, observez, pénétrez dans ce vide sans faire de commentaire. Si vous êtes très attentif à ne pas céder aux manipulations du mental et demeurez immobile au fond de votre être, vous accéderez au silence véritable et ne le perdrez plus. Ce qui est réel ne passe pas, la réalité a la permanence pour qualité. Celui qui a trouvé le trésor intérieur peut agir et faire tout ce qui lui plaît, il peut mener une vie ordinaire dans la société sans que le vide ne continue de rayonner dans le tabernacle de son cœur. L'agitation périphérique n'étouffera plus jamais la musique secrète, la voix du silence.

## ■ L'illusionniste

Beaucoup de chercheurs de vérité tombent dans des pièges classiques.

Le premier est l'illusion d'avoir abouti. Cela ressemble à ces songes durant lesquels vous rêvez que vous êtes éveillé. Le mental est tout à fait capable de vous persuader que vous êtes arrivé, que pour vous il n'y a plus rien à atteindre. A ce stade, une des tâches du maître consiste à vous secouer et à vous faire comprendre que vous n'êtes encore parvenu nulle part.

Cela peut se répéter de nombreuses fois et le disciple trouvera très déplaisant de se voir régulièrement remis au pied de l'échelle qu'il croyait avoir gravie et replongé dans l'ignorance qu'il imaginait avoir dépassée.

Trois fois, un sannyasin allemand crut avoir atteint l'éveil. L'hallucination était si forte qu'il ne pouvait se taire et en parlait à son entourage.

Il vint même à Poona pour recevoir ma bénédiction. Chaque fois, j'ai dû lui dire qu'il se berçait d'illusions, que rien n'avait changé, qu'il était toujours le même homme : « Tu es victime de ton ego et les lettres que tu envoies à droite et à gauche en sont l'illustration. »

Faire de beaux rêves est très facile et c'est évidemment dur de les voir voler en éclats.

Les anciens maîtres ont appelé « puissance de maya » cette faculté d'halluciner. Le mental dispose d'un pouvoir hypnotique. Si vous désirez quelque chose avec la force du désespoir, le mental vous satisfera pour vous apaiser, mais ses créations seront des mirages. Ce genre de chose vous arrive couramment dans votre vie quotidienne, mais vous ne le voyez pas et n'en tirez aucune leçon. Il vous est arrivé d'aller au lit l'estomac vide et de rêver que vous mangiez un tas de bonnes choses. Le mental vous procure un succédané de satisfaction pour que votre repos ne soit pas interrompu. Le rêve protège le sommeil. Un autre exemple est le besoin d'uriner. Rêver que vous vous levez et que vous allez aux toilettes vous permet de rester couché. Votre organisme a vitalement besoin de sommeil pour se restaurer et invente de tels rêves pour que vous ne quittiez pas le lit.

Cette fonction protectrice banale assurée par le mental a un équivalent sur les plans plus élevés, où il s'agit de protéger un sommeil extraordinaire contre un éveil lui aussi extraordinaire. Votre esprit est programmé à cet effet, c'est une machine, il fonctionne sans se poser de questions. Il ne dispose pas de la faculté de distinguer entre le sommeil ordinaire et le sommeil spirituel, entre le réveil physique et l'éveil de la conscience. Pour lui, tout se vaut. Il est chargé de garder votre sommeil contre tout ce qui peut l'interrompre et s'exécute. Si vous voulez de la nourriture, il vous l'offrira en rêve, si vous pleurez après la vérité il vous procurera une illumination hallucinatoire. Son pouvoir est intrinsèquement celui d'un illusionniste.

V

LES TECHNIQUES  
DE  
MEDITATION

## LA CATHARSIS

---

**Les méthodes sont une préparation à la méditation. Avant de jouer de la musique classique, les musiciens accordent leurs instruments pendant une demi-heure ou plus. Ils tendent et détendent les cordes, frappent le tambour, vérifient si tout est en ordre. Ce n'est pas de la musique, mais un prélude indispensable.**

**Les méthodes cathartiques sont elles aussi une sorte d'avant-propos, d'échauffement. Vous accordez votre instrument. Quand vous serez prêt, vous vous immobiliserez en silence, totalement présent. Avant cela, il faut vous éveiller en sautant, en dansant, en haletant et en criant. Ces préparatifs ont pour but de vous rendre plus attentif que vous ne l'êtes au départ. Quand ce sera fait, l'attente commencera. Méditer est attendre, attendre pleinement conscient. Un jour, Cela se répandra sur vous comme une pluie, Cela vous enveloppera et jouera autour de vous. Vous serez nettoyé, purifié, transformé.**

### ■ Les méditations dynamiques : catharsis et célébration

Méditer est un événement énergétique. La loi fondamentale de l'énergie sous toutes ses manifestations est l'oscillation entre deux pôles. Elle est mouvement et ce mouvement s'opère toujours entre deux extrêmes opposés. C'est un dynamisme antagoniste.

Pour pouvoir quitter une forme, l'énergie doit pouvoir se déverser dans une forme opposée. L'électricité en est un exemple. Les pôles positif et négatif ont besoin l'un de l'autre pour se manifester. Quand ils sont en présence, l'étincelle jaillit.

Tous les phénomènes obéissent à cette règle. La vie se déroule entre la

femme porteuse de l'énergie vitale réceptrice et l'homme porteur de l'énergie vitale active. L'attraction entre les deux sexes vient de ces charges différentes et complémentaires. Sans le mâle ou sans la femelle, la mort s'installerait en maître partout. Le fleuve de la vie a besoin de ses deux rives.

En toute chose, vous verrez cette alternance à l'œuvre, ce va-et-vient grâce auquel une seule et même énergie se développe et prend forme.

La notion de polarité est importante pour comprendre ce qu'est la méditation. La raison est logique, l'idéation est linéaire. La vie, par contre est dialectique, elle serpente et oscille entre le négatif et le positif, au sein d'une paire d'opposés. Elle utilise l'alternance et se nourrit de la richesse des deux extrêmes.

Le mental progresse en sens unique, il ignore et nie ce qui le contredit. Il avance à cloche-pied. Les options mentales sont toujours unilatérales. Epuisé par le bruit du monde, vous réclamez le silence d'un ermitage. Bientôt, le chant d'un oiseau vous irritera et le bruissement des frondaisons vous semblera perturbant. Parce que votre mental exige obsessionnellement le silence et rien d'autre, les ondes sonores sont toutes rejetées. Où que vous vous trouviez, le mental vous rend terne et vous mutile. La vie se tisse grâce à la tension qui règne entre les contraires, elle naît du dialogue qu'entretiennent les antagonistes.

Le silence qui peut s'installer entre deux pôles est très différent du mutisme des cadavres. Un mort se tait, rien ne le trouble plus, il a l'air parfaitement concentré et impassible ; en fait, son mental est paralysé, roide. Une telle paix n'attire personne parce qu'elle n'a pas de sens.

Le vrai silence, le silence riche de sens, appartient à l'être qui déborde de vitalité. Ce n'est pas une inertie, mais l'harmonie délicate et mélodieuse qui naît de deux compléments réunis. Dans la vie de l'homme équilibré, l'agitation sociale et la solitude s'épaulent.

Le zen résume cette contradiction féconde en parlant d'effort sans effort, de porte sans porte, de chemin sans chemin. Il introduit sur-le-champ le terme contraire pour que vous compreniez la qualité du processus qui est dialectique et non séquentiel. Le pôle antagoniste ne doit pas être exclu, mais englobé. Si vous essayez de l'éviter, il vous poursuivra, il vous harcèlera. Si vous ne l'utilisez pas, vous vous priverez de quelque chose d'essentiel.

L'énergie que vous mettez à profit et convertissez nourrit votre vitalité. En assimilant les contraires, le processus devient un mouvement vivant.

L'absence d'effort signifie ne rien faire du tout, être inactif : *akarma*. L'effort veut dire s'activer, agir : *karma*. Les deux se complètent. Faites beaucoup de choses sans cependant être celui qui prétend agir et vous serez les deux pôles à la fois. Participez aux travaux du monde sans appartenir au monde. Vivez en société, mais ne permettez pas à la société de vivre en vous. Alors ne subsistera plus aucune contradiction, tout se réconciliera.

En soi, l'expression « méditation dynamique » semble absurde. Logiquement, le dynamisme et l'effort puissant n'ont aucun lien avec la méditation qui est abandon, calme, silence. Retenez qu'il s'agit de techniques dialectiques.



## LA MEDITATION DYNAMIQUE

---

**matin tôt - 60 minutes - 5 phases - à jeun - cassette**

---

Le système que j'appelle méditation dynamique commence par la respiration parce que le souffle plonge ses racines dans votre être. Vous ne l'avez peut-être pas remarqué, mais en le modifiant, vous pouvez changer beaucoup de choses. Soyez attentif. Vous verrez que la colère s'accompagne d'un rythme respiratoire particulier, de même que l'amour, la relaxation ou la tension. La fureur est impossible en maintenant la respiration propre à la détente.

La pulsion sexuelle est à ce point liée à un certain type de respiration que si vous ne permettez pas à votre souffle de collaborer, votre excitation retombera. En d'autres termes, votre respiration et votre état mental sont intimement interconnectés. Si l'un change, l'autre change aussi. Commençons par le souffle, par dix minutes de respiration chaotique, c'est-à-dire de respiration profonde, rapide, vigou-

reuse, non cadencée. Aspirez l'air et rejetez-le. Inspirez, expirez, inspirez, expirez, le plus vigoureusement, le plus profondément, le plus intensément possible.

Le but est de déterrer vos refoulements. L'état dans lequel vous vous trouvez est toujours associé à une respiration déterminée. L'enfant a sa façon de respirer. Quand vous vous sentez sexuellement menacé, vous respirez superficiellement pour que le souffle ne percute pas le centre sexuel. La peur provoque toujours un souffle court.

La respiration chaotique doit casser vos vieux schémas. Ce que vous avez fait de vous-même sera dénoué. Mais il faut d'abord semer le désordre en vous. Les émotions refoulées ne peuvent être évacuées à moins d'être déstructurées. Or, ces émotions sont inscrites dans votre corps.

Vous êtes corps-esprit, un ensemble psychosomatique. Tout ce qui arrive à votre corps affecte votre mental et vice versa, l'organisme et l'intellect étant les deux extrémités d'un seul continuum.

Cette technique est extraordinaire à condition que vous respiriez vraiment chaotiquement durant dix minutes. Il ne s'agit pas d'un aspect de la respiration yogique ou *pranayama*. C'est tout simplement un dégel opéré par le souffle. La pagaille qui s'ensuit s'explique de plusieurs façons.

La ventilation pulmonaire profonde et rapide vous procure beaucoup d'oxygène. Plus votre corps en reçoit, plus il est vivant. Comparé à l'animal, l'homme est à moitié mort. Vous devez restaurer votre vigueur biologique avant de songer à évoluer vers des plans supérieurs. On ne peut rien faire d'un être à peine vivant. La respiration chaotique ressuscitera votre énergie, chacune de vos cellules va vibrer. Le surplus d'oxygène vous permettra de produire une bio-énergie et ce potentiel physique vous emmènera loin : en vous-même et au-delà. Les centrales électriques corporelles se mettront à fonctionner. Or, l'homme vraiment vivant n'est pas un corps. Plus il rayonne, plus l'énergie circule dans son organisme, moins il se sent lourd. Vous aurez l'impression d'être une force plutôt qu'un tas de matière et le physique vous intéressera beaucoup moins. La sexualité vous attire surtout parce qu'en vous abandonnant totalement à l'acte génital, vous vous libérez un peu du corps. Pendant une fraction de seconde, vous êtes énergie. Sentir et capter la force naturelle est indispensable si vous voulez aller plus loin.

Le deuxième plan de la méditation dynamique est le défoisement.

L'objectif est d'être *consciemment* fou. Tout ce qui vous vient à l'esprit, absolument tout, doit sortir. Collaborez à cette catharsis, ne résistez pas, laissez les émotions s'exprimer sans frein ni tabou. Un cri total, un hurlement qui vous implique complètement est profondément thérapeutique. Il évacuera beaucoup de débris, de nombreuses maladies. Pendant dix minutes, exprimez-vous en pleurant, en dansant, en vociférant, en riant. Eclatez-vous, comme on dit. Quelques jours suffiront pour vous faire comprendre ce que c'est. Au début, ce sera une simulation, vous devrez vous efforcer. Vous êtes tellement inauthentique que plus rien de ce que vous faites n'est encore vrai, pas plus vos rires que vos pleurs. Vous vous contentez de changer de masque, c'est tout. Ne vous tracassez pas trop, jouez la comédie. Les blocages seront percés un jour, la source coulera et vous renaîtrez.

Sans catharsis préalable, vous ne pourrez pas méditer. Les exceptions sont tellement rares qu'on peut les négliger. Tel que vous êtes, vous êtes incapable de méditer. Videz-vous, dénouez toutes les répressions et passez à la troisième phase, celle du HOU !

Chaque vibration sonore exerce un effet particulier, c'est une science très ancienne. Les hindous utilisent couramment le mantra AUM, mais je ne vous le conseille pas. Il ébranle le chakra du cœur. Or, vous n'êtes pas encore centré à ce niveau. AUM frappera à la porte d'une maison où il n'y a pas de maître de céans. Les soufis ont employé la tonalité HOU. Sa vocalisation puissante propage des vibrations jusqu'au centre sexuel et stimule ainsi le premier chakra. Cette sorte de percussion intérieure s'opère quand la vacuité est rétablie en vous. Chez un être plein de refoulements, elle est inutile et même dangereuse. Chaque blocage interne dévie la trajectoire du son et le résultat peut être à l'opposé de ce que vous souhaitiez. Les mantras doivent être réservés aux gens dont le mental est propre, vide. Voilà pourquoi j'insiste tellement pour une catharsis préalable. *Ne répétez jamais HOU sans avoir accompli les deux premières phases de la méditation dynamique.* C'est la troisième étape, elle dure dix minutes et doit être aussi sonore que possible. La catharsis ayant désobstrué le passage, le son HOU descendra vers le *muladhara chakra*.

Ce chakra, le centre sexuel, peut être activé de deux façons. L'une est la stimulation naturelle d'origine extérieure, venue d'une personne de l'autre sexe. Pourquoi l'homme et la femme sont-ils attirés l'un vers l'autre ? Chacun propage une électricité subtile, un magnétisme dont ils sont les pôles opposés. En réalité, il s'agit d'une vibration sonore, comme chez l'oiseau dont le chant active le centre reproducteur du congénère de l'autre sexe.

Quand le muladhara chakra est alimenté par des vibrations électriques invisibles venant de l'extérieur, votre énergie se met en mouvement vers la périphérie, vers un partenaire. Le but est normalement une reproduction : un nouveau corps est engendré par le vôtre.

Le mantra HOU éveille le même centre, mais de l'intérieur. L'énergie ne s'échappe pas, elle se meut en vous, vous bouleverse et vous transforme. Vous donnerez naissance à vous-même. La mutation n'a lieu que lorsque l'énergie change totalement de cap. Elle ne vous quitte plus, mais rebrousse chemin. Au lieu d'une déperdition vers le bas, elle remonte vers sa source. Ce flux en amont est appelé *kundalini*. Vous sentirez ce mouvement ascensionnel dans votre colonne vertébrale. L'apogée est le *brahmarandhra*, le dernier centre de l'homme, le septième qui se trouve au sommet du crâne.

Les trois premières étapes sont cathartiques et préparatoires. Vous vous apprêtez à sauter, mais le bond n'a pas encore lieu. Il peut survenir au quatrième stade, quand vous entendrez STOP ! Arrêtez-vous immédiatement, restez absolument immobile car le moindre mouvement, une toux ou un éternuement vous ferait rater l'événement. Votre mental détournerait le courant, l'énergie cesserait de monter parce que votre attention aurait fait diversion et serait partie ailleurs.

Ne faites plus rien. Ne cédez même pas à l'envie de remuer imperceptiblement, vous n'en mourrez pas. Que votre corps soit inerte, afin que l'énergie puisse remonter vers son origine. Le silence est un effet de l'énergie ascensionnelle comme la tension est un symptôme de l'énergie qui dévale la pente et coule vers la périphérie. Votre corps sera muet comme s'il n'existait plus, vous ne le sentirez plus, vous serez en quelque sorte désincarné. Quand vous êtes silencieux, l'univers l'est aussi, car il n'est qu'un miroir. Ses mille et un reflets sont autant de facettes de vous-même. Au fond du silence, soyez vigilant, un pur témoin centré en lui-même, immobile, sans désirs, sans projets.

Demeurer au cœur de votre être devient possible quand les trois premières phases sont accomplies. Sinon, c'est exclu. Vous parlerez du Soi, vous y penserez, vous en rêverez, mais il ne se passera rien parce que vous n'êtes pas prêt.

Les trois premières étapes vous prépareront à rester conscient, à être présent dans l'instant réel. C'est cela méditer. Et ce qui surviendra alors est indicible, au-delà du langage. Vous ne serez plus jamais comme avant. L'état méditatif n'est pas simplement une expérience. C'est une croissance.

## ■ Souvenez-vous du témoin

En appliquant cette technique, vous devez rester en permanence alerte, conscient, quoi que vous fassiez. Soyez le témoin, ne divaguez pas, ne vous perdez pas.

Se perdre est très facile. Vous pouvez oublier que vous respirez, en respirant. Vous pouvez vous identifier tellement à la respiration que vous en oubliez d'observer. Vous rateriez l'essentiel. Respirez le plus vite et le plus profondément possible, mettez-y toute votre énergie, mais restez le témoin.

Observez ce qui se passe comme si vous étiez le spectateur de vous-même, comme s'il s'agissait de quelqu'un d'autre, comme si tout se passait dans le corps tandis que la conscience reste centrée en elle-même et se contente de regarder.

L'état de témoin doit persister dans les trois premières phases. Quand surviendra la quatrième et que vous vous figerez complètement en entendant STOP ! votre vigilance culminera.

## ■ Instructions

### ● Première phase : 10 minutes

*Avant de commencer, mouchez-vous bien. Fermez les yeux. Inspirez et expirez rapidement par le nez en vous concentrant sur l'expiration. L'air doit pénétrer profondément dans vos poumons et gonfler votre cage thoracique à chaque inspiration. Accélérez au maximum sans cesser de respirer profondément. Allez-y totalement, ne vous crispez pas, votre nuque et vos épaules doivent être bien détendues. Continuez jusqu'à ce que vous ne soyez, littéralement, plus que respiration. Laissez votre souffle devenir chaotique, irrégulier, imprévisible. Dès que votre énergie se mettra en route, elle fera bouger votre corps. Acceptez les mouvements, utilisez-les pour accumuler encore plus d'énergie. Vous aiderez l'énergie à monter en remuant vos bras et votre corps de façon naturelle. Sentez votre énergie grandir. Ne vous arrêtez pas, ne ralentissez pas.*

### ● Deuxième phase : 10 minutes

*Gardez les yeux fermés. Suivez votre corps. Laissez-le exprimer n'importe quoi... Mettez l'accent sur la catharsis et sur le lâcher prise complet. Explotez ! Votre corps doit être le maître. Laissez sortir tout ce qui doit être évacué. Devenez complètement fou... Chantez, criez, riez,*

*hurlez, pleurez, sautez, tremblez, dansez, frappez, agitez-vous dans tous les sens. Ne retenez rien, remuez de la tête aux pieds. Un peu de comédie au début vous aidera à démarrer. Interdisez à votre mental d'interférer. Soyez complètement un avec votre corps et restez le spectateur de ce qui se passe en vous.*

- Troisième phase : 10 minutes

*La nuque et les épaules toujours détendues, les yeux fermés, levez les bras aussi haut que possible sans bloquer les coudes. Les bras ainsi levés, sautez en criant le mantra HOU!... HOU!... HOU!... de toutes vos forces, du fond du ventre. Chaque fois que vous retombez sur vos pieds, assurez-vous qu'ils se trouvent bien à plat, les talons touchant le sol. Laissez le bruit de la chute résonner dans votre centre sexuel. Donnez toute votre énergie jusqu'à l'épuisement.*

- Quatrième phase : 15 minutes

*STOP ! Immobilisez-vous net, quelle que soit votre position. Ne corrigez pas l'attitude de votre corps. La moindre toux, le moindre mouvement, n'importe quoi dissiperait le flot d'énergie et tous vos efforts auraient été vains. Restez immobile, les yeux toujours fermés, soyez le témoin de tout ce qui se passe en vous et à l'extérieur de vous.*

- Cinquième phase : 15 minutes

*Que ces quinze minutes soient pure joie, célébration !... Dansez, exprimez votre extase par le mouvement.*



## KUNDALINI

---

**journée - 60 minutes - 4 phases - cassette**

---

Technique fort appréciée, la méditation kundalini est proche de la méditation dynamique et comporte quatre phases de 15 minutes. En la pratiquant, laissez le tremblement vous envahir, ne le provoquez pas. Restez debout en silence et quand une légère vibration se manifeste, aidez-la sans rien forcer. Savourez, acceptez, accueillez le mouvement, mais votre volonté ne doit pas intervenir, sinon ce sera un exercice physique, superficiel. Vous seriez le chef, vous manipuleriez le corps qui ne sera qu'un esclave. Or, il ne s'agit pas de commander le corps, mais de vous découvrir vous-même. Votre rigidité doit être ébranlée jusque dans ses fondements, elle doit fondre, se liquéfier, se mettre à couler. Quand votre être se dégèle, le corps suit et il ne reste plus que le verbe « trembler ». C'est un événement, personne ne le produit.

## ■ Instructions

- Première phase : 15 minutes

*Détendez-vous, secouez tout votre corps, imprimez-lui des mouvements saccadés et rapides, laissez-vous prendre par une sorte de tremblement, sentez l'énergie monter de vos pieds jusqu'au sommet de votre crâne. Ne retenez rien, devenez la trépidation. Vous pouvez fermer les yeux ou les garder ouverts, comme vous voudrez.*

*Quand il est dit trépidez, il est entendu que votre solidité, votre rigidité de pierre doit être ébranlée jusque dans ses fondements afin qu'elle devienne fluide et liquide, qu'elle fonde et coule. Quand l'être pétrifié se liquéfie, le corps suit. Alors, il n'y a plus de secousses, il n'y a plus que l'action de trépider. Personne ne fait quoi que ce soit, cela arrive, tout simplement. Celui qui agit n'est plus.*

- Deuxième phase : 15 minutes

*Dancez comme vous en avez envie, laissez votre corps bouger comme il l'entend.*

*Laissez la danse suivre son cours, ne forcez rien, contentez-vous de suivre. Laissez les choses survenir. Ne faites rien, abandonnez-vous... Comme le vent qui souffle et la rivière qui coule, coulez, soufflez. Sentez cela. Jouez !*

- Troisième phase : 15 minutes

*Fermez les yeux, ne bougez plus. Restez debout ou asseyez-vous comme vous voudrez. Percevez attentivement tout ce qui survient en vous et hors de vous.*

- Quatrième phase : 15 minutes

*Allongez-vous, gardez les yeux fermés, restez immobile.*



## MANDALA

---

**journée - 60 minutes - 4 phases - cassette**

---

Voici une autre technique cathartique puissante, capable de créer un cercle d'énergie et de former un centre naturel.

### ■ Instructions

- Première phase : 15 minutes

*Les yeux ouverts, courez sur place, d'abord lentement puis de plus en plus vite. Levez les genoux le plus haut possible. Respirez profondément, régulièrement, cela propagera l'énergie vers l'intérieur. Oubliez le mental, oubliez le corps. Courez !*

- Deuxième phase : 15 minutes

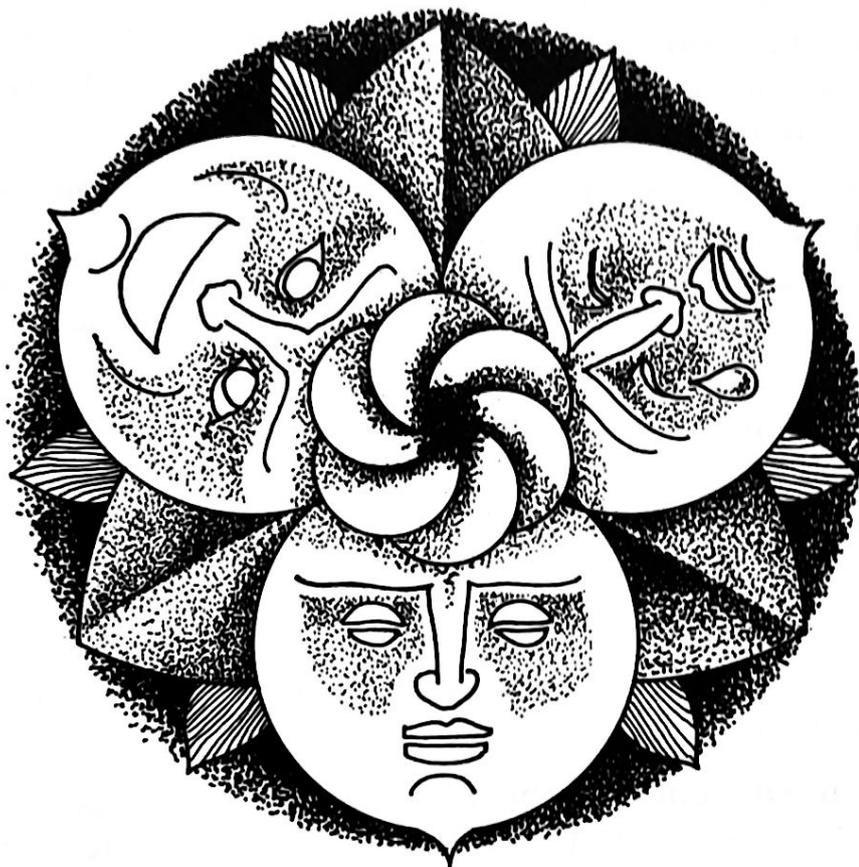
*Asseyez-vous les yeux fermés, la bouche entrouverte, la mâchoire relâchée. Penchez doucement votre buste en avant, en arrière, de côté, comme un roseau agité par le vent. Sentez le vent vous pousser, vous balancer. Ces oscillations mettront l'énergie en mouvement dans la zone ombilicale.*

- Troisième phase : 15 minutes

*Allongez-vous sur le dos, ouvrez les yeux. Gardez bien la tête immobile et faites rouler vos globes oculaires dans leur orbite comme si vous suiviez la petite aiguille d'une montre, le plus rapidement possible. Il importe de garder la mâchoire relâchée, la bouche entrouverte et de respirer doucement, régulièrement. Cela éveillera l'énergie et la concentrera vers le troisième œil.*

- Quatrième phase : 15 minutes

*Fermez les yeux, restez immobile, tranquille.*



## LA ROSE MYSTIQUE

---

matin - 60 min. ou 3 h. sur 3 semaines - 3 phases - cassette

---

La dernière-née des techniques de méditation créée par Osho Rajneesh. Elle comprend trois heures de rire par jour pendant une semaine, trois heures de larmes par jour durant une semaine, trois heures d'observation profonde par jour durant une semaine.

Des milliers de personnes ont pratiqué cette méthode à Rajneeshdham à Poona, en Inde, ainsi que dans les centres disséminés partout dans le monde. Des études scientifiques menées durant et après les groupes ont mis, dans de nombreux aspects de la vie des participants, des changements majeurs et durables en évidence. Il s'agit entre autres d'une plus grande détente, de la régression d'une série d'affections psychosomatiques, d'une plus grande aptitude à percevoir et à exprimer les émotions dans la vie quotidienne, en même temps qu'un détachement par rapport à ces émotions, observées en tant que témoin.

La rose mystique symbolise l'évolution de l'être qui prend soin de la graine enfouie en lui depuis son origine, en lui procurant le sol, le climat, l'atmosphère qui lui conviennent, après l'avoir semée en un lieu propice. Un jour, un tel être s'épanouit, ses pétales s'ouvrent et libèrent une fragrance ineffable.

A ceux qui veulent creuser davantage, je propose une nouvelle thérapie méditative. La première partie consiste à rire, à rire pour rien, sans raison. Vous serez étonné de voir à quel point votre nature réelle est enfouie. Les innombrables couches de poussière seront transpercées d'un coup comme par une épée. La transformation sera immense.

La deuxième partie est réservée aux larmes. D'abord, vous évacuerez tout ce qui inhibe votre rire, toutes les répressions accumulées de l'histoire humaine. Un espace nouveau sera ouvert en vous, mais vous n'aurez pas encore atteint le temple du Soi, car vous avez aussi refoulé la tristesse, le désespoir, l'anxiété, les sanglots, les larmes. Tout cela est resté enfermé et détruit votre beauté, votre grâce, votre joie. Vous évitez la souffrance, vous la camoufflez, la contournez, la niez. Cela ne la fait pas disparaître.

Les Mongols affirmaient jadis que l'homme est coincé dans une cuirasse de douleur faite des souffrances refoulées de vie en vie. En plongeant en vous-même, vous trouverez le rire et les larmes. Souvent, en riant, vous sentez monter des larmes. Cela vous semble déroutant, vous ne comprenez pas ces larmes alors que vous vous sentez bien. Inversement, le rire vous semble incompatible avec la peine. L'existence ne suit pas vos opinions, elle transcende vos dualités, vos pensées. Le jour et la nuit vont main dans la main, la joie est inséparable du chagrin.

L'être qui progresse vers sa réalité intérieure rencontre d'abord la gaieté et ensuite l'agonie. Pendant sept jours, permettez à vos larmes de couler. La tristesse est là, comme un vase plein à ras bord. Si vous constatez que cela ne coule pas, dites « Ya-bou » plusieurs fois. Ces sons purs mettront vos pleurs en mouvement, ils vous nettoieront et vous rendront votre innocence enfantine.

La troisième phase est celle du témoin, de l'observateur au sommet de la colline. Elle doit venir après les rires et les larmes, sinon elle aura un effet stérilisant. Quand vous prenez conscience de vos larmes, elles s'arrêtent automatiquement. Il faut donc commencer par les évacuer pour que le témoin soit comme un ciel bleu sans nuages. Ainsi, vous ferez l'expérience de cette clarté.

Cette technique méditative est vraiment la mienne. Aucune méthode

ne peut vous apporter autant que cette simple stratégie. J'ai constaté qu'il faut avant tout briser deux murs en vous. Le rire... vous le comprimez depuis si longtemps ! Vous avez très tôt appris à garder votre sérieux, à l'école, à l'église... Quand vous aurez ri tout votre saoul, vous serez submergé par une immense vague de souffrance. Ne craignez rien, cela vous sera d'un grand secours. Vous vous dégagerez d'années, de vies de tristesse et de misère.

Si vous traversez ces deux blocages, vous trouverez votre centre. Ya-hou et Ya-bou ne veulent rien dire. Ce sont des instruments, des sons qui peuvent servir pour entrer en vous-même.

De tous les exercices que j'ai mis au point, celui-ci est sans doute le plus fondamental. Il peut changer le monde... La société fait énormément de mal en conditionnant les gens à refouler leur exubérance et leur désespoir. Vous ne riez ou ne pleurez plus jamais vraiment. Vous l'avez certainement constaté : quand une personne pleure, on s'active autour d'elle pour la consoler, en réalité pour que cessent ses larmes. Pourquoi ne pouvez-vous pas supporter de voir quelqu'un pleurer ? Parce que ses larmes risquent de faire couler les vôtres, vous en êtes imbibé et elles peuvent jaillir à tout moment.

Or, physiquement et psychiquement, il est sain et naturel de pleurer et de rire. Vous êtes tous, sans exception, à moitié fou à cause de l'interdit qui frappe ces deux émotions.

Rire et pleurer n'ont jamais été inclus dans une technique méditative. Pourtant, ce sont de véritables remèdes. Votre vision extérieure et votre regard intérieur seront améliorés, vous vous sentirez plus jeune, plus affectueux, plus souple, plus joyeux, moins rigide et moins fanatique. Le monde a besoin d'un grand nettoyage. Cette technique convient parfaitement. Essayez. Vous serez tellement surpris que vous demanderez pourquoi on n'y a pas songé plus tôt. L'explication tombe sous le sens : personne ne veut d'une humanité fraîche, belle et gaie, beaucoup trop d'intérêts fondés sur la misère humaine sont en jeu à tous les niveaux.

## ■ Instructions

Cette technique peut être pratiquée seul ou en groupe.

### ● Le rire : 60 minutes

Le rire authentique n'a pas de cause. Il monte du fond de vous-même comme une fleur qui s'ouvre. Aucune explication rationnelle ne peut en rendre compte. C'est un mystère, d'où le symbole de la rose mystique.

*Pendant sept jours, procédez comme suit. Commencez par crier « Ya-hou ! » un certain nombre de fois, puis riez pour rien pendant 45 minutes si vous pratiquez seul ou pendant 3 heures si êtes en groupe. Vous pouvez vous asseoir ou vous étendre. La position allongée facilite le relâchement du plexus solaire et l'énergie circule mieux. Certaines personnes tirent un drap sur elles ou lèvent les jambes, cela aide l'enfant oublié en elles à rigoler. L'essentiel est de trouver la clé de votre joie. Si vous pratiquez cette méditation en groupe, échanger des regards complices avec vos amis peut aussi déclencher le rire. Laissez votre corps rouler et tanguer avec l'innocence d'un enfant, riez sans retenue aucune. Par moments, vous buterez sur un obstacle qui obstrue le flot de votre gaieté depuis des siècles. Criez alors « Ya-hou ! » ou baragouinez, produisez des sons qui n'ont ni queue ni tête jusqu'à ce que la joie éclate de nouveau.*

*Après cette première phase, restez immobile pendant quelques minutes, les yeux fermés. Dans votre corps figé comme une statue, toute l'énergie se rassemble. Puis, lâchez prise, détendez-vous complètement, relâchez tous vos muscles et si vous vous trouvez debout, laissez-vous tomber sans effort et sans rien contrôler. Quand vous vous sentirez prêt, asseyez-vous de nouveau et restez silencieux, attentif pendant 15 minutes.*

### ● Les larmes : 60 minutes

Quand vous aurez épuisé le rire viendra le temps des larmes et de la douleur. Ce sera un soulagement extraordinaire, vous serez délivré de nombreuses vies de souffrance. Au-delà des rires et des larmes réside votre vrai Moi.

*Voici ce qu'il faut faire pendant une semaine, tous les jours. Commencez par murmurer « Ya-bou » un certain nombre de fois. Ensuite, acceptez de pleurer pendant 45 minutes si vous pratiquez seul ou pendant 3 heures si vous êtes en groupe. Vous pouvez vous asseoir ou vous allonger et tempérer la luminosité de la pièce si cela vous aide à entrer plus facilement dans votre tristesse. Fermez les yeux et abandonnez-vous à tous les sentiments qui vous font pleurer. Soulagez totalement votre cœur.*

*Sentez la rupture des barrages qui comprimait votre peine et escamotez vos blessures. Pleurez. Si, à un moment donné, vous vous sentez sec ou somnolent, baragouinez n'importe quoi. Balancez-vous un peu d'avant en arrière ou répétez « Ya-bou ». Laissez monter les larmes.*

*Quand les trois quarts d'heure seront écoulés, restez tranquille pendant quelques minutes et ensuite lâchez prise comme à la fin de la séance du rire.*

Tout au long de la semaine, exposez-vous à tout ce qui peut vous peiner. Soyez vulnérable.

- **L'observateur sur la colline : 60 minutes**

*Durant la troisième semaine, restez silencieux pendant 45 minutes si vous pratiquez seul ou pendant 3 heures si vous êtes en groupe. Asseyez-vous par terre ou sur une chaise, la nuque et le dos bien droits, les yeux fermés, la respiration naturelle. Détendez-vous, restez conscient, soyez comme un guetteur au sommet d'une colline, qui enregistre tout ce qui se passe dans la vallée. Le processus d'observation est le noyau de la méditation. Ce que vous observez est sans importance. Ne vous identifiez à rien et ne vous absorbez pas dans ce que vous percevez. Soyez neutre face à vos pensées, vos sentiments, vos sensations physiques. Continuez d'observer. Ne vous perdez pas dans vos pensées.*

*Pour terminer, si vous êtes seul, dansez au son d'une musique légère, joyeuse, pendant 15 minutes.*

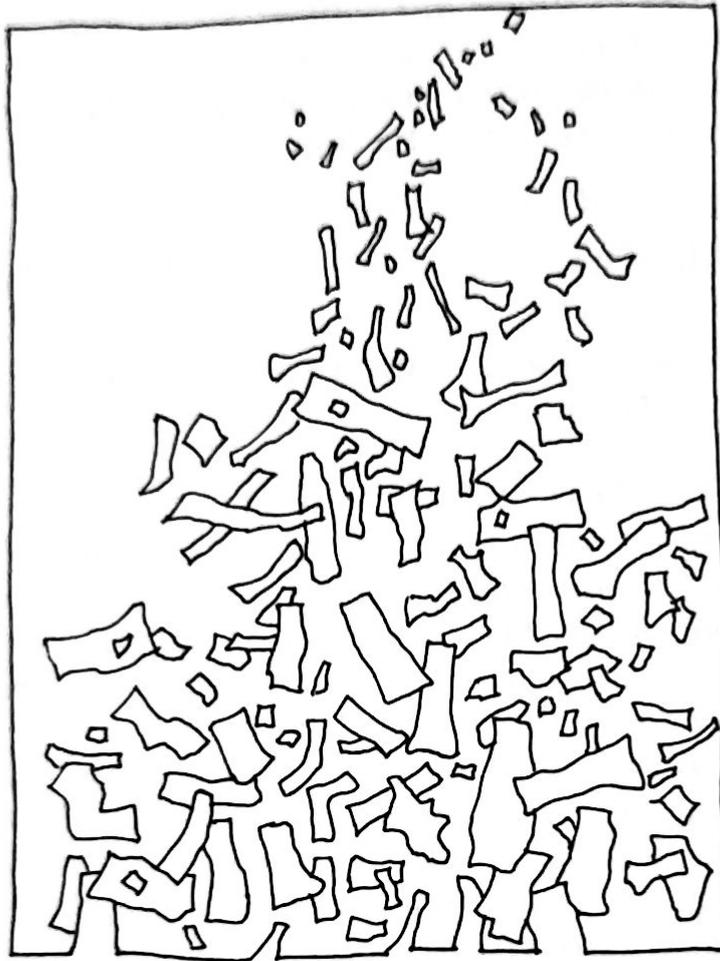
- **Quelques points utiles**

Pendant les 21 jours de cette technique, évitez de pratiquer d'autres méthodes cathartiques (méditation dynamique, kundalini, méthodes respiratoires de libération émotionnelle ou bio-énergétiques).

Si vous appliquez la méditation de la rose mystique avec d'autres personnes, ne parlez pas durant la séance.

Il arrive souvent que l'on tombe sur une couche de colère durant la semaine du rire ou pendant celle des larmes. Ne vous bloquez pas. Exprimez votre colère en baragouinant et par des mouvements corporels, reprenez ensuite le rire ou les pleurs.

Fêtez vos rires, célébrez votre tristesse, savourez votre vigilance silencieuse !



## LE NON-MENTAL

---

soir - 80 ou 120 minutes sur 7 jours - 3 phases - cassette

---

Voici une nouvelle méditation. Elle comprend trois phases.

D'abord le charabia. Le terme charabia vient du maître soufi Jabbar. Ce mystique n'ouvrait la bouche que pour baragouiner, il produisait des sons incohérents, dénués de sens. Cela ne l'empêchait pas d'avoir des milliers de disciples. Il considérait que le mental est pur charabia et que le faire taire donne un avant-goût de notre nature profonde.

Livrez-vous au charabia et devenez consciemment fou. Perdez la tête, centrez-vous dans l'œil du cyclone. Laissez venir tout ce qui monte en vous, sans vous demander ce que cela vaut ou signifie. Contentez-vous d'évacuer votre bric-à-brac psychique, faites de la place pour le bouddha.

Dans la deuxième phase, le cyclone est passé. Il a tout balayé, y compris vous. L'espace libéré est occupé par votre bouddhité immobile et silencieuse. Observez votre corps, votre mental, tout ce qui se présente.

Dans la troisième phase, quand vous entendrez : « Lâchez tout ! », détendez vos muscles et tombez comme un sac de riz, sans rien aménager.

Chaque phase est annoncée par le tambour.

## ■ Instructions

Expérimentez cette méthode pendant sept jours, cela suffira pour en ressentir les effets. Commencez par environ 40 minutes de charabia, enchaînez par 40 minutes de vigilance et enfin quelques minutes de détente profonde. Vous pouvez prolonger les deux premières phases de 20 minutes si vous le voulez.

### ● Première phase : 40 ou 60 minutes

*Debout ou assis, fermez les yeux et faites du charabia. Emettez des sons incohérents ou prononcez des mots, c'est sans importance du moment que vous exprimez tout ce que vous avez envie d'exprimer sans que cela soit compréhensible. Expulsez tout, devenez fou. Perdez consciemment la raison. Comme le mental pense avec des mots, le charabia vous aidera à interrompre ses processus habituels. Le baragouinage est une occasion de vous débarrasser de vos pensées sans les refouler.*

*Tout est permis : chanter, pleurer, crier, hurler, murmurer, parler. Que votre corps fasse lui aussi ce qu'il veut : sauter, s'allonger, piétiner, s'asseoir, frapper... Il ne doit pas y avoir de passages à vide. Si vous ne trouvez rien à dire, faites blablabla, mais ne vous taisez pas.*

*Si vous êtes à plusieurs, ne regardez pas vos voisins. Occupez-vous de ce qui vous arrive et oubliez les autres.*

### ● Deuxième phase : 40 à 60 minutes

*Après le charabia, asseyez-vous par terre ou sur une chaise, détendu et silencieux. Rassemblez l'énergie au fond de vous-même, laissez vos pensées partir à la dérive de plus en plus loin de votre être. Votre glissement dans la paix et le silence profonds au centre de votre être. Votre nuque et votre dos doivent être bien droits, votre corps détendu, vos yeux fermés. Respirez naturellement.*

*Soyez conscient, totalement présent dans l'instant. Vous voici comme un guetteur sur la colline, observant tout ce qui se passe. Votre mental essaiera de remuer des souvenirs ou d'anticiper le futur. Observez-le à distance. N'émettez aucune opinion, ne réagissez pas. Restez dans le présent, lucide. Le processus d'observation est méditatif, ce que vous observez est sans importance. Veillez à ne pas vous identifier aux événements et à ne pas vous laisser entraîner, qu'il s'agisse de pensées, de sensations physiques, de sentiments, d'opinions ou de critiques...*

● **Troisième phase : quelques minutes**

Le charabia sert à vous débarrasser de l'activité mentale, le silence sert à vous détacher du mental pacifié et l'abandon doit vous faire passer au-delà, dans la transcendance.

*Après la phase d'observation, laissez votre corps tomber par terre sans faire d'efforts et sans rien arranger. Allongé, restez vigilant, conscient de n'être ni le corps ni le mental, mais quelque chose d'autre, de séparé, de différent.*

*En pénétrant profondément en vous-même, vous arriverez finalement dans votre centre.*

## LA DANSE

---

Oubliez le danseur, l'ego, et disparaissiez dans la danse. Si vous dansez au point d'oublier que « vous » dansez et commencez à sentir que vous êtes « danse », vous serez en train de méditer. La méditation commence quand vous n'êtes plus divisé intérieurement en observateur et chose observée, en sujet et objet. Avant cela, vous faites de l'exercice, c'est excellent pour votre santé, mais cela reste physique, ce n'est pas de la méditation.

Comment faire pour que le danseur disparaisse et qu'il n'y ait plus que danse ? Entrez complètement dans la danse. La dualité subsiste uniquement quand vous ne vous absorbez pas totalement. Si vous restez à l'écart en train de regarder vos mouvements, la division entre danseur et danse demeure. Danser sera un acte, une chose que vous faites, ce ne sera pas votre être profond. Immergez-vous, ne soyez pas un voyeur, participez !



## NATARAJA

---

**journée** - **65 minutes** - **3 phases** - **cassette**

---

Nataraja (nom donné à Shiva dansant) est une méditation dansée. Elle comprend trois phases et dure en tout 65 minutes.

Laissez la danse survenir d'elle-même, ne forcez rien, suivez le mouvement. Ce n'est pas une performance, mais un événement. Gardez une humeur enjouée. Ce que vous faites n'est pas très sérieux, vous jouez avec votre énergie vitale, avec votre bio-énergie, et lui permettez de bouger à sa guise. Vous coulez et soufflez à l'exemple de la rivière qui coule et du vent qui souffle. Sentez cela.

Soyez ludique, n'oubliez jamais que l'humeur festive est fondamentale. En Inde, la création est appelée la *leela* de Dieu, le jeu divin. Dieu n'a pas créé l'univers, il s'amuse.

## ■ Instructions

- Première phase : 40 minutes

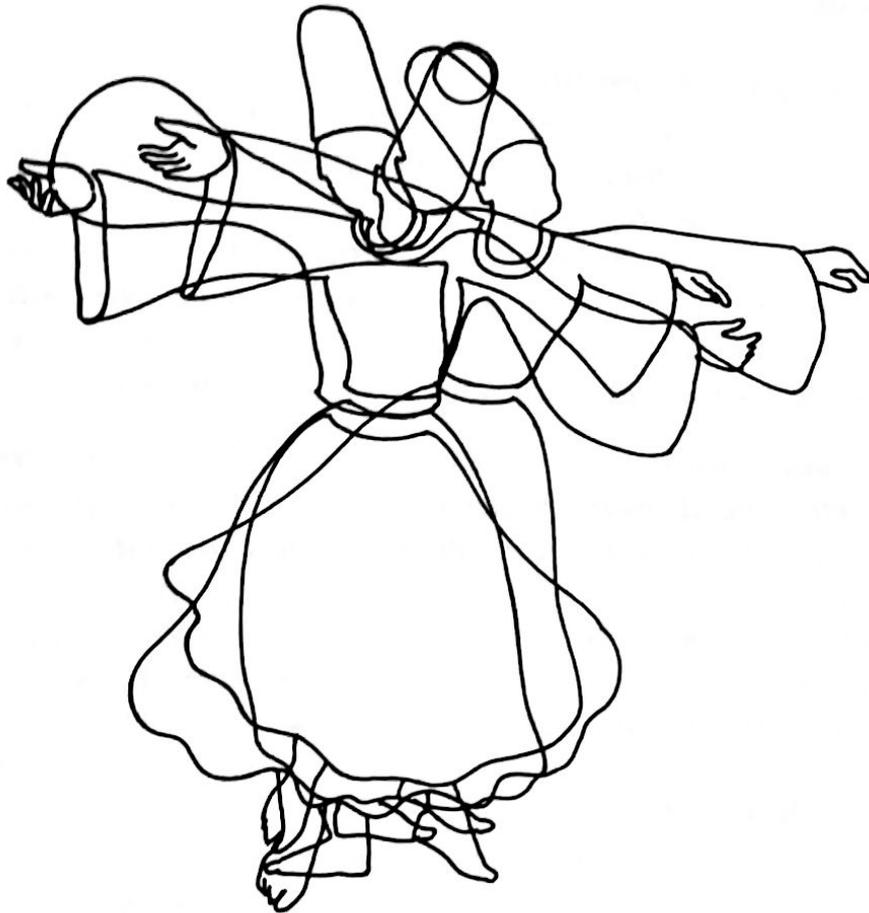
*Les yeux fermés, dansez comme si vous étiez possédé, pris par la danse, Donnez libre cours à votre inconscient. Ne commandez pas vos mouvements et n'essayez pas d'observer l'événement. Plongez-vous corps et âme dans la danse.*

- Deuxième phase : 20 minutes

*Les yeux toujours fermés, allongez-vous. Restez tranquille, silencieux.*

- Troisième phase : 5 minutes

*Fêtez le moment en dansant. Célébrez !*



## LE TOURNOIEMENT

---

**matin tôt ou journée - 60 minutes - 2 phases - à jeun - cassette**

---

Le tournoiement soufi est une des techniques les plus anciennes et aussi une des plus puissantes. Elle va tellement loin qu'une seule expérience peut vous changer durablement. Tournoyez les yeux ouverts comme font les petits enfants, comme si votre cœur profond était un moyeu et votre corps une roue en mouvement. Vous êtes axé en vous-même tandis que votre corps bouge.

Abstenez-vous de manger et de boire trois heures avant la séance. Mettez des vêtements amples et confortables et soyez pieds nus.

Cette technique comprend une première phase de tournoiements et une deuxième de repos. Vous pouvez tourner pendant des heures, il n'y a pas de limite, mais le minimum est de quarante cinq minutes si vous voulez développer pleinement la sensation d'un tourbillon d'énergie.

## ■ Instructions

### ● Première phase : 45 minutes

*Pendant les quinze premières minutes, en commençant par pivoter lentement sur vous-même, tournez sur place dans le sens inverse des aiguilles d'une montre (ou dans l'autre sens, si vous vous sentez mal à l'aise), étendez vos bras en croix, la paume droite dirigée vers le ciel, la gauche légèrement baissée vers le sol. Veillez à ce que votre corps soit souple. Gardez les yeux ouverts, mais ne fixez rien de sorte que les images se brouillent et se liquéfient. Restez silencieux.*

*Pendant les trente minutes suivantes, accélérez la cadence jusqu'à ce que le tournoiement vous domine et que vous deveniez une spirale d'énergie : à la périphérie, un cyclone ; au centre, le témoin calme et silencieux. Quand vous tournerez si vite que vous ne pourrez plus tenir debout, votre corps tombera spontanément. Ne décidez pas de tomber, n'aménagez pas la chute, ne la prévoyez pas. Si votre corps est détendu, il tombera doucement et le sol absorbera votre énergie.*

### ● Deuxième phase : 15 minutes

*Quand vous serez tombé par terre, la deuxième phase de la méditation débutera. Allongez-vous à plat ventre pour que votre nombril soit en contact avec la terre (si vous ne supportez pas cette position, étendez-vous sur le dos). Sentez votre corps fondre dans la terre comme un petit enfant contre la poitrine de sa mère. Fermez les yeux, restez passif et silencieux pendant au moins quinze minutes.*

*Après la méditation, restez tranquille, aussi inactif que possible.*

Certaines personnes seront prises de nausées en tournoyant. Cette sensation s'apaisera au bout de deux ou trois jours. Ne renoncez que si le malaise se prolonge.

## LE QUOTIDIEN

---

**Tout peut servir à méditer**

**Le secret est le suivant : dérobotisez-vous. En ôtant à vos activités ce qu'elles ont d'automatique, votre vie toute entière deviendra méditative. La moindre chose (prendre une douche, manger, bavarder) sera méditation. Méditer n'est pas un comportement déterminé. C'est une qualité. Et vous pouvez introduire cette qualité dans absolument tout. Les gens pensent que méditer est une sorte de rituel : s'asseoir le visage tourné vers l'Orient, psalmodier, brûler de l'encens et ainsi de suite. Tout cela n'a rien de méditatif en soi, les rites sont toujours exécutés machinalement, alors que la méditation est à l'extrême opposé des automatismes.**

**Tout ce que vous faites consciemment est méditatif. C'est dire que n'importe quoi peut devenir une aide formidable.**



## COURIR, NAGER...

---

|                  |   |                    |   |         |
|------------------|---|--------------------|---|---------|
| matin ou journée | - | 30 minutes minimum | - | 1 phase |
|------------------|---|--------------------|---|---------|

---

Il est naturel et facile de rester éveillé quand vous êtes en mouvement. Quand vous êtes assis en silence, vous avez tendance à vous endormir. Au lit, il est très difficile de résister au sommeil, tout vous y invite. La difficulté, lorsque vous bougez, n'est pas d'éviter l'assoupissement, mais l'automatisme.

Apprenez à fusionner votre corps, votre mental et votre âme. Trouvez le moyen d'agir comme une unité. Vous n'avez peut-être jamais envisagé cela, mais les coureurs ont parfois une expérience méditative extraordinaire. Ils en sont les premiers étonnés, ils ne s'attendaient pas à rencontrer l'extase divine. Pourtant, cela arrive bel et bien.

Vous avez peut-être couru un jour rien que pour le plaisir, le matin très tôt alors que l'air était frais et léger et que le monde s'éveillait

lentement. Votre corps fonctionnait à la perfection, vous vous sentiez pleinement vivant. A un moment donné, vous avez disparu en tant que coureur, il ne restait plus que la course. Le corps, l'esprit et l'âme s'étaient rejoints dans l'action et un orgasme intérieur s'est produit...

Les coureurs peuvent accidentellement atteindre le quatrième état de conscience, *turiya*, mais sans y attacher beaucoup d'importance. Ils pensent que la félicité venait de la conjonction heureuse du plaisir de courir, de leur santé parfaite, de la beauté de la journée et de leur humeur joyeuse. Le coureur qui prend conscience de l'événement peut accéder à la méditation avec plus de facilité que n'importe qui d'autre.

Courir, nager, tout cela devrait être utilisé comme méditation. Ne vous accrochez pas à l'image du sage assis sous un arbre en posture de yoga. Ce n'est qu'une possibilité parmi d'autres, elle ne convient pas à tout le monde. Pour l'enfant, par exemple, ce serait plutôt une torture et pour un jeune homme débordant de vitalité ce serait une répression et non une méditation.

*Allez courir au petit matin. Commencez par un kilomètre et augmentez jour après jour jusqu'à parcourir six kilomètres au moins. Utilisez tout votre corps, n'avancez pas comme si vous étiez coincé dans une camisole de force. Courez comme un jeune enfant, avec tout votre corps, toute votre énergie. Lorsque vous aurez fini votre parcours, arrêtez-vous, asseyez-vous tranquillement sous un arbre et détendez-vous ; accueillez la brise, paisiblement. Ou bien, restez simplement debout pieds nus et sentez la douceur, la fraîcheur ou la chaleur du sol. Absorbent ce que la terre veut bien vous donner, laissez-la monter en vous et permettez à votre propre énergie de couler en elle. Etablissez un contact avec elle. Si vous y parvenez, vous pourrez aussi vous brancher sur la vie, entrer en contact avec votre corps. Cela vous rendra très sensible et vous établira dans votre centre.*

*N'essayez pas de devenir un coureur ou un nageur professionnel. Restez un amateur, l'important est de sauvegarder votre attention dans le mouvement.*

*Si vous vous rendez compte que vous courez comme un automate, arrêtez-vous. Choisissez une autre activité. Allez nager, par exemple. Et si la natation devient mécanique, tournez-vous vers la danse ou vers autre chose. Le point à retenir est que n'importe quelle activité peut servir à éveiller votre conscience. Tout ce qui la développe est bon. Ce qui fait de vous un robot est absolument inutile. Dès que vous sentez les automatismes prendre le dessus, passez à autre chose, cela stimulera votre attention. N'acceptez en aucun cas de devenir une machine.*



## RIRE

---

**matin au lever** - **8 minutes minimum** - **2 phases**

---

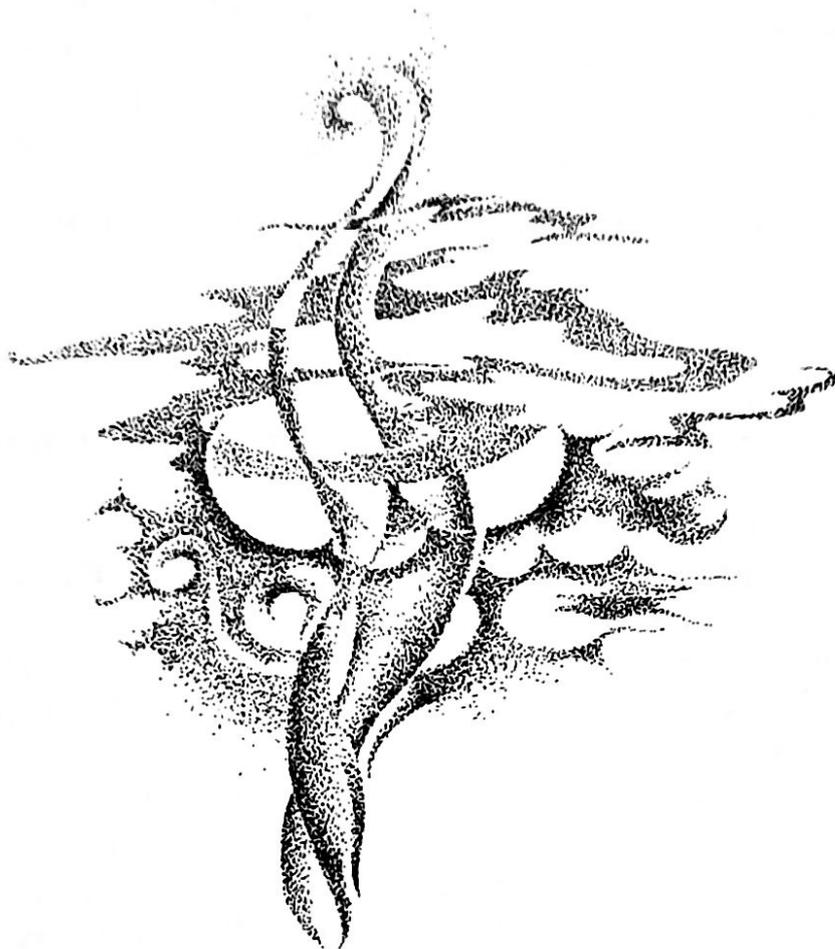
Le Japon a gardé le souvenir d'un bouddha rieur, Hotei. Il enseignait essentiellement par le rire. Il se déplaçait d'un lieu à l'autre et quand il arrivait sur la place d'un marché, il s'arrêtait pour rire. C'est ainsi qu'il prêchait. Son rire était tellement communicatif et sincère, son ventre tressautait avec une joie si grande que les spectateurs étaient conquis. Le rire les gagnait et se propageait par vagues successives dans le village. Finalement, tout le monde exultait. Les gens aimaient voir venir Hotei, sa présence était bienfaisante. Il ne parlait jamais. Si quelqu'un l'interrogeait sur l'Eveil ou la vérité, il riait. C'était là sa réponse et son seul message.

Le rire actualise un peu de l'énergie qui est votre source vitale. Elle se met en mouvement vers la surface en même temps que le rire. L'avez-vous remarqué ? Quand vous riez vraiment, vous vous trouvez

en état méditatif. Pendant quelques instants, l'idéation s'arrête. Il est impossible de rire et de penser simultanément, ce sont deux choses diamétralement opposées. Soit vous pensez, soit vous riez. Pour rire aux éclats, il faut que la raison se taise. Sinon, votre rire sera retenu, ravalé, en quelque sorte handicapé. Le rire authentique exclut le mental. La personne possédée par l'hilarité est incapable de raisonner. Pour moi, le rire et la danse sont les formules les plus aisées. Quand vous dansez de tout votre être, le mental s'immobilise. En devenant un tourbillon d'énergie, vous perdez le sens de vos limites corporelles, vous ne savez plus où votre corps se termine et où commence l'existence : vous fusionnez, les frontières se chevauchent. Mais pour cela, il faut vous laisser posséder et ne plus essayer de dominer l'événement. L'ego disparaît également quand le rire vous submerge : la pensée s'arrête. La gaieté débridée peut être une très belle introduction à l'état de non-mental.

#### ■ Instructions

*Chaque matin en vous éveillant, avant d'ouvrir les yeux, étirez-vous comme un chat jusque dans la moindre fibre de votre corps. Puis, après trois ou quatre minutes, les yeux toujours clos, mettez-vous à rire. Ne faites rien d'autre pendant cinq minutes : riez aux éclats. Au début, vous ferez semblant, mais bientôt vos tentatives provoqueront un vrai rire. Perdez-vous dans ce rire. Vous êtes si peu accoutumés à ce phénomène qu'il faudra plusieurs jours avant de réussir. Mais cela deviendra spontané et la qualité de votre journée en sera transfigurée.*



## FUMER

---

**tout au long de la journée**

**sur trois semaines**

---

Commençons par une histoire. Un de mes amis était un fumeur invétéré. Comme tous les toxicomanes, il rêvait de se libérer de cette habitude néfaste. Episodiquement, il annonçait sa décision de ne plus toucher à une cigarette. Quelques heures plus tard, il fumait de nouveau, penaud, honteux. Pendant quelque temps, il n'osait plus parler de sevrage, mais ensuite il oubliait sa défaite et proclamait une fois de plus qu'il avait rompu avec le tabac. Un jour, l'entendant affirmer : « C'est terminé, je ne fume plus », je me suis mis à rire. Il en avait sincèrement assez de son esclavage et me demanda conseil.

Cesser de fumer ne dépend pas uniquement de la volonté. Comme toutes les toxicomanies, le tabagisme est devenu une habitude profondément ancrée dans le corps. Toute la biochimie du fumeur est modifiée. Que peut faire la tête seule dans de telles circonstances ? Elle

peut mettre des processus en route, mais les arrêter est une autre paire de manches. Au bout de vingt ou trente ans, fumer est devenu un phénomène autonome. Le seul moyen de le désamorcer est de lui ôter son aspect automatique. Or, dérobotiser est synonyme de méditer.

Pour commencer, je conseillai à mon ami de ne plus se mettre martel en tête :

— Fumer nuit à ta santé, c'est vrai, mais est-ce vraiment important ? Quelle différence cela fait-il de mourir dans deux ans ou dans dix ? Il en convint. Je lui dis ensuite :

— Ne lutte plus. Pendant sept jours, fume paisiblement, sans te critiquer.

Il fut choqué :

— Comment peux-tu dire une chose pareille ? Tu m'enlèves ce qui me restait de courage.

— Ecoute, répondis-je, tu as utilisé la manière forte et cela n'a rien donné. Essaie autre chose. Montre-toi amical à ton propre égard et jouis de tes cigarettes.

— Mais je n'en sortirai jamais ! protesta-t-il.

— Tu vois ! ai-je ajouté. Te voilà de nouveau en train de te critiquer. Ne songe plus à renoncer au tabac. Si c'est vraiment un ami, tu ne pourras pas le rejeter. Oublie tout cela. Pendant sept jours, profite-en au maximum, fume à pleins poumons, avec délectation. Mais lorsque tu le fais, ne pense à rien d'autre. Communie totalement, deviens la cigarette et ne projette surtout aucune rupture. Observe, simplement.

Il passa une semaine à observer calmement ce qui se passait. Regarder une réalité en face lorsqu'on lui est hostile est impossible. L'opposition érige une barrière. Pouvez-vous pleinement regarder un ennemi dans les yeux ? Non. Vous ne pouvez plonger votre regard qu'au fond des yeux d'une personne que vous aimez. Donc, cet ami se livra à une observation constante pendant sept jours. Il n'obstruait plus l'énergie qui s'investissait dans l'acte de fumer, il contemplait, il méditait. Les sept jours passèrent, puis une deuxième et une troisième semaine.

— As-tu oublié ? lui ai-je finalement demandé.

— Cette expérience est tellement belle, avoua-t-il, que je ne veux plus penser à autre chose. Pour la première fois de ma vie, je ne me rebelle pas contre un fait. Je vis tout simplement ce qui m'arrive.

— La prochaine fois que tu auras fort envie de fumer, ai-je suggéré, laisse tomber. Prends une cigarette, arrête-toi un instant et abandonne-la. Regarde attentivement ce que c'est et quitte cela.

Il avait si lucidement observé le phénomène durant trois semaines, avec

une neutralité tellement innocente, que ce fut facile. Il perçut la puérité de son comportement et s'en détacha sans difficulté, sans que l'influence de l'entourage ou ses propres opinions n'y soient pour rien.

Marchez en vous rendant compte de marcher. Regardez en étant conscient de regarder. Ecoutez avec une attention totale, sans le moindre commentaire mental sous-jacent. Parlez en étant vigilant. Et ainsi de suite. Ne faites plus rien comme un automate. C'est cela, le secret.

### ■ Instructions

*Pendant trois semaines, fumez tranquillement sans émettre aucun jugement positif ou négatif. Le point essentiel est de vous observer vous-même.*

*Prenez conscience du désir, de l'automatisme qui poussent votre main vers le paquet de cigarettes. Observez chaque détail : l'instant où vous portez la cigarette à vos lèvres, l'allumez, aspirez la première bouffée de fumée, la chaleur qui se répand dans vos poumons, l'odeur qui emplit vos narines... Continuez à observer : le moment du rejet de la fumée par la bouche, par le nez ; attendez-vous avant de reprendre une seconde bouffée?... Ne relâchez pas votre attention, suivez le moindre geste : l'écrasement du mégot dans le cendrier, le goût, la saveur de votre haleine... Soyez vigilant, ne perdez pas une miette de ces « délicieux » instants. Appréciez-les sans aucun jugement.*

*Le premier jour de la quatrième semaine, au moment de prendre une cigarette, arrêtez-vous une minute et laissez tomber.*

*Si vous avez été sincèrement vigilant pendant les trois premières semaines, vous ne devriez avoir aucune difficulté à lâcher prise.*



## EN AVION

---

**durant le vol - 15 minutes minimum - 3 phases**

---

Peu de situations se prêtent aussi bien à la méditation qu'un voyage en avion. Plus il vole haut, plus ce sera facile. Ce n'est pas pour rien que depuis toujours, les chercheurs de vérité ont gagné la montagne pour y méditer. La gravitation s'y fait moins sentir, les liens avec la terre se relâchent. Loin de la société corrompue mise en place par l'homme, vous aurez pour compagnons le ciel, les étoiles, le soleil et la lune, les nuages et l'espace.

## ■ Instructions

Procédez en trois étapes.

- *Pendant quelques minutes, fermez les yeux et pensez que vous grandissez jusqu'à remplir tout l'avion.*
- *Ensuite, poursuivez l'expansion : vous débordez de l'avion, voici qu'il vole en vous.*
- *Finalement, remplissez le ciel entier. Les nuages flottent en vous, les étoiles brillent dans votre être. Vous n'avez plus de limites.*

Cette sensation sera votre méditation durant le voyage. Elle vous apaisera et chassera toutes les tensions.

## **LA RESPIRATION**

---

**Utilisez le souffle, il vous aidera à plonger dans le moment présent, à atteindre la source de l'existence, à transcender le temps et l'espace, à passer au-delà du monde tout en y demeurant.**



## VIPASSANA

---

|         |   |                          |   |          |
|---------|---|--------------------------|---|----------|
| journée | - | 60 minutes ou 90 minutes | - | 2 phases |
|---------|---|--------------------------|---|----------|

---

Aucune méthode n'a mené autant de gens à l'Eveil que la méditation vipassana. L'essence des méditations est toujours la même, mais elles ont aussi des aspects secondaires qui leur confèrent des formes différentes. Vipassana est l'essence pure de la méditation. Rien ne peut être ajouté ou retranché, elle ne peut être ni résumée ni améliorée.

Vipassana est tellement simple qu'un enfant peut la pratiquer. Il le fera même mieux que vous, car il a le cerveau moins encombré d'idées, il est plus pur et innocent.

Vous pouvez appliquer vipassana de trois manières, selon votre choix.

La première formule consiste à être conscient de vos actes, de vos mouvements corporels, de votre activité mentale, de vos battements

cardiaques. Soyez attentif en marchant, en remuant la main... Appliquez-vous à ne plus être un robot. Quand vous cessez de vous doucher ou de manger comme un automate, ces événements simples et quotidiens apportent des joies inouïes qui sont totalement exclues lorsque vous fonctionnez inconsciemment.

Aucune pensée ne devrait apparaître sur l'écran de votre esprit sans que vous n'en soyez le témoin. De même pour les émotions qui prennent forme sur l'écran de votre cœur. Restez intérieurement à l'écart, ne vous identifiez pas. N'appréciez pas ce qui se produit, ne dépréciez pas non plus. Ne jugez pas, le témoin est neutre et silencieux.

La deuxième forme de vipassana concerne votre souffle. Prenez conscience de votre ventre : il se soulève quand vous inspirez et s'abaisse quand vous expirez. L'abdomen est très proche des sources vitales, car l'enfant a été relié à sa mère par le cordon ombilical. Le centre de la vie se trouvant derrière l'ombilic, le mouvement du ventre est vraiment le flux et le reflux de la bioénergie. Cette technique est très facile à appliquer.

Les trois aspects de la première forme de vipassana sont l'observation du corps, du mental et des sentiments. La deuxième forme de vipassana consiste en une seule chose, la prise de conscience des vagues abdominales, mais le résultat est le même. Si vous êtes attentif au va-et-vient du ventre, votre cerveau et votre cœur s'apaiseront, le silence s'installera.

Dans la troisième forme de vipassana, il s'agit d'observer l'entrée du souffle dans vos narines. L'air qui entre procure une certaine fraîcheur aux narines. Observer le souffle qui entre et sort du nez est plus facile pour l'homme que pour la femme, celle-ci étant davantage sensible au ventre. La plupart des hommes se contentent d'une respiration haute. La raison est simple. La préférence est donnée au corps athlétique, aux épaules larges et au ventre plat. Et c'est vrai qu'une telle silhouette est esthétique. Partout dans le monde, sauf au Japon, le modèle proposé aux hommes est celui-là : un thorax développé et un ventre inexistant, en d'autres termes la morphologie du lion.

Contracter le ventre exige une certaine discipline, c'est une pose. Le Japon a préféré l'attitude naturelle. Cette différence saute aux yeux quand vous voyez les représentations du Bouddha en Inde ou au Japon. Le Bouddha indien a une carrure de jeune sportif et un ventre minuscule. Le Bouddha japonais est tout différent. Son thorax a peu d'importance, il respire par le ventre et celui-ci a des proportions

considérables qui déplaisent aux personnes fortement conditionnées à bomber le torse. Il n'en reste pas moins que la respiration abdominale est plus naturelle, plus détendue.

La nuit, en dormant, vous relâchez votre ventre et respirez comme un enfant. Cela contribue à vous procurer un bon repos. Vous passez vos nuits au Japon !

Certains hommes craignent de perdre leur forme. Dans ce cas, qu'ils observent le souffle qui entre et sort de leurs narines.

Choisissez la forme de vipassana qui vous convient le mieux. Vous pouvez aussi pratiquer deux formes à la fois et même toutes les trois, mais cela vous demandera davantage d'efforts. Les résultats seront évidemment plus rapides. Tout dépend de vous. N'oubliez jamais la règle absolue : ce qui est bon pour vous est facile à mettre en pratique.

Quand l'état méditatif se stabilisera et que votre esprit se taira, l'ego partira en fumée. Vous existerez, vous serez intensément présent : il n'y aura plus de sensation de « je » personnel. Les portes vers le Principe-Un seront ouvertes.

Contentez-vous d'attendre, le cœur plein d'amour et de nostalgie, que survienne le moment suprême de la vie : l'éveil absolu de la conscience. Il viendra sans aucun doute, il explosera et vous transfigurera dès que vous serez entré en résonance avec votre nature profonde. La mort du vieil homme sera l'avènement de l'homme nouveau.

## ■ Instructions

### ● Première phase : 45 ou 60 minutes

*Asseyez-vous dans une position confortable et propice à la vigilance. Restez ainsi pendant quarante-cinq à soixante minutes. La colonne vertébrale et la nuque doivent être bien droites. Fermez les yeux, respirez normalement. Restez autant que possible immobile, ne modifiez votre posture que si c'est absolument nécessaire.*

*La chose essentielle à observer est le mouvement du ventre, juste au-dessus du nombril, à chaque inspiration et expiration. Ce n'est pas une technique de concentration, votre attention sera donc sollicitée par beaucoup d'autres choses. Dans vipassana, rien n'est considéré comme une distraction. En d'autres termes, quand quelque chose se manifeste, cessez d'observer votre souffle, centrez votre attention sur l'événement du*

*moment jusqu'à ce que vous puissiez retourner au souffle. Il s'agira de pensées qui vous traversent l'esprit, de sentiments, de jugements, de sensations physiques, d'impressions suscitées par des stimuli extérieurs, etc.*

*Le point significatif est la vigilance et non l'objet de l'attention. Veillez donc à ne pas vous identifier à ce qui entre dans la sphère de votre conscience. Les questions et les problèmes doivent tous être vus comme des mystères captivants !*

● Deuxième phase : 15 ou 30 minutes

*Marchez lentement, simplement, en prenant conscience du contact entre le sol et vos pieds. Que vous pratiquiez vipassana chez vous ou en plein air, marchez en décrivant un large cercle ou bien, si vous n'avez pas assez d'espace, tout droit en vous retournant au bout de dix ou quinze pas. Gardez les yeux fixés sur le sol à quelques pas devant vous. Accordez toute votre attention au moment où votre pied touche le sol. Si, comme dans la technique assise, quelque chose vous distrait, observez cette chose puis revenez à la marche. Faites cela pendant quinze à trente minutes.*



## L'INTERVALLE

---

|         |   |                    |   |         |
|---------|---|--------------------|---|---------|
| journée | - | 15 minutes minimum | - | 1 phase |
|---------|---|--------------------|---|---------|

---

**« Cette expérience peut se manifester durant un temps mort du souffle. Quand l'air entré dans tes poumons va rebrousser chemin pour sortir : le moment de grâce. »**

*Quand l'air est entré dans vos poumons, observez. Un arrêt survient, une fraction de seconde avant qu'il ne remonte vers la sortie. De même, quand l'air a été expulsé et juste avant que vous n'inspiriez de nouveau, il y a une minuscule interruption.*

L'Eveil est possible durant cet intervalle. En effet, quand vous ne respirez pas, vous n'êtes pas dans le monde. Essayez de comprendre. Lorsque vous ne respirez pas, vous êtes mort. Vous existez toujours, mais vous n'êtes plus votre corps ou votre mental, on peut dire que

« vous » êtes mort. Vous ne l'avez jamais remarqué parce que ce moment est extrêmement bref.

Inspirer est naître (entrer dans le corps), expirer est mourir (sortir). A chaque inspiration, vous naissez et mourez. L'intervalle entre les deux est très court. Vous pouvez cependant en prendre conscience si vous observez avec une attention totale. Il ne faut rien de plus. Celui qui a senti ce vide connaît la vérité : *Cela*.

N'entraînez ou ne manipulez pas votre souffle. Laissez-le tel qu'il est. Cette technique vous semble peut-être trop simple pour vous révéler la vérité. La vérité est ce qui *est*, ce qui ne naît ni ne meurt. C'est l'élément éternel en vous, le Principe qui n'a ni commencement ni fin. Vous sentez le souffle qui entre et qui sort, mais jamais son absence. Essayez. Soudain, vous saisissez la chose, elle est là en permanence. Vous êtes absolument tout ce que vous pouvez être. Tout est là, mais vous n'en êtes pas conscient.

*Comment procéder ? Observez d'abord l'inspiration, oubliez tout le reste. Sentez l'air qui pénètre dans vos narines. Accompagnez-le consciemment tandis qu'il progresse et remplit vos poumons, ne le devancez pas, ne vous laissez pas non plus distancer : soyez exactement dans l'air qui avance.*

Votre souffle et votre conscience doivent fusionner. C'est la seule façon de découvrir l'intervalle et ce n'est pas facile. Votre conscience doit bouger en même temps que le souffle qui entre et sort. Le Bouddha a appliqué cette observation de la respiration et cela lui a apporté l'Eveil. C'est pour cela qu'elle est devenue une méthode bouddhique. Les bouddhistes l'appellent *anapanasati yoga*.

Si vous pratiquez sincèrement l'observation du souffle, un jour, à l'improviste, vous tomberez sur l'intervalle, le temps mort. L'établissement de votre attention aura réussi à effacer le monde périphérique, il ne restera plus que le va-et-vient de l'air dans votre corps, ce phénomène remplira tout l'espace de votre conscience. Vous sentirez alors un arrêt, un moment où il n'y a pas de respiration, un abîme vide. Cet instant sera la révélation.



## LE TEMPS MORT

---

tout au long de la journée

1 phase

**« Au milieu des activités sociales, reste attentive au vide entre l'inspiration et l'expiration. Ainsi, après quelques jours d'exercices, renais. »**

La technique précédente ressemble beaucoup à celle-ci. La grande différence est qu'il s'agit à présent de s'exercer pendant que vous faites quelque chose, par exemple manger, marcher, attendre le sommeil...

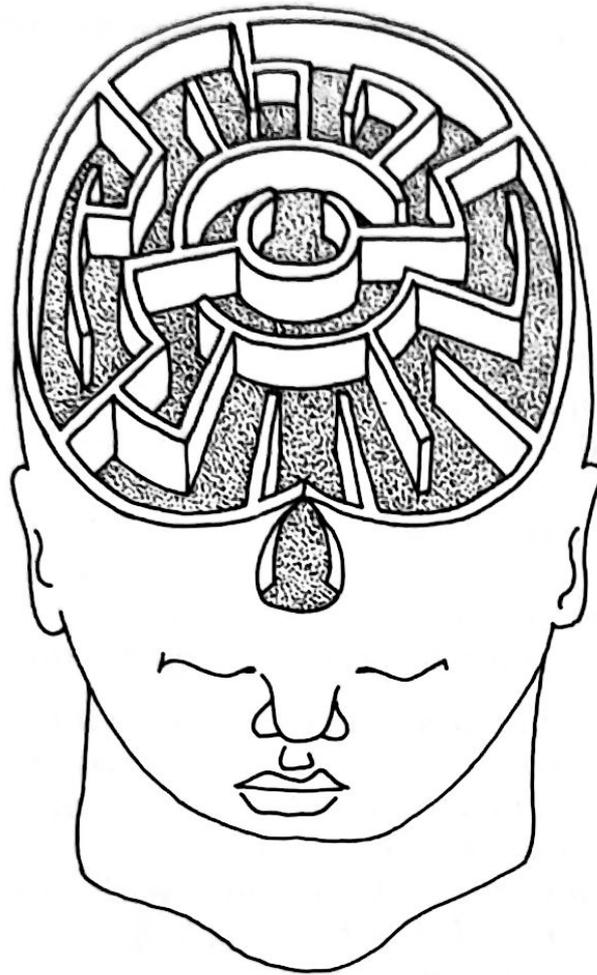
*Quelle que soit votre occupation, restez attentif à l'intervalle entre l'inspiration et l'expiration. Il faut donc y parvenir en étant actif.*

*Pourquoi est-ce important ? L'activité distrait votre attention, elle vous absorbe. Ne vacillez pas, fixez le vide en laissant votre activité se poursuivre. Vous existerez sur deux plans distincts : l'être et le faire. Nous existons, en effet, dans deux sphères séparées : d'une part la*

*périphérie, le monde de l'action ; d'autre part le centre, le monde de l'être. Ne renoncez pas à vos travaux, poursuivez vos activités, mais visez aussi le centre. Que va-t-il se passer ? Vos activités apparaîtront de plus en plus comme un rôle que vous jouez.*

Si vous appliquez convenablement cette technique, vous verrez ce qu'est votre vie : une pièce de théâtre. Vous découvrirez que vous êtes un acteur. Quand vous oubliez la vacuité pure de votre nature réelle, vous vous identifiez aux rôles que vous jouez. Vous prenez la scène pour l'existence réelle. C'est l'erreur que vous faites depuis toujours. Chaque homme s'imagine vivre alors qu'il exécute les scénarios programmés par la société, les circonstances, le milieu culturel, la tradition et ainsi de suite. Utilisez cette technique pour briser l'illusion et vous débarrasser de l'assimilation aux masques. Elle a pour but de vous montrer ce qu'est votre personnalité : un psychodrame. Votre attention s'enracinera dans le centre réel de votre être et la périphérie ne recevra plus qu'une sorte d'attention secondaire. Les choses du monde évolueront aux confins de votre conscience. Vous les connaîtrez et les sentirez, mais elles ne seront plus contraignantes, elles auront perdu leur importance comme s'il s'agissait d'événements concernant quelqu'un d'autre.

Je le répète : si vous pratiquez cette méthode, votre vie se déroulera à distance, comme si c'était celle de quelqu'un d'autre.



## LA MAÎTRISE DES RÊVES

---

soir au coucher - 20 minutes minimum - 1 phase

---

« Grâce à la respiration subtile au milieu de ton front, quand elle atteint ton cœur au moment de t'endormir, acquiers la maîtrise des rêves et de la mort elle-même. »

Cette technique a trois aspects.

D'abord, vous devez apprendre à sentir le *prana* (l'énergie existentielle) dans votre souffle, la part invisible, immatérielle, intangible de la respiration. Vous y parviendrez aisément en plaçant votre attention entre vos sourcils. Si vous tournez votre vigilance vers les intervalles du souffle, vous réussirez également, mais ce sera moins facile. En vous orientant vers le centre ombilical rythmiquement touché par le souffle, ce sera encore moins aisé. La façon la plus facile de découvrir l'élément étheré du souffle est de vous centrer dans le troisième œil. Toutefois,

c'est également possible en stabilisant votre attention ailleurs. Vous sentirez le *prana* couler en vous.

L'air que vous inspirez et celui que vous expirez sont identiques en tant que véhicules, mais le souffle qui entre est chargé de *prana*, alors que celui qui sort n'en a plus. Vous avez consommé le *prana* et il n'en reste rien dans l'air que vous évacuez.

Ce sutra de Shiva est lourd de sens. « **Grâce à la respiration subtile au milieu de ton front, quand elle atteint ton cœur au moment de t'endormir, acquiers la maîtrise des rêves et de la mort elle-même.** »

*Cette technique doit être strictement réservée au moment où vous vous endormez. Quand vous sentirez le sommeil vous gagner et votre vigilance près de basculer, prenez conscience de votre respiration et de son composant invisible, sentez le prana atteindre votre cœur.*

*Si vous percevez le souffle subtil qui entre dans votre cœur au moment où vous vous endormez, vous serez conscient de vos rêves. En rêvant, vous saurez que vous rêvez. D'habitude, plongé dans un songe, vous le prenez pour la réalité. Cela aussi est un effet du troisième œil. Vous avez sans doute remarqué que les yeux de la personne endormie se tournent vers le haut et fixent le troisième œil. C'est pour cela que les rêves vous semblent réels. Vous ne pouvez pas vous rendre compte que ce sont des mirages. En vous éveillant, vous le saurez, mais ce sera une connaissance rétrospective. En rêvant, vous ignorez que vous rêvez. Si vous parvenez à être conscient en dormant, il y aura deux niveaux : celui du rêve et celui de l'intelligence.*

Ce sutra est magnifique pour celui qui parvient à rester conscient en rêvant. Il acquerra la maîtrise des songes et de la mort elle-même. D'ordinaire, c'est impossible. L'homme est vraiment très impuissant, il ne peut même pas gérer ses rêves. Il est la victime des fantaisies du mental au lieu d'en être le créateur. Il ne peut ni créer ni arrêter ses propres songes.

L'homme qui entre dans le sommeil en se souvenant que son cœur est plein de *prana* et continue d'être inondé d'énergie subtile à chaque respiration, obtient ce privilège rare : la maîtrise des rêves. Il peut susciter n'importe quel songe et aussi refuser ceux dont il ne veut pas.

Un tel pouvoir sert-il à quelque chose ? Certainement. Celui qui conquiert la maîtrise du monde onirique ne rêve plus, il n'en a plus besoin. Alors, son sommeil a une qualité totalement différente, la qualité de la mort.



## L'AGITATION

---

matin ou journée - 10 minutes minimum - 1 phase

---

**« Le mental devient tranquille, lui aussi, quand tu expulses et retiens alternativement le souffle. »**

*Chaque fois que votre esprit est agité, tendu, bavard, anxieux, plein de désirs, faites ceci : d'abord, expirez profondément. Commencez toujours par évacuer tout l'air de vos poumons. Cela expulsera également votre humeur négative, car le souffle contient tout. Rejetez un maximum d'air loin de vous.*

*Contractez votre ventre et ne bougez plus pendant quelques secondes. N'inspirez pas. Puis, remplissez vos poumons au maximum. Arrêtez de nouveau le mouvement et restez bloqué pendant le même nombre de secondes qu'après l'expiration.*

*Les points importants sont donc d'inspirer et d'expirer totalement et de respecter entre les deux un intervalle de même durée. Faites cela pendant quelque minutes, rythmiquement. Votre humeur sera transformée.*

## LE CŒUR

---

**Le cœur est la porte sans porte qui donne accès à la réalité. Descendez de votre perchoir cérébral, installez-vous dans le cœur.**

**Vous êtes tous coincés dans la tête. C'est votre seul problème, le seul. Et il n'y a qu'une solution : quitter votre bastion intellectuel, vous enracinez dans le cœur. Toutes vos difficultés s'effaceront, ce ne sont que des projections mentales. L'univers deviendra si clair, si transparent que vous vous demanderez comment vous avez pu vivre en semant continuellement votre propre parcours d'embûches imaginaires.**

**L'existence sera plus énigmatique que jamais tandis que les problèmes se seront effacés, évaporés. Les mystères de la vie sont magnifiques, ce ne sont pas des casse-tête à résoudre, mais des merveilles à vivre.**



## DE LA TÊTE VERS LE CŒUR

journée ou soir - 15 minutes minimum - 1 phase - miroir

Essayez de visualiser que vous n'avez pas de tête. Cela vous paraît absurde. Pourtant, c'est un exercice majeur. Essayez, vous comprendrez pourquoi il est tellement important. Promenez-vous comme un corps sans tête. Au début, vous devrez faire semblant et cela vous procurera une sensation étrange et désagréable, mais peu à peu vous vous enracinerez dans votre cœur.

L'aveugle a l'ouïe plus fine que vous, un sens plus subtil de la musique. L'énergie qui nourrit normalement les yeux ne peut le faire et se déverse dans l'ouïe. Pour la même raison, la sensibilité tactile de l'aveugle est généralement plus développée que celle de l'homme normal. Vous vous rendez nettement compte de la différence quand un aveugle vous touche. Les gens qui voient se touchent principalement

par le regard. Chez l'aveugle, le centre de la vue est fermé et l'énergie s'investit ailleurs.

En arrivant au Japon, les premiers visiteurs occidentaux découvrirent avec surprise que depuis des siècles, les Japonais abordaient tout à partir du ventre. A la question : « Où sont tes pensées ? » l'enfant japonais répondait en désignant son abdomen.

Pendant des générations, les Japonais ont en quelque sorte vécu sans tête. Cela explique le calme qui régnait dans leur esprit. Ces temps sont révolus, l'Orient n'existe plus nulle part sauf en la personne de quelques rares individus. La planète entière est contaminée par les vues occidentales.

*Installez-vous pour méditer. Mettez-vous face à un miroir et regardez votre image droit dans les yeux. Sentez que votre regard vient du cœur. Votre visage va disparaître progressivement jusqu'à ce que vous n'ayez plus de tête. Elle aura disparu.*

*Peu à peu, le chakra du cœur s'éveillera et modifiera votre personnalité de fond en comble. Votre conscience ne parvenant plus à se cantonner dans votre crâne, elle se fraiera un chemin vers votre cœur. Vous appréhendez soudain le monde par l'ouverture du cœur et non par vos cellules grises.*

*Après vous être appliqué à ne plus avoir de tête, introduisez un deuxième aspect. Soyez davantage affectueux. La tête ne peut pas aimer, c'est impossible. Dès que vous êtes amoureux, vous perdez la tête. Si ce n'est pas le cas, vous n'êtes pas vraiment épris. L'amour est une fonction du cœur, la tête appartient à un autre domaine.*

Quand un homme cérébral tombe amoureux, sa propre folie l'inquiète. Il se trouve stupide. Pour échapper au dilemme, il essaie de diviser sa vie en deux parties : l'une pour les activités habituelles gouvernées par le mental ; l'autre pour l'intimité, l'amour.

Cette dichotomie est rarement une réussite. J'avais un ami, magistrat à Calcutta. Un jour, son épouse m'appela à l'aide : « Pourrais-tu parler à mon mari ? Il te respecte et a beaucoup d'affection pour toi. Peut-être pourrais-tu lui donner quelques conseils... Au lit, il reste le juge qu'il est durant la journée. Il m'a épousée, mais j'ignore toujours ce que c'est d'avoir un mari, un ami, un amant. »

C'est difficile de descendre du piédestal auquel vous vous êtes habitué. Vivre sur deux plans différents et passer constamment de l'un à l'autre

n'est pas aisé. Pourtant, si vous voulez savoir ce qu'est l'amour, il faudra accepter de quitter la tête et d'entrer dans le cœur.

Essayez d'être plus aimant. La qualité de vos relations doit changer. Soyez plus affectueux avec votre partenaire, vos enfants, vos amis et la vie dans son ensemble. Mahavira et le Bouddha ont parlé de non-violence pour créer une attitude plus aimante à l'égard de l'existence. Mahavira allait jusqu'à éviter d'écraser une fourmi en marchant. Non qu'il affectionnât particulièrement les fourmis. Il était tout simplement centré dans le cœur.

Plus vos relations seront fondées sur l'amour, plus le chakra du cœur fonctionnera et cela vous conférera une vision très différente du monde. Le cerveau est incapable de communier. La seule chose qu'il puisse faire est disséquer, analyser, fragmenter la réalité. Le cœur synthétise, relie, réunit, fusionne ce qu'il perçoit. L'homme qui regarde à travers son cœur voit le monde comme un tout organique indivisible. Pour l'esprit par contre, le monde est une multitude d'atomes. L'Un que seul le cœur peut découvrir est ce qu'on appelle Dieu.

La science ne saura jamais ce qu'est le divin. Le raisonnement et l'analyse aboutissent aux molécules, aux atomes, aux électrons et ainsi de suite. L'émiettement de la réalité ne fait qu'accroître l'ignorance. L'Un, le divin, est uniquement accessible aux yeux du cœur.



## LA PRIÈRE

---

**soir au coucher - 15 minutes minimum - 3 phases - cassette**

---

Le meilleur moment est la nuit, dans une pièce sombre, avant de vous coucher. Le matin convient également si vous pouvez ensuite vous accorder un quart d'heure de repos. C'est indispensable, sinon vous vous sentirez hébété, ivre.

La prière est une fusion avec l'énergie existentielle. Vous ne serez plus la même personne et quand vous changez, l'univers change.

### ■ Instructions

#### ● Première phase

*Debout, le visage tourné vers le ciel, vos deux mains levées, les paumes tournées vers le haut, sentez l'existence se déverser en vous. Son écoule*

*ment dans vos bras provoquera un léger tremblement. Soyez comme une feuille doucement agitée par la brise. Acceptez, collaborez. Puis, laissez tout votre corps vibrer d'énergie et permettez à ce qui arrive d'arriver, quoi qu'il se passe. Vous allez sentir un courant vers la terre. Terre et ciel, haut et bas, yin et yang, féminin et masculin... Vous flottez, vous vous mélangez, vous vous abandonnez totalement. Vous n'existez plus. Vous êtes un, dissous.*

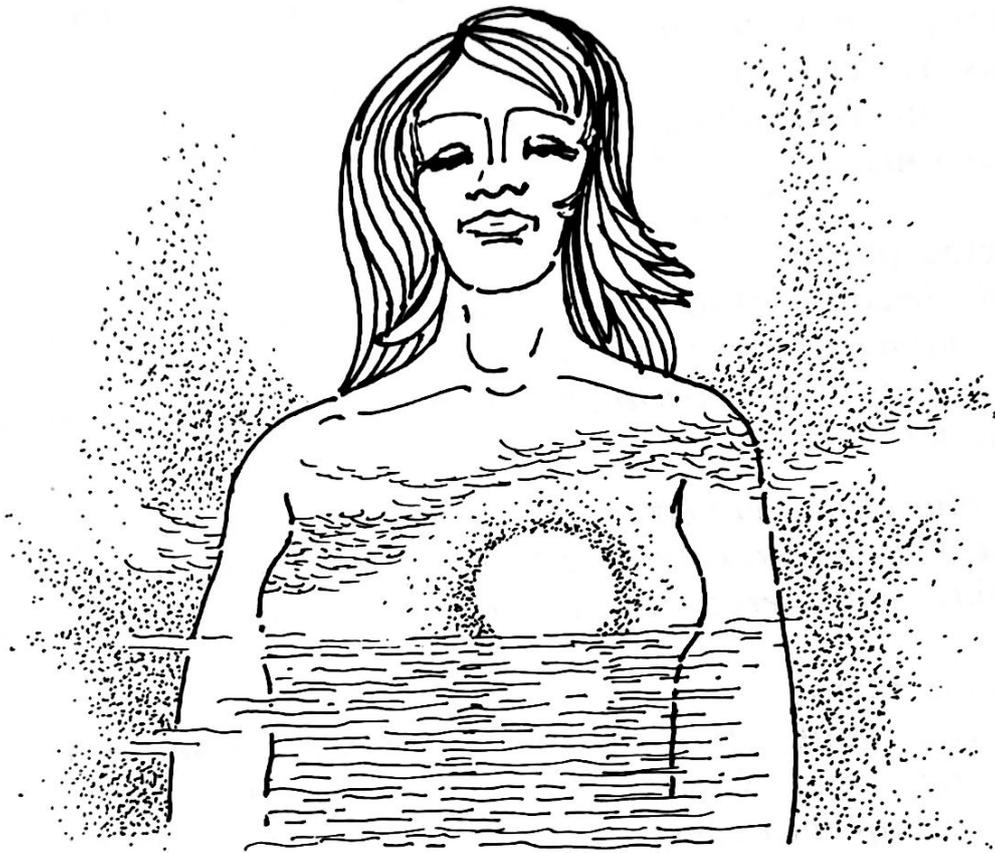
- **Deuxième phase**

*Au bout de deux à trois minutes, ou bien dès que vous vous sentez saturé d'énergie, allongez-vous sur le sol, rendez grâce à la terre, embrassez-la. Vous n'êtes plus qu'un instrument qui permet à l'énergie divine de s'unir à l'énergie terrestre.*

*Ces deux phases doivent être répétées sept fois, afin que chacun des sept chakras se dénoue. Vous pouvez le faire plus de sept fois, mais si vous le faites moins, vous serez nerveux et incapable de dormir.*

- **Troisième phase**

*Couchez-vous dans cet état de prière. Laissez le sommeil vous gagner. L'énergie restera là. Coulez avec elle en vous endormant. Cela vous aidera beaucoup car l'énergie vous enveloppera tout au long de la nuit et continuera d'agir. Le lendemain matin, vous vous sentirez inhabituellement frais et dispos. Un nouvel élan, une nouvelle vie apparaîtra en vous, vous vous sentirez plein de vitalité tout au long de la journée : une nouvelle vibration, une nouvelle chanson dans votre cœur, une nouvelle danse dans votre démarche.*



## LE CŒUR PAISIBLE

---

matin et soir - 2 fois 10 minutes - 2 phases

---

**« Installée confortablement, remplis graduellement l'espace entre tes deux bras d'une grande paix. »**

*Voici une méthode extrêmement simple et miraculeusement efficace. Essayez, il n'y a aucun danger. Installez-vous confortablement. N'adoptez aucune position particulière. Pour le Bouddha, la position de lotus était aisée et elle pourrait le devenir pour vous si vous vous exercez pendant un certain temps. Mais au début, elle sera pénible. Ne luttez pas, asseyez-vous sur une chaise ou dans un fauteuil ou allongez-vous, mettez-vous à l'aise. La seule chose qui compte est que vous soyez détendu.*

*Fermez les yeux et explorez votre corps, à commencer par les jambes. Si vous remarquez une tension quelque part, accentuez-la, rendez-la aussi*

*intense que possible. Quand la tension sera à son comble, détendez subitement la zone en question. Ainsi, vous vous rendrez bien compte du relâchement. La tension qui reste mentale est dure à dénouer parce que vous ne la sentez pas. Il vaut mieux contracter le corps.*

*Passer d'un extrême à l'autre est facile. En effet, chaque extrême prépare le retour vers le pôle opposé. Si votre visage est tendu, crispez tous ses traits. Puis soudain, détendez-vous. Faites cela pour chaque partie de votre corps.*

*Soyez particulièrement attentif aux muscles de la face. Quatre-vingt dix pour-cent des tensions concernent le visage, parce que toutes vos tensions sont mentales. Elles sont emmagasinées dans le visage. Ne soyez pas timide ou gêné, grimacez volontairement, puis détendez-vous. Faites cela jusqu'à ce que votre corps soit entièrement détendu.*

*Deuxièmement : quand votre corps sera bien détendu, oubliez-le, n'y pensez plus. Tout rappel du corps est une sorte de tension. Voilà pourquoi je vous dis : après avoir dénoué les blocages musculaires, désintéressez-vous de votre corps. A présent, fermez les yeux et prenez conscience de la zone contenue entre vos deux bras : la poitrine. Orientez toute votre attention vers le cœur, oubliez tout le reste. Sentez votre poitrine se remplir d'une grande paix.*

Quand votre corps est relâché, la paix du cœur suit immédiatement, un silence, une harmonie s'installent. Et lorsque vous rassemblez toute votre attention dans la poitrine et percevez consciemment la paix qui l'inonde, cette paix est magnifique.

Entre les deux bras se situe le centre du cœur. Il est le siège du calme que vous ressentez par moment. Le centre du cœur est la source du sentiment de paix. Chaque fois que vous vous sentez calme et apaisé, cela vient du cœur. Il irradie la sérénité, la joie. Voilà pourquoi, partout dans le monde et sans distinction de classe sociale, de religion, de pays ou de culture, les gens ont toujours senti que l'amour vient du cœur. Aucune explication scientifique ne rend compte de ce phénomène. Quand vous aimez, vous êtes détendu et cette détente vous procure une certaine paix. Or, la paix vient du cœur. C'est ainsi qu'amour et cœur ont été associés. Aimant, vous êtes serein, comblé. Quand vous n'aimez pas, vous êtes perturbé.

La relation amoureuse vous réconcilie par moments avec l'existence. Mais c'est une voie dangereuse, car votre partenaire devient plus important que vous. Or, l'autre reste l'autre ; en quelque sorte, vous

devenez dépendant. Vous ne connaîtrez que des épisodes de bien-être, éparpillés sur une route parsemée de conflits et d'inquiétude. La présence de l'autre dans votre sphère vitale est perturbante, parce que la rencontre avec une autre personne se fait en périphérie de votre être. Or, tout ce qui se passe en surface appartient au monde des fluctuations. Rarement, en des moments d'amour profond, les cœurs se communiquent leur rayonnement paisible.

La relation amoureuse, l'amour humain ne procure donc que des moments de répit, mais sans aucun établissement réel dans la paix. Entre deux accalmies, vous retombez dans les conflits, la violence, la haine, la colère.

Une autre voie vers la paix est de la trouver directement, sans le détour des relations. Alors, votre vie débordera d'amour, mais cet amour sera d'une toute autre qualité. Il ne sera plus possessif, il cessera de se focaliser sur un seul partenaire, il ne vous rendra pas dépendant et ne rendra personne dépendant de vous. Cet amour sera amitié, compassion, empathie.

Ni votre partenaire ni personne d'autre ne pourra plus vous troubler, car votre paix sera enracinée au cœur de votre cœur : votre amour sera comme le parfum de votre sérénité intérieure. Tout le phénomène sera renversé. Le Bouddha aime, mais son affection est dénuée d'angoisse. Vous, par contre, vous souffrez en aimant et vous souffrez aussi quand vous n'aimez pas. La présence de l'amour vous accable aussi bien que son absence, parce que vous vivez en surface. Là, les choses sont éphémères et les satisfactions passagères, chaque pic est suivi d'une vallée.

Le cœur est la source naturelle de la paix, autrement dit vous ne créez rien. Vous accédez simplement à la source qui est là en permanence. L'imagination vous aidera à percevoir ce cœur content, elle ne le créera pas. C'est toute la différence entre l'attitude tantrique et l'hypnose occidentale. Pour l'hypnotiseur, votre imagination crée quelque chose, tandis que pour le tantra, elle vous met en résonance avec ce qui existe déjà. Si vous imaginez quelque chose de factice, d'irréel, le résultat n'aura aucune consistance, vous aurez simplement halluciné.

*Essayez cette méthode. Quand vous serez capable de sentir la paix qui règne dans votre poitrine et imprègne votre cœur, le monde vous apparaîtra comme un rêve, un mirage. Le signe que vous vous trouvez en état méditatif réside en cela : les événements périphériques vous semblent illusoire. Ne « pensez » pas que le monde est une hallucination, ne*

*pensez rien du tout. Vous sentirez qu'il en est ainsi. Vous vous direz soudain : « Qu'est-ce qui se passe ? » Vous verrez tout comme en songe. Le monde n'aura plus de poids, il sera comme un film se déroulant sur un écran. Non que le monde soit une projection mentale ou quelque chose d'irréel. Pas du tout. Le monde existe bel et bien, mais vous vous en écarterez et la distance grandira. Qu'il vous semble irréel est seulement un signe, le critère de l'état méditatif, de votre enracinement au centre de votre nature intime. La surface est tellement éloignée que vous pouvez la contempler comme un objet distinct de vous. Vous ne vous identifiez plus.*

*Cette technique est très facile et ses résultats sont rapides. Il n'est pas impossible que vous en découvriez la beauté dès le premier essai. Ne soyez cependant pas déçu si les résultats tardent à venir. Patientez et continuez. C'est tellement facile que vous pouvez le faire à n'importe quel moment : le soir avant de vous endormir, le matin en vous éveillant. Dix minutes suffisent.*

Quand dans votre esprit le monde deviendra flou et lointain, vous pourrez dormir comme cela ne vous est encore jamais arrivé. Vous rêverez moins. Si le monde lui-même est un songe, comment les rêves pourraient-ils subsister ? Si tout ce qui réside dans votre mental est illusoire, vous pouvez vous en détourner et vous détendre totalement. Par contre, les choses que vous tenez pour vraies continueront de vous harceler.

*J'ai conseillé cette technique à beaucoup d'insomniaques. Elle est très efficace. Les tensions s'évaporent en même temps que la solidité du monde dans votre esprit et si vous pouvez quittez la périphérie, vous vous trouvez déjà dans un état de sommeil profond avant de vous être endormi. Le lendemain matin, vous vous éveillerez plus frais et dispos que jamais, vibrant de toute l'énergie qui reflue du centre profond et regagne la surface. N'ouvrez pas les yeux tout de suite. Consacrez d'abord dix minutes à la technique du cœur. Restez détendu ou détendez-vous si vous êtes contracté. Etablissez votre conscience dans votre poitrine et sentez votre cœur rayonner de paix. Ouvrez les yeux au bout de dix minutes. Le monde aura l'air tout différent parce que la paix débordera de votre être. Vous vous sentirez différent tout au long de la journée. Vous constaterez aussi que les gens se comportent autrement à votre égard.*

Dans toute relation, vous êtes partie prenante. Si vous changez, les gens changent car ils se rendent compte que vous n'êtes plus le même,

sans en être vraiment conscient. Quand vous êtes plein de paix, les gens sont plus affectueux, plus aimables, moins fermés. La paix exerce une forme de magnétisme. Les gens rechercheront votre compagnie. Lorsque vous êtes perturbé, par contre, on vous fuit à juste titre. C'est un phénomène très physique qui s'observe facilement. Dès que vous propagez des ondes bienfaisantes, les gens se rapprochent de vous. Vous êtes comme un arbre et ils ont envie de se détendre dans votre ombre.



## AU CENTRE DU CŒUR

---

|         |   |                    |   |          |
|---------|---|--------------------|---|----------|
| journée | - | 15 minutes minimum | - | 2 phases |
|---------|---|--------------------|---|----------|

---

« Au moment où les sens sont absorbés par le cœur, atteins le centre du lotus. »

En quoi consiste cette technique ? Il y a de nombreuses possibilités.

Que se passe-t-il quand vous touchez quelqu'un ? Si vous êtes ancré dans votre cœur, ce contact émouvra immédiatement ce centre et vous en sentirez la qualité particulière. La main d'une personne cérébrale est froide... Elle a quelque chose de mort.

Le contact réel vient du cœur, jamais de la tête qui est froide et calculatrice. Le cœur cherche à donner, la tête se préoccupe de recevoir. La main chaleureuse donne de l'énergie vitale, des vibrations subtiles et bienfaisantes. La différence de qualité est nettement percep-

tible. Quand une personne cordiale vous embrasse, vous éprouvez une sensation de fusion.

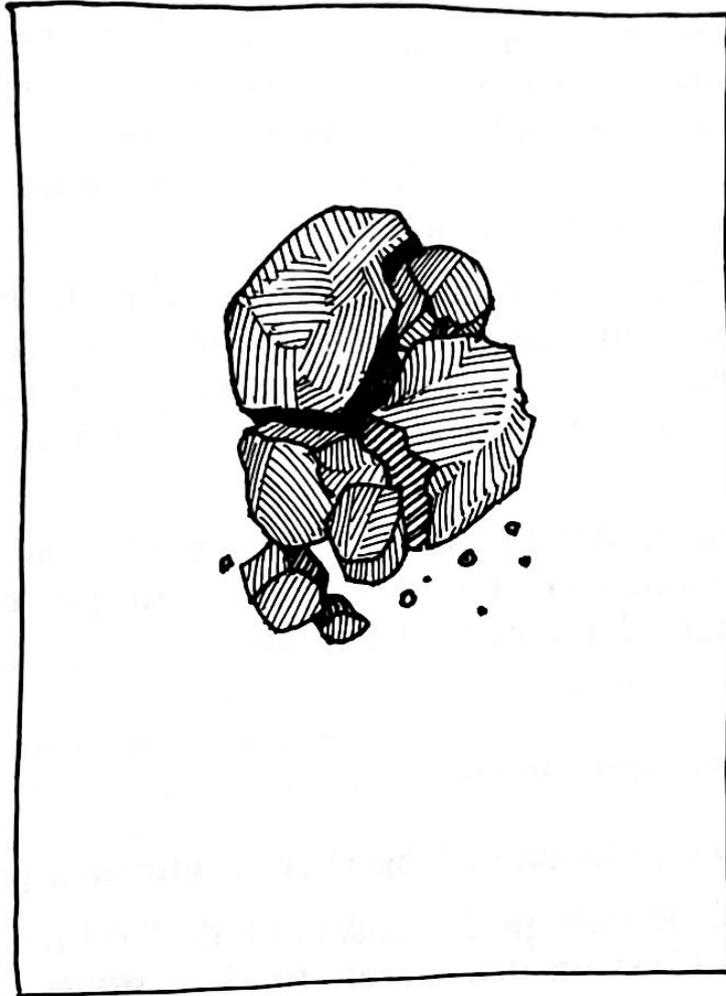
*Fermez les yeux et touchez ce qui se présente à votre main. Touchez n'importe quoi, qu'il s'agisse d'une personne ou d'un objet, d'un arbre ou simplement de la terre. Les yeux fermés, sentez la communication entre votre cœur et la terre ou la personne que vous aimez. Sentez simplement que votre cœur touche par l'intermédiaire de votre main. Que votre toucher soit relié à votre cœur...*

*En écoutant de la musique, écoutez avec le cœur. Sentez la musique se propager dans votre poitrine. Laissez votre cœur vibrer. Que vos sens soient connectés au cœur et non au cerveau. Sentez de plus en plus que chacun d'entre eux plonge dans votre cœur et s'y dissout.*

**« Au moment où les sens sont absorbés par le cœur, atteins le centre du lotus. »**

Le cœur est le lotus. Chaque sens est simplement l'épanouissement du lotus, un pétale de la fleur. Efforcez-vous d'abord de relier vos sens au cœur. Ensuite, souvenez-vous en permanence que chaque sens plonge profondément dans le cœur et y est absorbé. Vos sens ne commenceront à vous aider qu'après l'accomplissement de ces deux phases. Ils vous mèneront vers le cœur à tout moment et le lotus s'ouvrira dans votre poitrine. Cela vous donnera un axe. Quand vous percevrez le chakra du cœur, ce sera très facile d'aller dans celui de l'ombilic. Tellement facile que le sutra de Shiva n'en parle même pas. Si vous êtes réellement absorbé dans le cœur, si votre intellect a vraiment abdiqué, vous y parviendrez aisément car la porte vers le ventre sera ouverte. Passer au chakra de l'abdomen à partir de la tête ou d'un autre plan situé entre la tête et le cœur est quasiment impossible. A partir du cœur, cela va tout seul, vous glisserez dans le centre ombilical qui est le chakra fondamental, originel.

Cette méthode peut énormément aider les intellectuels. Mais attention, tout le monde est persuadé d'être ancré dans le cœur. Tout le monde croit être chaleureux et sensible. L'amour est tellement vital que pas un seul être humain n'accepte de reconnaître qu'il est sec, dur et dénué de compassion. Malheureusement, les illusions ne servent à rien. Observez-vous avec la plus grande attention, comme si vous étiez un étranger. Et soyez sincère, mentir ne vous aiderait en rien. D'ailleurs, cette technique est révélatrice. Si vous vous leurrez, il ne se passera rien du tout.



## ATISHA

---

journée - 20 minutes sur 7 jours - 2 phases

---

**« Exerce-toi à absorber, à déverser, le tout ensemble. Fais-le en suivant le souffle. »**

Devenez compatissant. Ecoutez attentivement, il s'agit d'une des plus belles méthodes.

*En inspirant, sentez que vous absorbez les malheurs du monde entier. Incorporez toute l'ignorance, toute la négativité, tous les enfers qui accablent cette planète. Recevez tout cela dans votre cœur.*

En Occident, ceux qui recommandent la pensée positive enseignent exactement le contraire. Ils ne savent pas ce qu'ils disent. Il faudrait, selon eux, expulser toute la souffrance et l'hostilité en expirant et absorber la joie, la positivité, le bonheur en inspirant.

La démarche d'Atisha (moine bouddhiste du XI<sup>e</sup> siècle avant notre ère) dit l'inverse. *Inhalez la peine et la misère de tous les êtres passés, présents et à venir. Exhalez votre félicité, votre bien-être, Déversez-vous dans l'existence. C'est la méthode de la compassion : buvez la douleur du monde et arrosez l'univers de grâces.*

Le résultat est surprenant. Quand vous vous remplissez des noirceurs du monde, ces noirceurs cessent d'être pénibles ou douloureuses. Le cœur les transfigure immédiatement en énergie. C'est une sorte de centrale de recyclage : il s'imprègne de souffrances et produit de la sérénité.

Dès que vous aurez fait l'expérience de ce pouvoir magique, vous aspirerez à recommencer. La méthode est simple et pratique, les résultats immédiats. Essayez tout de suite !

### ■ Commencez par vous-même

**« Pour développer ta faculté d'absorber, commence par toi-même. »**

Avant de pouvoir le faire pour l'ensemble de l'existence, commencez par vous-même. C'est un des secrets fondamentaux de la croissance intérieure. Vous ne pouvez rien faire pour les autres si vous n'avez pas d'abord réussi pour vous-même. Vous blessez les autres parce que vous vous blessez vous-même, vous êtes une calamité pour les autres parce que vous êtes calamiteux pour vous-même. Et vous serez une bénédiction pour le monde quand vous serez un bienfait pour vous-même.

N'essayez pas de faire pour les autres ce que vous êtes incapable de réaliser pour vous-même. On ne peut donner que ce que l'on a. Vous ne pouvez partager que ce que vous possédez.

Par conséquent, commencez par « prendre », par « accepter » vos propres misères avant de songer à assumer celle des autres. Nagez dans l'eau peu profonde avant de plonger dans les abysses. Sinon votre sollicitude restera verbiage, vue de l'esprit. A quoi sert de dire : « Je prends les péchés du monde sur mes épaules et ouvre mon cœur à la souffrance des hommes » ? Si vous n'avez pas sondé vos propres tourments, comment pourriez-vous connaître ceux du monde ?

Vous éludez la souffrance. Dès que vous vous sentez mal, vous vous distrayez. Vous allumez la radio ou la télévision, vous lisez le journal, vous allez au cinéma, vous vous réfugiez auprès d'un ami ou d'une

amie... Vous faites du lèche-vitrine ou n'importe quoi d'autre, pourvu que cela vous détourne de vous-même et vous dispense d'affronter vos plaies secrètes et de prendre conscience de la douleur qui vous emplit.

Votre seul but est de masquer la vérité. Que savez-vous de la misère ? Comment croyez-vous pouvoir appréhender la souffrance du monde ? Commencez par la vôtre.

*Laissez l'épreuve devenir une méditation. Fermez la porte, installez-vous en silence la prochaine fois que la peine vous gagnera. Sentez-la le plus intensément possible, percevez pleinement la blessure. Par exemple, on vous a insulté. La façon la plus facile d'esquiver la souffrance est de riposter, d'injurier votre agresseur. Cela vous occupe, mais n'a rien de méditatif.*

*Après une humiliation, contentez-vous de vous isoler, de vous asseoir sans dire un mot, pleinement conscient des remous qui vous perturbent, de la sensation torturante d'avoir été rejeté, rabaissé. Une surprise vous attend : vous verrez la personne qui vous a malmené et aussi toutes celles qui vous ont offensé depuis votre venue au monde. Vous vous souviendrez non seulement d'elles, vous revivrez aussi les scènes anciennes. Vous ferez une sorte de thérapie primale. Sentez la peine, ouvrez-vous à la douleur, n'évitez rien.*

De nombreux psychothérapeutes recommandent à leurs patients de ne prendre aucun calmant, les médicaments étant une manière de fuir. Ils servent à vous aveugler, à réprimer vos émotions. Or, à moins d'accepter la souffrance, vous ne pourrez pas vous libérer de son emprise. Abstenez-vous de toute médication et aussi de tabac, de café, de thé. Ce sont également des échappatoires. Vous avez certainement remarqué que vous prenez une cigarette chaque fois que vous vous sentez nerveux. Elle vous divertit. Fumer est une régression : vous vous sentez de nouveau un enfant irresponsable, la cigarette vous tient lieu de sein maternel et la fumée vous rappelle le lait chaud de votre mère. La cigarette est un succédané de téton. En régressant, vous esquivez les souffrances et les responsabilités de l'âge adulte. C'est la même chose pour les autres drogues. Jamais l'humanité n'a autant recouru aux dérivatifs parce qu'elle n'a jamais connu autant de misères. Elle ne pourrait pas survivre si elle n'avait pas de quoi s'abrutir. Les drogues érigent une barrière entre la réalité et votre conscience, elles émoussent votre angoisse.

*Avant toute autre chose, retranchez-vous. Mettez fin à toutes vos occupa-*

tions : pas de radio, pas de télévision, pas de livres... L'activité est une drogue subtile. Prenez conscience de cela et établissez-vous dans une solitude et un silence absolus. Ne priez même pas : ce serait encore une bouée de sauvetage. Vous profiteriez de votre pseudo-dialogue avec Dieu pour oublier ce que vous êtes.

Quelle que soit la douleur et l'affliction : acceptez-la. Vivez tout pleinement. Ce sera difficile, torturant. Vous vous mettrez peut-être à pleurer comme un enfant, à vous rouler par terre en proie à des douleurs violentes ou à avoir des convulsions. Il se peut que la douleur ne se limite pas uniquement à votre cœur, mais envahisse tout votre organisme, au point que votre corps ne soit plus qu'un immense brasier de souffrance.

Ne refusez rien. Il s'agit d'une énergie inappréciable, ne la gaspillez pas. Absorberez-la, buvez-la, acceptez-la avec gratitude. Dites-vous : cette fois-ci, je n'éviterai rien, je ne fuirai pas, je n'évacuerai rien. « Cette fois-ci, je vais tout embrasser comme s'il s'agissait d'un visiteur bienvenu. Et j'incorporerai tout. »

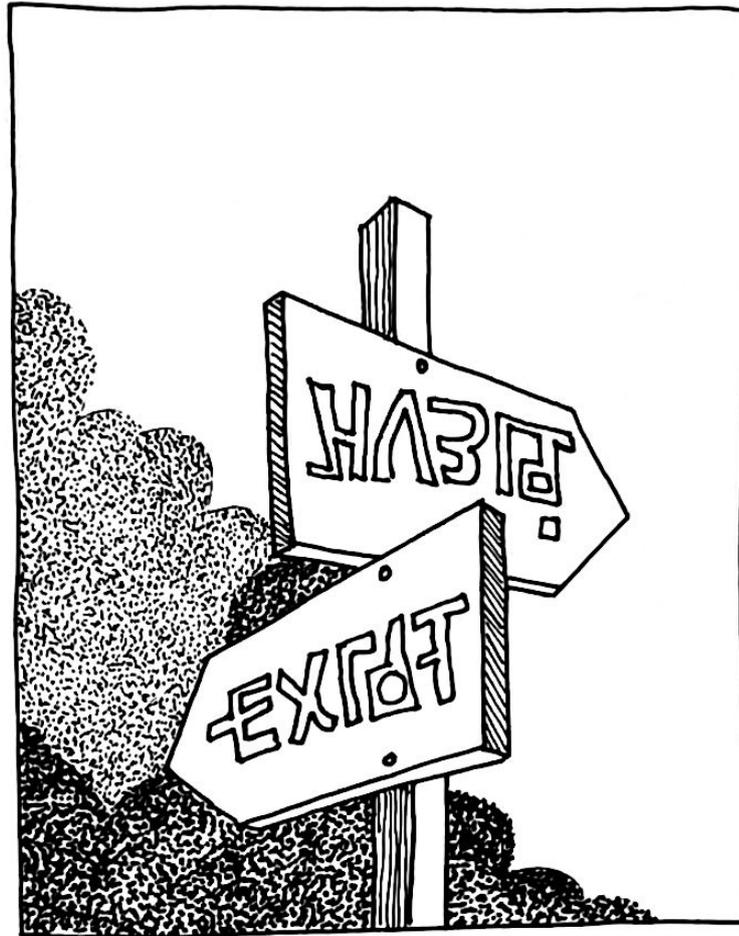
Cela vous prendra peut-être quelques jours, mais lorsque ce sera fait, lorsque vous aurez avalé et assimilé tous vos supplices, vous trouverez une porte qui s'ouvre sur des horizons immenses. Un nouveau périple, une nouvelle manière d'être commencera, parce que l'énergie contenue dans la douleur aura changé de qualité. Elle cessera d'être souffrance.

Vous serez stupéfait et c'est effectivement incroyable. Comment imaginer que la misère puisse se muer en extase, que la douleur puisse devenir joie ?

## **LE CENTRE DE L'ETRE**

---

**Personne ne peut exister s'il n'y a pas de centre. Ce centre de l'être n'est pas créé, il existe depuis toujours. Il s'agit donc simplement de le découvrir. Le cœur mystique est votre réalité essentielle, votre essence. Votre personnalité est périphérique, c'est la couche de masques produite par la société. Elle ne provient pas de la source divine, elle est conditionnement et non nature.**



## ABDULLAH

---

**matin au réveil** - **quelques secondes** - **1 phase**

---

Abdullah, un mystique soufi, était l'homme le plus heureux de la terre. Il était toujours content et irradiait la joie. Sur son lit de mort, il s'amusait encore et savourait de tout cœur l'événement en cours. Un disciple lui dit :

— Nous n'y comprenons plus rien. Tu ris alors que tu es mourant. Qu'est-ce que cela a de si drôle ? Nous sommes tous infiniment peïnés. Il y a longtemps que nous voulions te demander pourquoi tu n'éprouves jamais de tristesse. Voici que tu vas expirer et tu ris une fois de plus. Comment est-ce possible ?

Abdullah répondit :

— C'est très simple. A l'âge de dix-sept ans, j'étais extrêmement déprimé. Je me suis rendu auprès d'un vieux maître de soixante-dix ans. Il était assis sous un arbre, en train de rigoler tout seul.

— Qu'est-ce qui se passe ? ai-je demandé. Avez-vous perdu la tête ?  
— Jadis, me confia-t-il, j'étais aussi mélancolique que toi. Un jour, j'ai compris que c'était mon choix, que ma vie était ce que j'en faisais moi-même. Depuis lors, chaque matin en m'éveillant, je m'adresse la parole avant de faire quoi que ce soit d'autre et me pose la question : « Abdullah, qu'est-ce que tu veux aujourd'hui ? Etre malheureux ou serein et content ? Qu'est-ce que tu choisis ? » Il se fait que j'ai toujours choisi la joie.

*C'est un choix, en effet. Essayez ! Demain matin en émergeant du sommeil, posez-vous la question : « Voici une nouvelle journée. Qu'est-ce que tu décides : être misérable ou bienheureux ? »*

Qui donc opterait pour l'affliction ? C'est impossible, ce serait totalement anti-naturel. Même ceux qui se délectent de leurs propres misères choisissent en définitive une sorte de jouissance, le plaisir pervers de souffrir.



## LE RETOUR À LA SOURCE

---

|         |   |                    |   |         |
|---------|---|--------------------|---|---------|
| journée | - | 15 minutes minimum | - | 1 phase |
|---------|---|--------------------|---|---------|

---

**« Entre dans la joie que te procurent les retrouvailles avec un ami parti depuis longtemps. »**

*Lorsqu'en rencontrant un ami, vous vous sentez tout à coup plein de joie, concentrez-vous sur cette sensation. Entrez complètement en elle et approchez-vous de votre ami(e) en étant conscient de la joie qui vous remplit. Laissez l'ami(e) à la périphérie de votre conscience, restez centré dans la sensation de bonheur.*

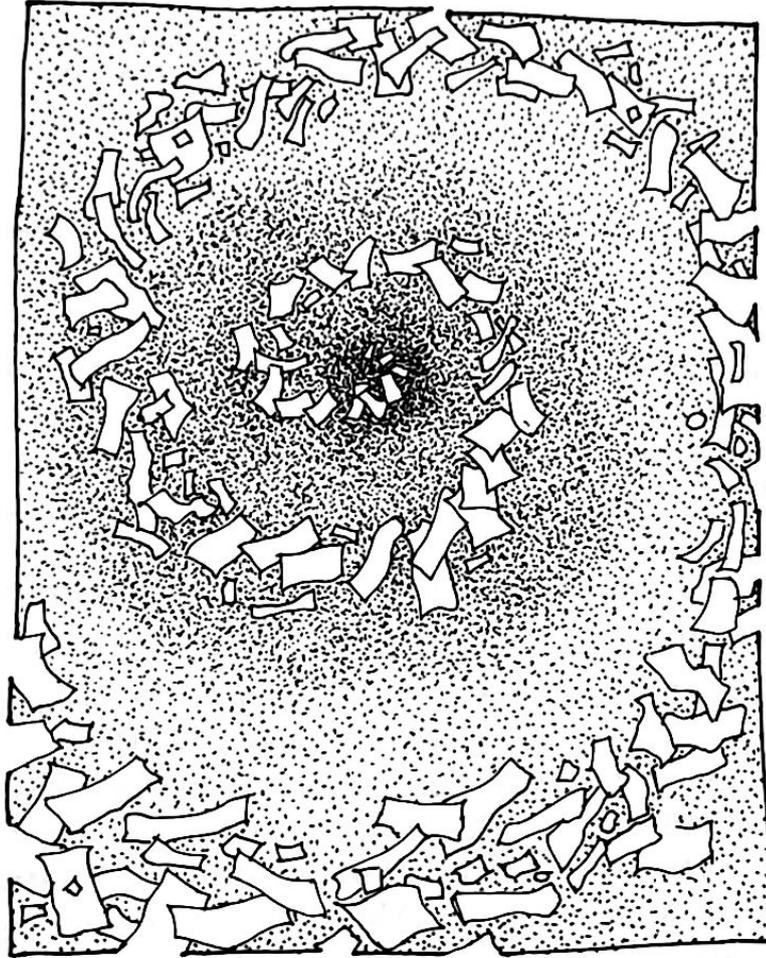
Beaucoup d'autres circonstances s'y prêtent également. Lorsqu'une énergie se déploie en vous au moment où vous admirez un lever de soleil, focalisez-vous sur la sensation, oubliez le soleil. Votre attention aura pour effet que l'énergie en mouvement se propagera dans l'ensemble de votre être. Ne soyez pas simplement un spectateur.

Fusionnez. Vous connaissez tous des moments de félicité, d'extase, mais vous ratez l'événement parce que vous vous tournez vers l'objet. Vous croyez que la joie vient de l'extérieur, par exemple de la rencontre avec une personne aimée. Vous vous trompez, la joie réside toujours en vous. Le monde extérieur est un catalyseur, il offre à votre joie l'occasion de se manifester. C'est la même chose pour tous vos sentiments : colère, tristesse, inquiétude, gaieté... Les situations vous permettent d'exprimer ce qui existe en vous, mais les causes ne sont pas extérieures. Tout ce que vous ressentez existait déjà en vous et prend forme à l'occasion de telle ou telle circonstance. Les événements ne suscitent pas vos émotions, ils les révèlent, les rendent visibles. Chaque fois que cela se produit, restez ancré dans le mouvement intérieur. Votre attitude à l'égard de tous les aspects de la vie changera complètement.

*Faites-le également avec vos émotions négatives. Quand la colère vous saisit, ne vous focalisez pas sur la personne qui l'a déclenchée, laissez celle-ci à la périphérie de votre attention. Plongez dans la colère, éprouvez-la sans rien refouler. Ne rationalisez pas, ne prétendez pas que telle personne vous a fait sortir de vos gonds. Ne l'accusez pas, soyez plutôt reconnaissant : cette personne vous a aidé à prendre conscience de ce qui était caché en vous. Elle a mis le doigt sur une plaie. A présent que vous la connaissez, devenez cette blessure.*

*Procédez ainsi pour toutes vos émotions. Si elles sont négatives, savoir qu'elles résidaient en vous vous en délivrera. S'il s'agit de sentiments positifs, vous serez désormais ces sentiments. La joie vous transformera en joie, la colère s'évanouira.*

La différence entre les émotions négatives et les émotions positives consiste en ceci : le sentiment qui s'évapore quand vous en prenez conscience est négatif, celui qui vous imprègne et devient votre nature est positif. La conscience n'opère pas de la même façon dans l'un ou l'autre cas. Elle efface l'émotion délétère et approfondit la félicité.



## L'ŒIL DU CYCLONE

---

journée - 30 minutes minimum - 2 phases - un miroir

---

« Lorsque le désir est intense, reste imperturbable. »

Le désir vous trouble. C'est naturel : votre mental vacille et se couvre de rides nombreuses comme la surface d'un lac sous l'action du vent. Un souvenir (le passé) vous propulse quelque part dans le futur : c'est cela, désirer. Impossible d'être à l'aise dans de telles circonstances. Le désir est un état maladif.

Le sutra de Shiva dit : « Lorsque le désir est intense, reste imperturbable ». Mais comment faire ? Comment ne pas être dérangé par une perturbation majeure ? Vous comprendrez facilement si vous vous donnez la peine de faire quelques expériences. Prenons la colère. Elle vous rend momentanément fou. Vous êtes possédé, vous avez perdu la raison. Soudain, souvenez-vous que vous devez rester imperturbable.

Déshabillez-vous en vous-même, enlevez la colère de votre cœur, mettez-vous nu devant votre intelligence neutre et silencieuse. La colère sévira toujours en surface, mais dans le secret de votre être règnera le calme.

Vous constaterez que la colère est une tempête périphérique, exactement comme la fièvre. En surface, tout est secoué, mais vous pouvez observer cela. Et dès que vous êtes le témoin, vous n'êtes plus touché. Vous cesserez d'être bouleversé. Ce point calme est votre intelligence primordiale. Votre être réel ne participe jamais aux vagues transitoires. Vous ne le savez pas parce que vous n'avez jamais tourné votre attention vers le centre de votre être. Vous vous identifiez aux mouvements de votre psyché. Vous oubliez que la colère est distincte de vous. En croyant qu'elle appartient à votre nature, vous lui emboîtez le pas et lui permettez de dicter votre conduite.

Deux possibilités s'offrent à vous. Vous pouvez vous en prendre à quelqu'un. Dans ce cas, vous vous déplacez vers l'autre. Or, la colère est à mi-chemin entre vous et l'autre. Il y a vous, la colère et l'objet de votre colère (l'autre). A partir de la colère, vous pouvez aller dans deux directions. Soit vers votre adversaire qui devient central dans votre conscience. Soit vers vous-même. Alors, vous n'avancez pas vers votre ennemi, vers l'objet de votre fureur, mais vers vous-même, le sujet.

D'habitude, vous avancez vers l'objet et aboutissez dans la zone poussiéreuse de votre mental. Cela vous donne l'impression que *vous* êtes perturbé. Si, au contraire, vous vous tourniez vers le centre de votre être, vous seriez capable d'observer la zone poussiéreuse : vous verriez qu'elle est tumultueuse, en effet, mais que *vous* n'êtes pas contaminé. Vous pouvez faire la même expérience pour tous les désirs, tous les tourments.

Quand un désir sexuel se manifeste et prend possession de votre corps, vous pouvez vous diriger vers l'objet de ce désir, de façon soit concrète soit fantasmatique. Cela ne fera qu'aggraver la situation. Plus vous vous éloignerez de votre centre, plus vous serez aliéné, égaré. La perturbation augmente en fonction de la distance. Inversement, plus vous vous rapprocherez de votre réalité invisible, moins vous serez troublé. Dans l'œil du cyclone la paix est permanente. Il n'y a pas de tourbillons périphériques sans noyau calme. Les tempêtes psychosomatiques que sont la colère, la pulsion sexuelle et tous les désirs ne peuvent exister en l'absence d'un centre silencieux. Il est impossible de les percevoir s'il n'y a, en vous, quelque chose qui les transcende.

Retenez que chaque chose existe en vertu de son contraire. Aucun phénomène ne peut se manifester en l'absence du phénomène inverse. S'il n'y avait pas de centre immobile en vous, les mouvements seraient impossibles. Sans Principe imperturbable, pas de perturbation. Efforcez-vous de bien voir cela. Si la paix ne règnait pas au fond de vous, comment pourriez-vous saisir ce qu'est une avalanche émotionnelle ? Vous ne pouvez comprendre une chose que si vous avez un point de comparaison.

Prenons un autre exemple. Qu'est-ce qui vous permet de dire que vous vous sentez malade ? La présence d'une sphère, en vous, qui est absolument et éternellement saine. Si vous étiez votre mal de tête, vous ne pourriez pas le connaître. Vous êtes quelque chose d'autre, le témoin qui prend conscience de la douleur dans la tête.

**« Lorsque le désir est intense, reste imperturbable. »** Il n'est pas question de répression. Cette technique ne vous apprend pas à refouler et à nier la colère ou les désirs. Pas du tout ! La répression accentue le problème et majore le tumulte. Quand une tempête émotionnelle se lève, fermez la porte, contemplez vos émotions, laissez-les suivre leur cours. Restez imperturbable sans rien réprimer.

Réprimer est aussi facile qu'exprimer. Vous faites alternativement les deux. Ainsi, vous manifestez votre colère quand la situation le permet, quand vous êtes le plus fort et pouvez blesser l'autre sans trop de risque. Si c'est dangereux, si vous risquez d'y laisser votre peau, vous refoulez vos émotions.

Exprimer et réprimer sont aisés. Observer est difficile. Le témoin n'exprime rien, parce qu'il ne s'adresse pas à l'objet qui a déclenché le sentiment. Il ne refoule pas non plus. Il prend conscience. L'émotion accomplit sa trajectoire dans la vacuité de l'état méditatif.

*Regardez-vous dans un miroir et vomissez votre fureur. Vous êtes seul, vous pouvez donc agir sans danger et observer. Faites ce que vous voulez, mais ne sortez pas du vide de la conscience silencieuse. Criez, frappez dans la solitude, en vous souvenant à tout moment que votre être réel assiste en témoin au psychodrame. Vous finirez par en rire et cela vous apportera un immense soulagement. Vous serez non seulement soulagé, vous aurez gagné quelque chose : une croissance, une maturité. Vous saurez désormais que même en pleine crise émotionnelle, un centre de calme et de paix existe en vous. Essayez de découvrir de plus en plus ce havre de félicité et procédez en utilisant le désir.*

*La difficulté majeure réside dans le fait que lorsqu'une crise survient,*

*vous oubliez votre nature profonde. Vous ne songez plus à observer. Voici ce que je vous conseille. N'attendez pas qu'un désir ou une colère s'empare de vous. Isolez-vous et essayez de revivre le passé. Ranimez vos souvenirs, revivez les scènes pénibles. Subissez de nouveau les humiliations anciennes, répétez ce que vous avez dit à l'époque. Jouez tous les rôles du psychodrame avec un maximum de sincérité. Revivre le passé vous aidera énormément. Votre esprit est plein de cicatrices et de plaies ouvertes. Les mettre au jour vous guérira. Réactivez les problèmes et menez-les à leur terme, complétez tout ce qui est resté inachevé, en suspens. Ainsi, vous pourrez nettoyer votre mental et le vider des reliquats qui l'encombrent. Il y a des gens que vous avez eu envie de tuer ou d'aimer, vous avez rêvé de ceci et désiré cela, et rien n'a eu lieu. Tous ces actes inhibés continuent de flotter dans votre tête comme des nuages noirs.*

« **Lorsque le désir est intense, reste imperturbable.** » Gurdjieff utilisait abondamment cette méthode. Il avait fondé une petite école à Fontainebleau afin de pouvoir créer des situations propices. C'était indispensable, les mises en scène de ce genre ne peuvent se faire tout seul. Gurdjieff était passé maître dans cet art. Ainsi, vous entriez dans une pièce sans vous douter de rien. Une des personnes présentes commençait à vous provoquer jusqu'à ce que vous perdiez votre calme. C'était joué avec un tel naturel que vous ne pouviez absolument pas deviner le piège. C'était parfaitement mis au point. Quelqu'un vous vexait et cela vous perturbait. Puis les autres participants contribuaient à détériorer la situation, chacun à sa manière. Au moment où vous alliez exploser, Gurdjieff criait : « Souviens-toi ! Reste imperturbable ! »

Les membres d'une famille et les amis devraient s'entraider dans ce sens. Vous pourriez convenir de mettre tel ou tel d'entre vous sur la sellette et collaborer tous pour pousser cette personne à bout. Au dernier moment, vous crieriez en riant : « Reste imperturbable ! » Ce serait merveilleux. Le jour où vous découvrirez le centre calme en vous au beau milieu d'une humeur explosive, vous ne l'oublierez plus jamais. Dans n'importe quelle situation, vous pourrez vous en souvenir et rester centré.

Une technique psychothérapeutique occidentale est fort proche de cette méthode : le psychodrame. Au début, c'est une convention, mais tôt ou tard vous tombez dans le panneau. Et quand vous êtes possédé, le feu est mis à vos poudres mentales. Retenez bien que votre esprit et votre corps fonctionnent automatiquement. Un acteur de psychodrame peut réellement perdre pied et cesser de jouer lorsque le désir, la tristesse ou la colère le submergent.

Votre corps ne sait pas si vous êtes sérieux ou non. Il vous est certainement arrivé de faire semblant de vous fâcher et de vous retrouver furieux sans vous être rendu compte du passage entre la comédie et la réalité. Un autre exemple est le flirt : vous vous amusez avec un partenaire sans éprouver de désir sexuel et puis, subitement, votre corps est enflammé. L'organisme est facile à berner, surtout en matière de sexe. Il ne sait pas ce que voulez au juste, mais si vous adoptez un certain comportement, il emboîte le pas et réagit de façon spécifique.

Le psychodrame s'inspire de méthodes comme celles de Shiva. C'est une belle technique parce qu'au départ vous savez ce que vous allez faire. Vous pourrez maintenir une distance et observer la périphérie de votre être. Vous serez à la fois extrêmement perturbé et absolument imperturbable.

L'expérience de deux forces simultanément à l'œuvre en vous vous révélera la transcendance. Dans la vie quotidienne, vous pourrez vous en souvenir et retrouver cet état de témoin. Votre existence en sera transfigurée. Alors, le monde ne sera plus une source de misères pour vous. Plus rien ne pourra vous mettre sens dessus dessous ni vous blesser.

Il y a plus que cela. Lorsque vous aurez appris à déconnecter votre centre de votre périphérie et à rester indifférent à vos colères et à vos désirs, vous pourrez jouer à votre guise avec les manifestations de votre corps et de votre psyché.

Cette technique doit vous faire sentir les deux extrêmes en vous, les deux pôles opposés. Quand vous serez conscient de cette dualité, vous serez pour la première fois maître de vous-même. Avant cela, vous n'êtes qu'un esclave, n'importe qui peut vous émouvoir et orienter votre comportement. Votre partenaire, vos enfants, vos parents, vos amis, vos collègues, tout le monde sait comment vous manipuler, comment vous rendre heureux ou malheureux. Aussi longtemps que votre bonheur et votre malheur pourront être orchestrés de l'extérieur, vous serez aliéné. Vous serez l'objet des autres. Un simple geste ou quelques mots suffisent pour vous faire souffrir et vous vous pâmez devant un sourire ou sous une caresse. Vous êtes un pantin dont le monde entier tire les ficelles. Vous n'agissez jamais, vous réagissez.

La connaissance de votre nature imperturbable et l'enracinement au centre du Soi feront de vous un maître. Pour le moment, vous êtes un jouet dont tout et tout le monde peut disposer. Comment pourriez-vous

vivre en paix ? Vous êtes en permanence tiraillé dans tous les sens, vous êtes un assemblage de fragments, vous n'êtes jamais unifié et l'angoisse est votre lot. Seul celui qui est le maître de lui-même transcende l'anxiété.



## JE SUIS

---

tout au long de la journée

- 1 phase

**« Quand tu chantes, regardes, goûtes, sois conscient d'exister et découvre l'éternel. »**

Quelle que soit votre occupation (marcher, regarder, goûter...), soyez conscient d'exister et découvrez l'éternel. Sentez au fond de vous-même le courant, l'énergie, la vie sans commencement ni fin.

Vous n'êtes pas conscient de votre propre réalité. Le souvenir du Soi profond a été appliqué comme technique fondamentale par Gurdjieff. Il est dérivé de ce sutra. Tout le système de Gurdjieff est fondé sur ce seul précepte : souviens-toi de toi-même en toute circonstance. C'est très difficile. Cela vous semble aller de soi et pourtant vous oubliez sans cesse de vous souvenir de votre essence. Actuellement, vous ne pouvez pas être conscient de vous-même pendant plus de trois à quatre

secondes. Vous vous souvenez et puis vous constatez que votre attention a suivi une pensée quelconque. En vous disant : « Très bien, je me souviens de moi-même », vous êtes déjà à côté. Le vrai souvenir du Soi est exempt de pensée, il est totalement vide, ce n'est pas un processus mental. « Oui, j'existe » est une idée.

*Sentez « je suis », sans la moindre parole. Ne verbalisez pas, sentez, c'est tout. Ne pensez rien, sentez ! Essayez. C'est difficile, mais vous y parviendrez si vous insistez. En marchant, souvenez-vous que vous êtes, percevez votre existence, sentez-la sans rien penser. Je touche votre main ou pose la main sur votre tête : ne dites rien. Sentez le contact, sentez non seulement le contact, mais aussi la personne qui est touchée. Alors votre conscience sera une flèche à deux pointes.*

*Vous vous promenez sous les arbres, une brise agite les branches, le soleil luit : c'est le monde extérieur dont vous êtes conscient. Arrêtez-vous, souvenez-vous tout à coup que vous existez. Mais ne verbalisez rien. Contentez-vous de sentir que vous êtes. Cette sensation indéfinie, même si elle ne dure qu'une seconde, vous fera entrevoir ce que rien ni aucune drogue ne peut vous procurer. Elle vous montrera une étincelle de la réalité. Pendant un bref instant, vous serez établi au centre de votre être. Vous voici derrière le miroir, existentiel. Le monde des reflets est transcendé.*

Vous pouvez faire cela à n'importe quel moment, n'importe où. Ne prétendez pas que vous n'avez pas le temps. Vous pouvez vous souvenir de vous-même en mangeant, en vous baignant, en étant assis... Votre activité ou votre inactivité sont sans importance, souvenez-vous brusquement et essayez de prolonger cette sensation d'exister.

Vous constaterez coup sur coup qu'en une fraction de seconde, vous êtes retombé dans l'oubli. Quelque chose vous a traversé la tête et vous a distrait. Ne vous découragez pas. Depuis de nombreuses vies, vous vous êtes enlisé dans les pensées. C'est devenu un mécanisme, un automatisme. Vous réagissez comme un robot à tout ce qui vous vient à l'esprit. Pour commencer, il suffit de vous souvenir de vous-même pendant une fraction de seconde. Pourquoi ? Parce que vous ne connaîtrez jamais deux secondes en même temps. Vous vivez toujours un seul moment à la fois. Si vous sentez « je suis » une seconde, vous pourrez y demeurer. Mais vous devez vous efforcer en permanence.



## QUI SUIS-JE ?

---

**tout au long de la journée**

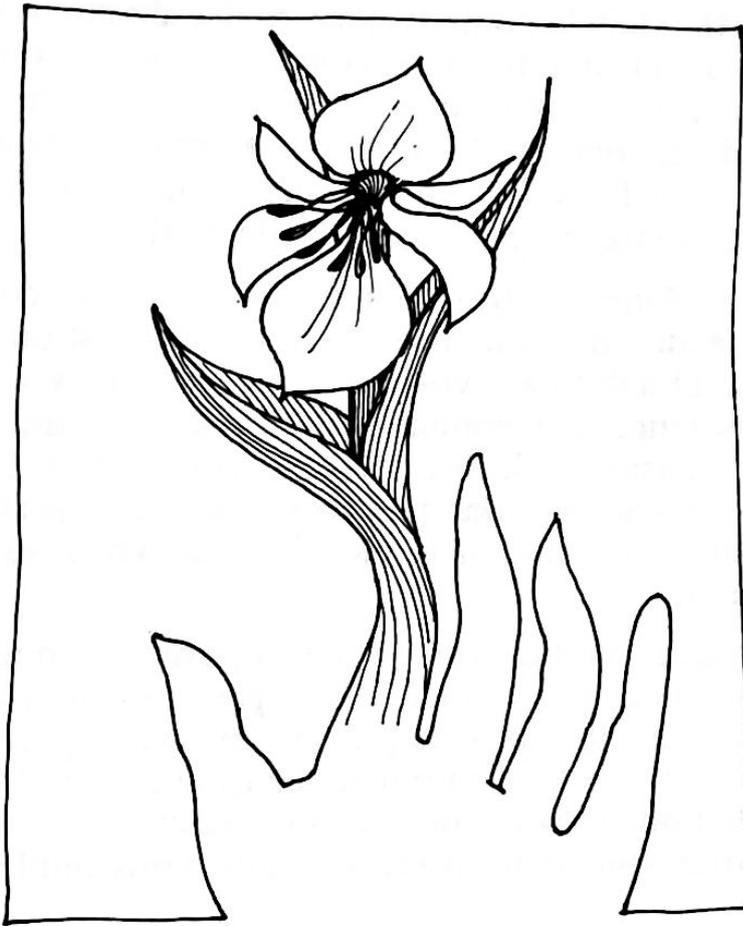
**1 phase**

Gurdjieff a choisi l'angle du souvenir du Soi. Ramana Maharshi en a adopté un autre. Il a instauré la question : « Qui suis-je ? » comme technique méditative. Prenez garde de ne croire à aucune des réponses que vous proposera votre mental. Il dira : « Cette question est ridicule » et essaiera de vous définir comme homme, femme, savant, cule » et essaiera de vous définir comme homme, femme, savant, ignorant, riche, pauvre... N'écoutez pas votre mental, continuez à demander : qui suis-je ? Toutes les réponses fournies par votre intellect sont irrémédiablement fausses. Elles viennent de la part illusoire de votre être : du brouillard des mots, de la poussière des livres, des réflexes acquis lors de vos conditionnements, de l'image fabriquée par la société, de la bouche des autres.

*Demandez-vous à vous-même « Qui suis-je ? », le plus souvent possible, tout au long de la journée. Que la question vous pénètre de plus en plus*

*comme une flèche acérée. Un jour, plus aucune réponse ne se fera entendre. Ce sera le bon moment, vous serez près de la vérité. Votre mental se sera tu ou bien vous vous en serez éloigné. Dans ce vide, votre question semblera absurde. Qui interrogez-vous ? Il n'y a personne pour vous répondre. Alors cette question ultime s'éteindra et le dernier reliquat mental sera balayé. La question « Qui suis-je ? » était encore une manifestation de l'intellect. Quand les réponses d'abord, la question ensuite se seront dissoutes, vous serez.*

Essayez cette méthode. Si vous persistez, elle vous fera voir la réalité, l'éternité.



## AU CENTRE DE L'ÊTRE

---

**journée** - **20 minutes minimum** - **1 phase**

---

**« Chaque chose est perçue par la connaissance. Le Soi brille dans l'espace grâce à la connaissance. Perçois ton être comme celui qui connaît et comme la chose qui est connue. »**

Tout ce que vous connaissez est le fruit de votre intelligence. Votre esprit peut percevoir un objet grâce à votre faculté de connaître. Vous regardez une fleur et comprenez que c'est une rose : elle est à l'extérieur, vous êtes à l'intérieur. Quelque chose sort de vous et se dirige vers la fleur, vous projetez une énergie vers la rose. Elle vous quitte, va vers la fleur, adopte sa forme, sa couleur et son parfum, revient vers vous et vous annonce que c'est une rose.

Tout ce que vous percevez est révélé grâce à votre faculté de connaître. Connaître est une qualité de votre nature originelle. Le savoir est

accumulé par elle. Mais la connaissance révèle deux choses : la chose connue, d'une part et, d'autre part, celui qui connaît. Quand vous ne percevez que la rose, votre connaissance est réduite de moitié. Vous avez oublié celui qui connaît. Autrement dit, en identifiant une rose, il y a trois choses : la fleur (le connu), celui qui connaît (vous) et la relation entre les deux (la connaissance, le Soi).

Le savoir repose donc sur trois pôles : le connu, le connaisseur, la conscience. La faculté de connaître, l'intelligence, est un pont entre le sujet et l'objet. D'habitude, votre intelligence ne vous révèle que l'objet. La conscience qui connaît est oubliée. Votre vigilance n'a qu'une seule dimension, elle est orientée vers l'objet et jamais vers vous-même. Si vous ne tournez pas votre attention vers vous-même, votre savoir vous informera sur le monde, mais vous serez ignorant à votre propre sujet.

Toutes les techniques méditatives, sans exception, ont pour but de vous révéler la conscience qui connaît. Georges Gurdjieff appliquait la méthode du souvenir du Soi. Chaque fois que vous percevez quelque chose, disait-il, rappelez-vous la puissance qui perçoit. Ne vous égarez pas au niveau de l'objet. Souvenez-vous du sujet. En ce moment, vous m'écoutez. Si vous vous concentrez sur moi, vous oublierez celui qui écoute.

En écoutant, recommandait Gurdjieff, percevez l'orateur et aussi l'auditeur. Votre attention doit s'étendre dans les deux directions, vers l'objet et vers le sujet, vers ce qui est connu et vers celui qui connaît. C'est cela, le souvenir du Soi que le Bouddha appelait *samyak smriti* : l'attention juste. Elle n'est pas « juste » si elle néglige un pôle. Elle doit embrasser les deux. Alors survient un miracle : lorsque vous êtes conscient à la fois du connaisseur et du connu, vous émergez soudain sur un troisième plan. Vous n'êtes ni le sujet ni l'objet. En vous efforçant de percevoir celui qui observe et ce qui est observé, vous devenez le témoin. Vous ne pouvez pas être une des faces de la dualité : si vous êtes l'observateur, vous n'en seriez toujours qu'un pôle. L'observateur est votre mental, la chose observée est le monde et vous êtes la conscience, l'intelligence, le témoin, le Soi.

Le Soi ne peut être transcendé, il est par conséquent l'ultime. Ce qui peut être dépassé n'a pas de valeur réelle : ce n'est pas votre essence.

*Asseyez-vous devant une fleur. Regardez-la. Soyez totalement vigilant, centrez votre attention sur elle, de sorte que tout le reste disparaisse. Seule la fleur subsistera, votre conscience sera absorbée dans son être. La concentration totale exclut tout ce qui n'est pas l'objet de l'attention.*

*La focalisation est le premier pas, c'est une phase indispensable. La concentration est la première étape vers la méditation. Quand le monde se sera effacé et qu'il n'existera plus que la fleur, vous pourrez vous détourner d'elle et prendre conscience de vous-même, de celui qui perçoit.*

*Au début, vous échouerez. Au moment où vous essayerez de prendre conscience de l'observateur, la fleur quittera votre champ de vision. Elle deviendra floue et lointaine. En vous concentrant de nouveau sur elle, c'est l'observateur que vous perdrez de vue. Ce jeu de cache-cache durera un certain temps, mais si vous ne faiblissez pas, le moment viendra où vous vous trouverez soudain entre les deux. Il y aura la fleur et le mental et aussi le témoin, juste au milieu, conscient des deux. Ce point d'équilibre unique est le Soi, Cela.*

Alors les deux pôles fusionneront en vous. La fleur (l'objet) et le mental (le sujet) seront les deux ailes de votre conscience, les extensions de votre réalité. Le mondain et le divin sont deux manifestations de votre nature. Votre réalité est le centre de l'existence et ce centre est pur témoin.

## LE REGARD

---

Les yeux sont la part la moins physique du corps humain. Si la matière peut devenir non-matière, c'est par les yeux que cela se produit. Ils sont à la fois matériels et immatériels. Nulle part, la rencontre entre votre réalité et votre corps n'est aussi profonde.

La distance entre votre nature réelle et votre corps est immense. Elle est la moins grande au niveau des yeux. C'est pourquoi ils peuvent être utilisés pour le voyage intérieur. Un seul pas à partir d'eux peut vous projeter vers la source. C'est quasiment impossible à partir de la main, du cœur ou d'une autre zone corporelle. Le trajet serait trop long. C'est différent pour les yeux et ce fait a été mis à profit dans beaucoup de pratiques yogiques et tantriques.

Les yeux sont fluides, ils bougent tout le temps et ne le font pas d'une manière anarchique. Ils ont leur propre mécanisme, un rythme qui en dit long. Lorsqu'une pensée sexuelle vous traverse l'esprit ou que vous avez faim, ce rythme change. On peut lire en vous.

Retenez que les mouvements oculaires accompagnent l'activité mentale. Autrement dit, en empêchant vos yeux de bouger, vous arrêtez le processus intellectuel et inversement.

Un autre point : les yeux sautent sans arrêt d'un objet à l'autre, leur nature est mouvement, à l'exemple de la rivière. C'est pour cela qu'ils sont tellement vivants. La vie est mouvement.

Vous pouvez contraindre vos yeux à l'immobilité en les fixant sur un objet, mais vous ne pouvez pas immobiliser le mouvement du regard. Essayez de comprendre. Supposons que vous regardiez fixement une petite tache sur le mur. Vos yeux ne peuvent plus sauter tout autour. Mais en réalité, le mouvement de la vision ne peut être arrêté, c'est une

**constante naturelle. Qu'arrive-t-il alors ? Un phénomène étrange : le mouvement qui ne peut plus aller de A à B (et ainsi de suite) change de cap. Il se propage vers l'intérieur.**

**Spontanément, vos yeux voyagent parmi les objets : de A à B, de B à C etc. Une autre possibilité a été trouvée par le yoga et le tantra : intérioriser le regard. Le regard qui ne peut plus balayer le monde extérieur se tourne vers le monde intérieur.**

**Si vous gardez bien ces points à l'esprit, vous saisirez facilement les techniques qui vont suivre.**



## LE REGARD INTERIEUR

---

journée - 30 minutes minimum - 1 phase

---

**« Les yeux fermés, examine ton être intérieur en détail. Ainsi, perçois ta véritable nature. »**

*Fermez les yeux. Mais simplement les fermer ne suffit pas. Il faut les fermer et aussi arrêter leur mouvement. Fermez-les de sorte qu'il ne reste plus rien à voir, ni objet extérieur ni image intérieure (souvenir, pensée, rêve). Toutes ces choses viennent de l'extérieur et leur présence indiquerait que vos yeux ne sont pas vraiment « fermés ». Il ne doit rester qu'un vide noir comme si vous étiez devenu aveugle aussi bien aux objets concrets qu'aux objets abstraits.*

*Il faudra être patient, vous ne réussirez pas du premier coup. Chaque fois que c'est possible, fermez les yeux et empêchez vos globes oculaires de bouger : plus le moindre tressaillement, comme s'ils étaient de pierre. Un*

*jour, vous constaterez que vous êtes en train de vous regarder de l'intérieur.*

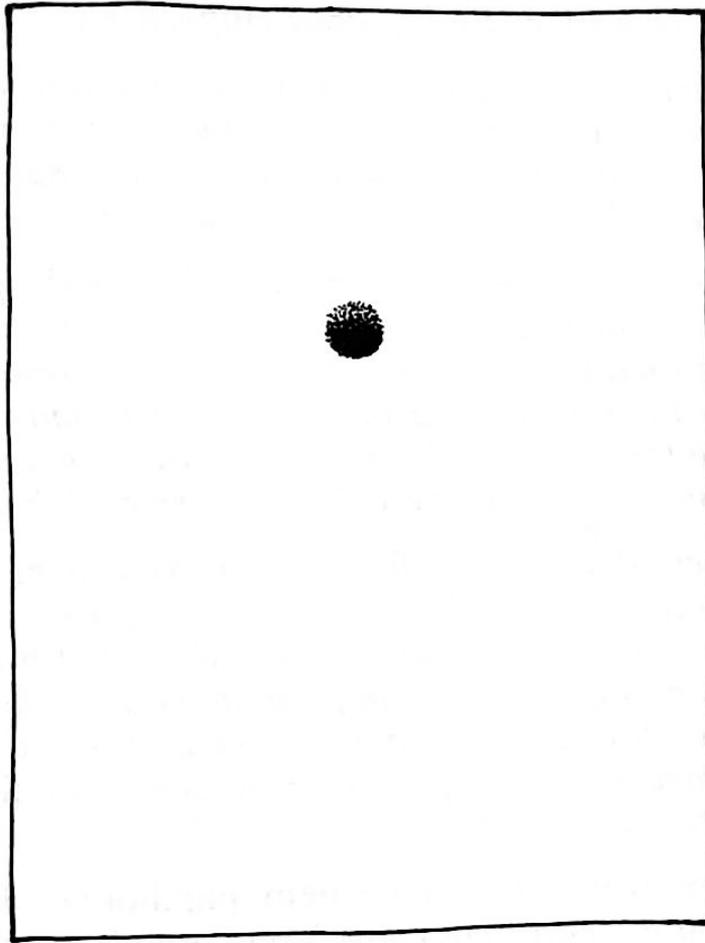
*Vous voyez votre corps tous les jours, soit directement, soit dans un miroir. Mais vous ne vous êtes jamais promené au-dedans, vous ne savez pas à quoi rassemble sa face intérieure. Vous n'êtes jamais entré en vous-même, allé au centre de votre corps et de votre être pour regarder autour de vous et voir ce qu'il y a là.*

*Les yeux fermés, vous allez faire l'inventaire de votre organisme, membre par membre, organe par organe. Commencez par un orteil, oubliez le reste. Examinez tout, puis remontez dans une jambe. Visitez ainsi vos membres, vos organes. Des choses étonnantes vous attendent. Votre corps développera une sensibilité insoupçonnée. Vous pourrez, par exemple, être totalement présent dans votre main et ce que vous toucherez sera transformé. C'est cela, « la main du maître ». Quand vous concentrez toute votre conscience dans une zone de votre corps, cette zone se met à vivre avec une intensité inouïe. En investissant toute votre énergie dans votre regard, vous pourrez sonder le tréfonds de votre interlocuteur.*

*En explorant votre corps, vous saurez que vous êtes distinct de lui, car celui qui voit ne peut être la chose vue. Après avoir découvert que vous êtes « dans » le corps, mais différent de lui, vous acquerez la faculté d'explorer aussi votre esprit et en éclairant la grotte du mental, vous vous en dissocierez également. Vous verrez que l'intellect est un objet parmi d'autres et que l'intelligence consciente est, une fois de plus, séparée de la chose connue. Explorer votre être intérieur en détail signifie prendre l'intellect sous les feux de votre conscience. Vous découvrirez que votre nature est pur témoin. Cette conscience totale qui perçoit le corps et le mental de l'intérieur ne peut elle-même jamais devenir objet.*

*La conscience plénière est votre centre, le noyau éternel de votre être. Vous êtes Cela. Ce qui peut être appréhendé n'est pas vous, je le répète. Ce qui ne peut être dépassé, examiné ou observé est votre moi réel, le Soi. Il n'existe rien qui puisse voir la source de la conscience, puisqu'elle est elle-même la source.*

*Personne ne peut affirmer avoir « vu » son âme, parce que tout ce que la conscience peut percevoir est nécessairement différent d'elle-même. Les choses que vous pouvez voir, observer, connaître ne sont pas votre nature. La conscience qui voit, observe et connaît est votre réalité.*



## LE TOUT

---

|         |   |                    |   |          |
|---------|---|--------------------|---|----------|
| journée | - | 20 minutes minimum | - | 2 phases |
|---------|---|--------------------|---|----------|

---

**« Regarde un bol sans en voir les parois ou la matière. En quelques secondes, prends conscience. »**

N'importe quel objet peut convenir pour apprendre à regarder d'une façon particulière. D'habitude, vous percevez les choses comme un montage fait d'éléments. Vous n'en êtes pas conscient, mais c'est ce que vous faites. Par exemple, en rencontrant quelqu'un, vous commencez par le dévisager, ensuite vous passez au torse et ainsi de suite. Vos yeux bougent sans arrêt.

*La technique présente consiste à regarder quelque chose comme un tout, un ensemble. Pour cela, vos yeux doivent s'immobiliser.*

*Essayez. Prenez un objet quelconque, observez d'abord les détails. Puis,*

*soudain, voyez l'ensemble. Le but est d'empêcher vos yeux de remuer. Ne prêtez plus attention au matériau. Ne voyez plus que la forme, oubliez la substance. Pourquoi ? Parce que la substance est la partie matérielle de l'objet, la forme est sa partie spirituelle. Passez du matériel à l'immatériel, cela vous sera d'un grand secours. Entraînez-vous.*

*Quelqu'un arrive : embrassez cette personne d'un seul regard. Au début, vous vous sentirez mal à l'aise. Peu à peu, vous découvrirez ce que cette approche a de miraculeux. Surtout ne faites aucun commentaire mental sur la beauté ou la laideur de la personne, sur le fait qu'il s'agit d'un homme ou d'une femme, d'un Noir ou d'un Blanc et ainsi de suite. Ne pensez pas, ne nommez rien, percevez la forme globale, c'est tout.*

*Gardez vos globes oculaires bien fixes et ne vous souciez plus des aspects matériels de ce que vous voyez. Que va-t-il se passer ? Brusquement, vous serez conscient de votre nature réelle, du Soi. En regardant ainsi, vos yeux ne peuvent plus sauter d'un point à l'autre et de ce fait, vous ne pouvez plus vous dire, par exemple, que ce bol est en or et qu'il vous plairait de l'emmener. On ne peut rien penser d'une forme pure, elle immobilise le processus mental.*

*Le regard est mouvement. S'il ne peut papillonner à l'extérieur, il rebrousse chemin et rentre chez lui. Vous prendrez subitement conscience de vous-même et l'extase que cela procure défie l'imagination la plus féconde. Rien de ce que vous connaissez à ce jour ne peut y être comparé.*



## LE CERCLE COMPLET

---

**journée - 20 minutes minimum - 2 phases - un miroir**

---

**« Lorsque la lumière accomplit un cercle, toutes les énergies du ciel et de la terre, de la clarté et de l'obscurité, sont cristallisées. »**

Votre conscience se propage vers l'extérieur. C'est un fait que vous pouvez tous constater, inutile d'y croire. Quand vous regardez un objet, les rayons de votre conscience avancent vers l'objet.

Prenons un exemple. Lorsque vous me regardez, votre énergie coule vers moi, vos yeux sont comme deux flèches tirées dans ma direction. C'est ce qu'on appelle l'extraversion. Mais pendant que vous fixez votre attention sur moi, vous vous oubliez vous-même.

Vous faites cela à tout moment. En admirant une fleur ou en lançant votre énergie mentale à la poursuite d'une belle personne dans la rue,

vous perdez le souvenir de vous-même. Vous connaissez tous ce genre de chose.

Mais ce n'est que la moitié de l'histoire. Chaque fois que la lumière (la conscience) se tourne vers l'extérieur, votre propre nature s'estompe et tombe dans l'oubli.

Le feu de l'intelligence doit revenir afin que vous connaissiez simultanément l'objet et le sujet. Alors s'accomplit la connaissance du Soi. D'habitude, vous restez bloqué dans les objets sensibles et intellectuels. Vous ne vivez qu'à moitié, vous êtes plus mort que vif. L'énergie originelle vous quitte sans jamais vous revenir. Vous vous épuisez progressivement, vous vous appauvrissez et devenez creux, superficiel.

Selon l'enseignement taoïste, l'énergie dépensée dans l'extraversion peut se cristalliser graduellement au lieu d'être gaspillée. Cet art est le secret de toutes les méthodes basées sur l'attention.

*Placez-vous devant un miroir, détendez-vous. Vous voyez votre propre visage, vos propres yeux : c'est de l'extraversion. Vous contemplez le visage reflété qui est le vôtre, bien entendu, mais comme un objet extérieur. Au bout de quelques minutes, renversez le processus. Sentez que le reflet du miroir vous regarde. Vous aurez l'impression de faire irruption dans un monde étrange. Essayez pendant quelques minutes, une énergie nouvelle vous gagnera, vous serez vivifié, une puissance immense se développera en vous. Cela vous effrayera peut-être parce que vous n'avez jamais rien vécu de pareil, vous n'avez jamais perçu le cercle complet de l'énergie.*

Bien qu'elle ne soit pas mentionnée dans les textes taoïstes, cette expérience est à mon avis la plus simple et la plus aisée à réaliser. Quand l'énergie quittera le miroir et vous reviendra, il se peut que vous soyez désorienté et commenciez à trembler. Vous ne connaissez encore que l'extraversion et ignorez tout de l'introversion. L'achèvement du cercle vous procurera une grande énergie, vous vous en rendrez compte au bout de quelques jours. Un grand silence s'installera. Le cercle de lumière brisé génère l'inquiétude, le cercle accompli crée la quiétude. Il fait de vous un être achevé et un tel être non divisé, un tel « individu » est puissant.

*Vous pouvez choisir d'autres formules. Regardez une fleur pendant quelques minutes, puis inversez la situation : la fleur vous regarde. Vous serez surpris de l'énergie qu'elle peut vous donner. De la même façon, vous pouvez vous concentrer sur un arbre, une étoile, un être humain.*

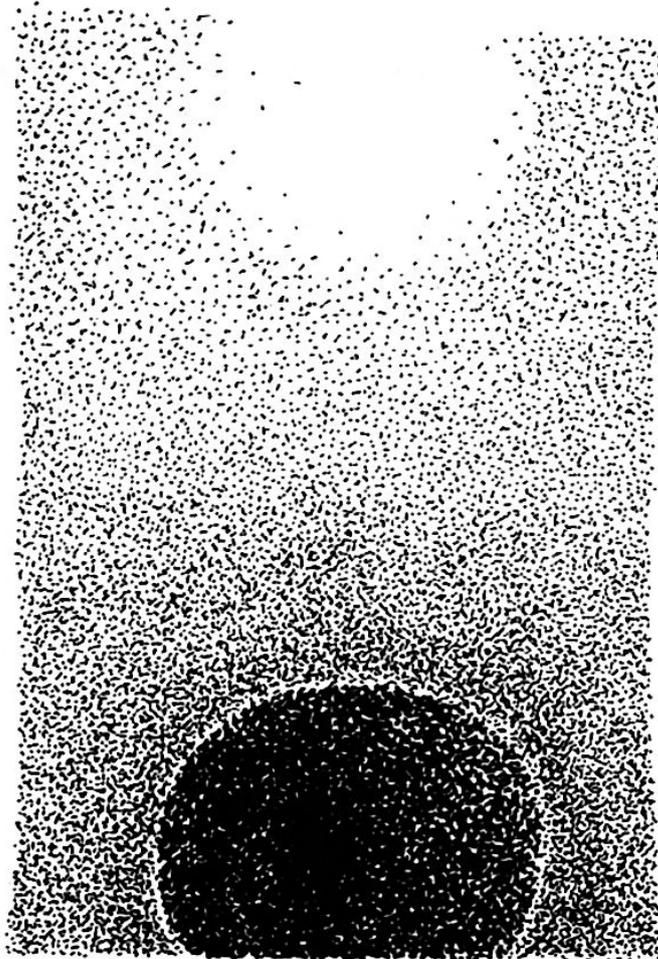
*Dans ce dernier cas, la meilleure formule est de vous exercer avec une personne que vous aimez. Regardez-vous dans les yeux. Après avoir contemplé votre partenaire pendant quelques minutes, sentez qu'il vous renvoie l'énergie : l'énergie que vous avez déversée dans ses yeux vous est rendue. Vous éprouverez une grande plénitude, comme si vous aviez bénéficié d'un bain de jouvence.*

## **LA LUMIERE**

---

**Votre cœur est incandescent.**

**Votre corps est le halo lumineux qui émane du feu intérieur.**



## LA LUMIÈRE DORÉE

---

**matin au lever et soir au coucher - 2 fois 20 minutes - 2 phases**

---

Exercez-vous au moins deux fois par jour. Le moment idéal est le matin tôt, juste avant de vous lever. Commencez dès que vous vous sentez éveillé. Consacrez vingt minutes à cette technique avant de faire quoi que ce soit d'autre. Ne quittez pas le lit. En sortant du sommeil, vous vous trouvez dans un état très délicat, très réceptif, vous êtes frais, les choses exercent un impact très profond sur vous. Vous ne vous êtes pas encore enfermé dans votre mental, vous êtes encore partiellement ouvert et votre attention peut se glisser par ces failles, jusqu'à votre nature profonde. De plus, le matin tôt, la terre s'éveille : profitez de cette marée d'énergie montante.

Les anciennes religions prescrivaient de prier tôt, à l'aube, parce que le soleil levant stimule les énergies existentielles. A ce moment-là, vous pouvez tout simplement chevaucher la vague montante de l'énergie, ce

sera plus facile que durant la journée. Le soir, les énergies régressent, vous devrez lutter contre la marée descendante. Le matin tôt, vous coulez avec le flot.

Retenez que le moment le plus propice est celui où vous émergez du sommeil, où vous vous trouvez encore un peu dans le cocon nocturne. C'est la seule condition. Il ne faut pas prendre de position particulière (*yogasana*), pas de bain, rien.

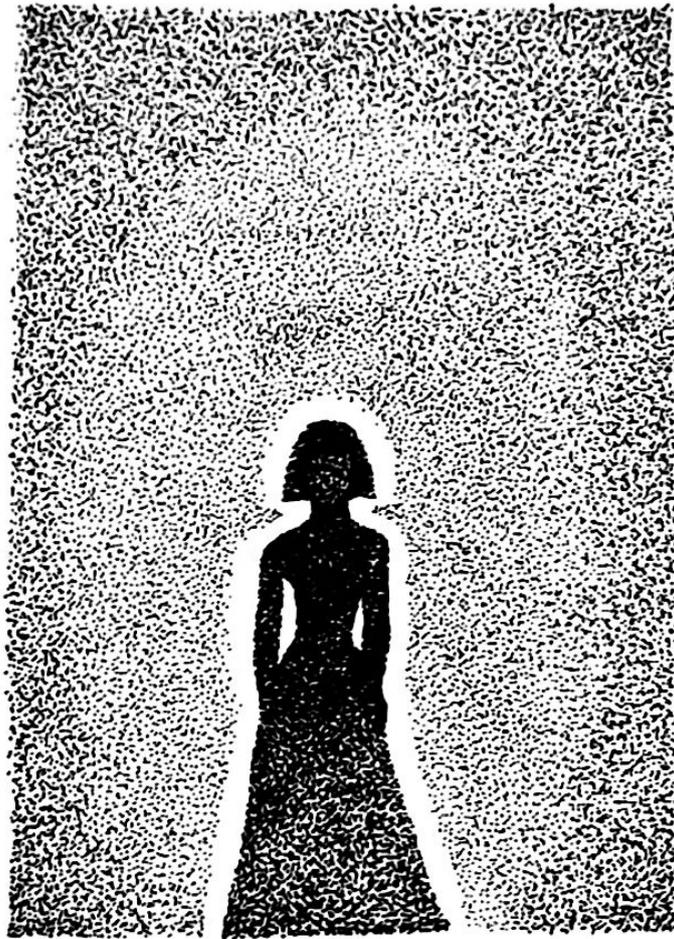
*Contentez-vous de rester au lit, allongé sur le dos, les yeux fermés. En inspirant, visualisez une grande lumière qui entre dans votre crâne, comme si le soleil s'était levé à quelques centimètres au-dessus de votre tête et déversait sa lumière dorée en vous. Vide de la tête aux pieds, vous voici comme un vase qui se remplit de clarté. Inspirez et imaginez cela.*

*En expirant, visualisez une autre image : un courant nocturne entre par vos orteils, une rivière noire vous parcourt et sort par votre tête. Respirez lentement, profondément afin de pouvoir bien évoquer la chose. En émergeant du sommeil, vous pouvez respirer très lentement et très profondément parce que votre corps est reposé, détendu.*

*Je répète : quand vous inspirez, la lumière dorée entre dans votre tête ; c'est là que la Fleur d'Or attend. La lumière dorée vous aidera. Elle nettoiera votre corps et le remplira d'énergie créative. C'est une énergie mâle. Quand vous expirez, laissez monter à partir de vos orteils une obscurité d'encre, une noirceur liquide. C'est l'énergie féminine. Elle vous apaisera et vous rendra réceptif, elle vous calmera et vous reposera. Laissez-la s'échapper par votre tête. Puis, en inhalant de nouveau : la lumière dorée entre... Faites cela pendant vingt minutes, le matin avant de vous lever.*

*Le deuxième moment privilégié est le soir à l'heure du coucher. Etendez-vous, détendez-vous pendant quelques minutes. Quand vous sentirez que le sommeil vous gagne et que vous flotterez entre la vigilance et le sommeil, répétez l'exercice pendant vingt minutes. Si vous vous endormez entre-temps, tant mieux. L'impact de cette méthode se propagera au niveau subconscient et continuera d'agir.*

Au bout d'environ trois mois, vous aurez une surprise. L'énergie qui s'accumulait régulièrement dans le *muladhara chakra*, le centre le plus bas, celui du sexe, ne se rassemblera plus à ce niveau. Elle se sera mise en route vers le centre glorieux.



## LE CŒUR DE LUMIÈRE

---

tout au long de la journée et le soir au coucher - 2 phases

---

**« En étant éveillée, en dormant, en rêvant, sache que tu es lumière. »**

*En étant éveillé, en bougeant, en mangeant, en travaillant, souvenez-vous que vous êtes lumière, comme si votre cœur était une flamme et votre corps le halo qui l'entoure. Imaginez ce feu dans votre cœur et tout autour une enveloppe électrique, un corps de lumière. Inscrivez profondément cette vision dans votre esprit et dans votre conscience.*

Cela prendra du temps, mais si vous ne relâchez pas vos efforts, si vous continuez de sentir ce feu, de l'imaginer, vous pourrez un jour vous en souvenir tout le temps sans effort. Partout où vous allez, pensez que vous êtes une flamme vivante, mouvante, mais gardez le secret, n'en parlez à personne. Au début, ce que vous faites passera inaperçu. Au bout de quelques mois, les gens sentiront que vous avez changé. Ils

percevront une clarté autour de vous, une chaleur. Le contact de votre main aura quelque chose de brûlant. Ne dites toujours rien, mais réjouissez-vous quand ce sera arrivé. C'est le signe que vous pouvez aller plus loin.

A partir de là (et pas avant) vous pouvez emmener le feu dans vos rêves. Il est devenu une réalité, ce n'est plus une image. Grâce à l'imagination, vous avez découvert quelque chose de vrai. Tout est fait de lumière. A votre insu, vous êtes un être lumineux parce que chaque particule de matière est lumière. Les savants parlent d'électrons. C'est la même chose. La lumière est la source de tout ce qui existe. Vous aussi êtes de la lumière condensée.

*Quand vous aurez réussi à vous sentir rempli de lumière, conservez cette perception en vous endormant. En vous endormant, souvenez-vous, souvenez-vous, souvenez-vous... Un jour, vous rêverez que vous portez une flamme en vous, que vous êtes tissé de rayons lumineux. Vos rêves s'amenuiseront. Vous en aurez de moins en moins, la part du sommeil profond augmentera.*

*Quand votre nature lumineuse se sera révélée dans vos rêves, vous pourrez aller plus loin encore et atteindre le seuil du sommeil profond. Et quand vous entrerez dans cette phase avec la sensation d'être une flamme, vous resterez centré dans la conscience. Votre corps dormira régulièrement, mais vous plus jamais.*

Le yoga et le tantra parlent des trois manières d'être du mental : l'état de veille, les rêves et le sommeil profond. Ce sont les trois possibilités de votre fonction cérébrale. Au-delà du mental existe un quatrième plan qui n'est pas intellectuel : la sphère de la conscience sans ombre.

L'Orient dit simplement *turiya*, le quatrième. Les trois états mentaux sont des nuages, ils peuvent être définis : le nuage de la vigilance routinière, le nuage des rêves, le nuage du sommeil profond. Le ciel, l'espace dans lequel ces nuages se déplacent, n'a pas de nom. C'est « le quatrième ».

Cette technique doit vous faire dépasser le plan des nuages, transcender les manifestations de l'ego. Quand vous serez conscient d'être lumière et que le sommeil ne vous ensevelira plus dans l'inconscience, vous serez cristallisé autour de la flamme, établi dans la conscience. Même endormi, vous veillerez.

Dans la Bhagavad Gita, Krishna dit que le vrai yogi ne dort jamais, il est éveillé. Alors que tout le monde sommeille, il veille. Son corps se

repose, il en a besoin, c'est un mécanisme. Il doit récupérer de l'énergie et finit par s'user, vieillir et mourir. La conscience n'est pas née, elle n'est pas engendrée, elle ne se dégrade jamais et ne meurt pas. Elle ne réclame ni aliment ni repos. Elle est énergie pure, éternelle. Si vous parvenez à conserver cette image de la flamme et de la lumière au-delà des portes du sommeil, vous ne dormirez plus jamais. Seul votre organisme se reposera. Et quand il le fera, vous le saurez. Lorsque vous serez conscient de votre corps endormi, vous serez « au ciel », dans la quatrième sphère. Vous saurez que la vigilance, le rêve et le sommeil sont des états mentaux, fragmentaires. Vous serez établi dans *turiya*, l'intelligence qui imprègne tout et n'est aucune des formes qu'elle suscite.



---

## LA PRÉSENCE ÉTHÉRÉE

---

journée ou soir - 30 minutes minimum - 2 phases

---

**« Entre dans la présence éthérée qui se répand bien au-dessus et au-dessous de ta forme. »**

Cette technique devrait être précédée par celle intitulée « Léger comme une plume » (page 266). Sinon, ce sera très difficile. Pour plus de facilité, appliquez d'abord une méthode puis l'autre.

*Quand vous vous sentirez léger comme si vous alliez voler ou léviter, vous remarquerez soudain un halo bleu autour de vous. Ce ne sera perceptible que lorsque vous vous sentirez dégagé de la gravité, libéré de l'attraction terrestre. Dans cet état d'apesanteur, fermez les yeux et prenez conscience de la forme de votre corps : les orteils, les jambes et ainsi de suite. Si vous êtes assis comme le Bouddha en siddhasana, sentez cette*

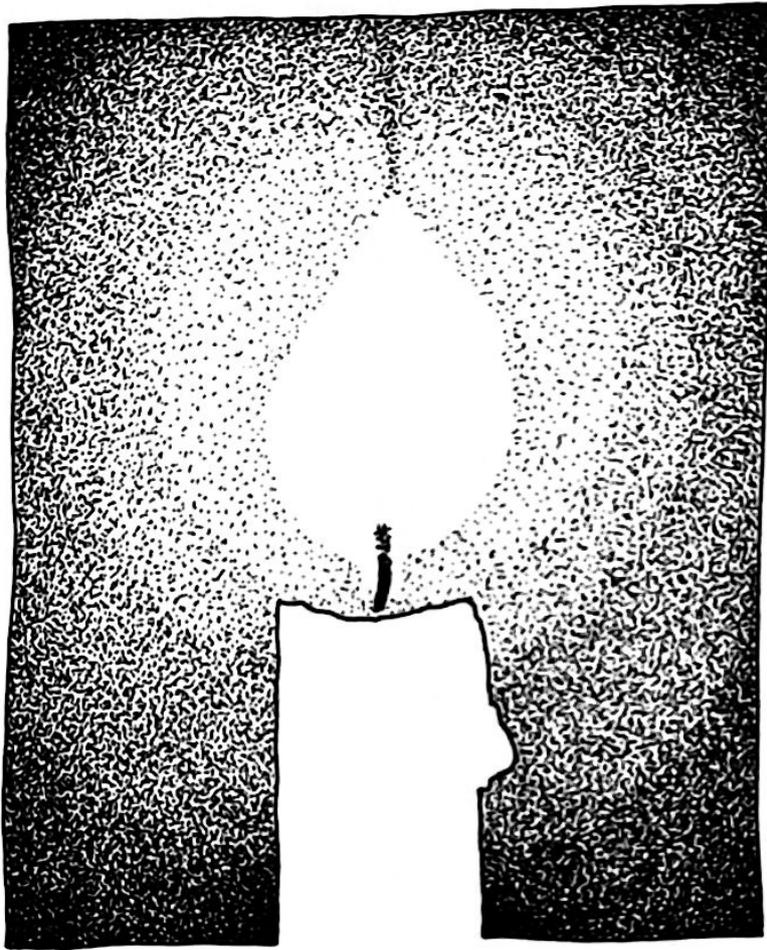
*configuration de l'intérieur. La forme se dessinera devant vous et simultanément vous percevrez l'aura bleue qui l'entoure.*

*En un premier temps, fermez les yeux. Quand dans votre esprit la lumière se sera développée et que la forme sera entièrement ourlée de bleu, ouvrez de temps en temps les yeux dans l'obscurité. Vous verrez la lueur bleue autour de votre corps. Ce bord bleuté indique votre corps éthérique. Vous avez de nombreux corps. La technique présente concerne votre corps astral, éthérique, qui donne accès à l'extase. Chacun des sept corps peut être utilisé pour accéder au divin : ce sont des portes.*

Cette technique fait appel au corps éthérique. C'est le plus facile à atteindre parce qu'il est très près du corps physique. Il imprègne votre organisme et déborde sous forme d'une brume lumineuse, d'une sorte de voile luminescent.

Lorsque quelqu'un vous aime et vous touche avec tendresse, cette personne aime et touche votre corps éthérique et ce contact est merveilleusement apaisant. Le corps éthérique a été photographié : quand deux amants s'unissent pendant plus de quarante minutes sans jouir, leurs corps enlacés s'entourent d'un nimbe bleuté qui peut être enregistré sur une pellicule photographique.

*Pour commencer, prenez conscience de la lumière qui contient votre corps physique. Ensuite, aidez-la à se développer en l'observant silencieusement. Pour que le halo bleu grandisse, il suffit de le contempler. La raison est la suivante : quand vous ne faites rien, toute votre énergie s'investit dans le corps astral. Ne l'oubliez pas. Dès que vous agissez, vous puisez de l'énergie dans ce corps astral ou éthérique. L'immobilité permet à l'énergie de s'accumuler, le corps éthérique devient un réservoir. Plus il s'enrichira, plus le silence s'installera en vous. Et plus vous serez silencieux, plus votre trésor grandira. Quand vous saurez comment alimenter votre corps astral et comment ne plus gaspiller ses richesses, vous aurez découvert le secret de la transcendance.*



## LA PRÉSENCE TRANSLUCIDE

---

**journée ou soir - 30 minutes minimum - 1 phase - une bougie**

---

**« Sens le cosmos comme une présence translucide immortelle. »**

Cette technique se fonde sur la sensibilité intérieure. Prenez une douche, appliquez de l'eau froide sur vos yeux et isolez-vous dans une pièce sombre. Allumez une bougie, installez-vous devant elle dans une attitude d'amour, en état de prière.

*Regardez la flamme avec une attention totale en oubliant tout le reste, en vous déconnectant du monde, le cœur abandonné. Vous découvrirez des teintes autour de la flamme, des nuances que vous n'aviez jamais remarquées. Partout où la lumière apparaît, l'arc-en-ciel existe aussi car les couleurs ne sont que de la lumière. Continuez même si vos yeux se remplissent de larmes. Pleurer les rafraîchit.*

Par moment, la flamme et la bougie vous sembleront mystérieuses. Ce ne sera plus la bougie que vous avez allumée, elle acquerra un éclat nouveau, quelque chose de divin. Continuez. Vous pouvez faire cela avec beaucoup d'autres objets.

Quand votre sensibilité se sera développée, vous pourrez appliquer cette technique. « **Sens le cosmos comme une présence translucide immortelle** ». La lumière est partout manifestée sous des formes innombrables. Regardez ! Tous les phénomènes sont par essence faits de lumière. Regardez une feuille, une fleur ou un rocher : un jour ou l'autre, vous verrez des rayons lumineux émaner d'eux. Soyez patient, cela viendra.

Ne soyez pas pressé. La hâte fait de vous un automate, une machine inconsciente. Attendez silencieusement. Vous découvrirez un phénomène qui a toujours été là, mais auquel vous n'avez jamais prêté attention.

Quand vous sentirez le cosmos comme une présence translucide immortelle, votre esprit se taira. Vous ferez simplement partie de l'existence sans fin, vous serez une note dans l'ineffable symphonie. Aucun poids, aucune tension : la goutte d'eau aura disparu dans l'océan.

*Au début, il vous faudra faire un grand effort d'imagination. D'autres exercices de sensibilisation peuvent vous aider. Prenez la main de quelqu'un dans la vôtre, fermez les yeux et sentez la vie dans cette main. Laissez sa vie couler vers vous et laissez également la vôtre couler vers elle. Ou bien : asseyez-vous près d'un arbre, sentez l'écorce. Yeux fermés, percevez la vie qui circule. Cela vous changera immédiatement.*

Si vous appliquez cette méthode pendant trois mois, vous accéderez à un monde tout différent car vous serez devenu tout différent vous-même.

## **L'OBSCURITE**

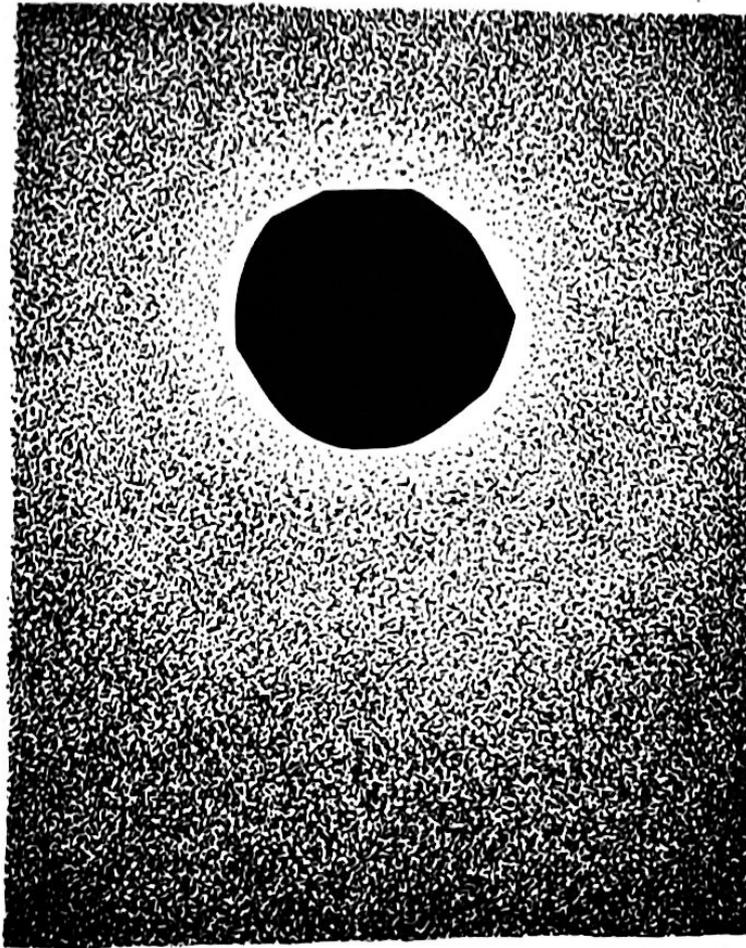
---

**Tout commence par l'obscurité : la graine enfouie dans le sol, l'embryon dans le ventre maternel... La nuit est indispensable à la venue du jour.**

**Toute genèse est mystérieuse, délicate, intime. Elle a besoin d'ombre, elle se nourrit de la profondeur et de la puissance du noir. Le jour est fatigant, la nuit restaure.**

**Si vous redoutez et fuyez les ténèbres, vous ne verrez jamais le jour. Il faut traverser la nuit noire de l'âme pour atteindre le soleil, mourir pour naître.**

**Dans le monde des phénomènes, vous percevez d'abord la naissance des choses, puis leur déclin. Dans le monde intérieur, vous découvrirez que la mort précède la naissance.**



## LES TENEBRES DE SHIVA

---

|      |   |            |   |          |
|------|---|------------|---|----------|
| soir | - | 60 minutes | - | 3 phases |
|------|---|------------|---|----------|

---

**« Par une nuit noire et pluvieuse, entre dans cette obscurité comme dans la forme des formes. »**

Comment entrer dans l'obscurité ?

En fermant les yeux dans un endroit éclairé, vous n'obtiendrez pas une obscurité positive, ce sera simplement l'envers de la lumière, à l'exemple de ce qui se passe quand vous fermez les yeux après avoir fixé une lampe : votre mental vous montre l'image en négatif. La seule expérience que vous ayez est celle de la lumière. En fermant les yeux, vous en obtenez un négatif et vous prenez cela pour de l'obscurité.

Gardez les yeux ouverts dans la nuit, vous verrez le noir réel, positif. Fixez-le et ne vous arrêtez pas si vos yeux brûlent et se mettent à couler.

Au moment où cette obscurité réelle entrera dans vos yeux, vous en serez rempli et cela vous procurera un très grand apaisement. Toutes vos ténèbres négatives seront chassées. La nuit qui règne en vous est hostile, c'est l'opposé du jour. Elle n'est pas l'absence de lumière, mais une opposition à celle-ci. Ce n'est pas l'obscurité réelle dont Shiva déclare qu'elle est la forme des formes.

L'homme est tellement angoissé qu'il s'est entouré d'éclairages. Il a banni la nuit. Quand vous fermez les yeux, vous percevez l'image négative du monde constellé de lampes. Vous avez perdu le contact avec la nuit réelle, avec l'obscurité des Esséniens, les ténèbres de Shiva. Vous vous en êtes détourné, vous en avez peur. Cette technique vous semblera difficile. Si vous réussissez, vous verrez qu'elle est magique. Quand l'obscurité entre en vous, vous pénétrez en elle. Le mouvement est toujours réciproque. Vous ne pouvez pas entrer dans un phénomène existentiel sans qu'il ne vous pénètre à son tour. Le viol est impossible, vous ne pouvez pas enfoncer la porte. Pour accéder à la sphère cosmique, vous devez la laisser entrer en vous, être ouvert et vulnérable. Le mouvement est toujours réciproque, on ne peut pas le forcer, la seule solution est de lui permettre de survenir.

Il est devenu difficile de trouver l'obscurité réelle. L'éclairage artificiel omniprésent a tout rendu factice. Essayez de vous rendre dans un endroit privé d'électricité, rien que pour redécouvrir la nuit pure et totale pendant une semaine. Vous en reviendrez transformé. Sept nuits de noir absolu évacueront vos peurs primitives. Vous devrez affronter vos monstres intérieurs, votre inconscient. Toute l'histoire de l'humanité remontera à la surface et les événements sembleront tellement réels que vous tremblerez de peur. Pourtant, ce ne seront que des créations mentales, des hallucinations.

Il faut que vous fassiez la paix avec votre inconscient. Cette technique vous aidera, elle épongera votre démente. Essayez, vous pouvez y parvenir en ne bougeant pas de chez vous. Chaque soir, restez immobile dans le noir pendant une heure. Fixez l'obscurité. Vous aurez l'impression que quelque chose de liquide vous pénètre en même temps que vous-même entrez dedans.

Au bout de trois mois, vous aurez perdu l'impression d'être une entité séparée. Vous ne serez plus une île, vous serez océan. Vous aurez fusionné avec l'obscurité. Celle-ci est océanique, éternelle. Rien n'est plus proche de vous et cependant rien ne vous effraie davantage. La nuit est toujours là, elle vous attend.

Le seul fait de vous souvenir que vous contenez l'obscurité, que vous en êtes rempli, que chaque pore, chaque cellule de votre corps déborde d'ombre, vous détendra merveilleusement. Essayez ! Tous vos rythmes ralentiront, même celui de votre marche. Vos gestes seront plus lents et précautionneux comme ceux d'une femme enceinte : vous serez graine de ténèbres. C'est exactement l'inverse dans la technique de la flamme. Quand vous portez du feu en vous, les choses s'accélèrent. Vous marcherez plus vite et aurez tendance à courir. Vous serez plus actif.

Les ténèbres vous détendront totalement. A l'époque où j'étais à l'université, j'ai consacré deux années à cette technique. J'étais devenu tellement paresseux que me lever le matin était devenu problématique. Mes professeurs se posaient pas mal de questions à mon sujet : pour les uns, j'étais malade, pour les autres j'étais simplement apathique et indifférent. L'un d'eux avait beaucoup d'affection pour moi. Mon état l'inquiétait tellement qu'il venait me chercher personnellement dans ma chambre pour me conduire aux examens et ne me quittait qu'après avoir vérifié que j'étais bien entré dans la salle. Je vous rassure, ceci ne m'a pas empêché de réussir brillamment mes examens.

## ■ Instructions

### ● Première phase

*Fixez l'obscurité. C'est difficile. Regarder une flamme ou une autre source de lumière est aisé parce que vous disposez d'un objet sur lequel concentrer votre attention. L'obscurité n'est pas un objet. Elle est omniprésente. Impossible de la voir comme une chose. Fixez le vide, il est partout, plongez-y votre regard. Il entrera dans vos yeux et vous-même avancerez en lui. Gardez les yeux ouverts dans la nuit noire. Si vous les fermez, une autre obscurité cachera la nuit réelle : les ténèbres factices du mental.*

### ● Deuxième phase

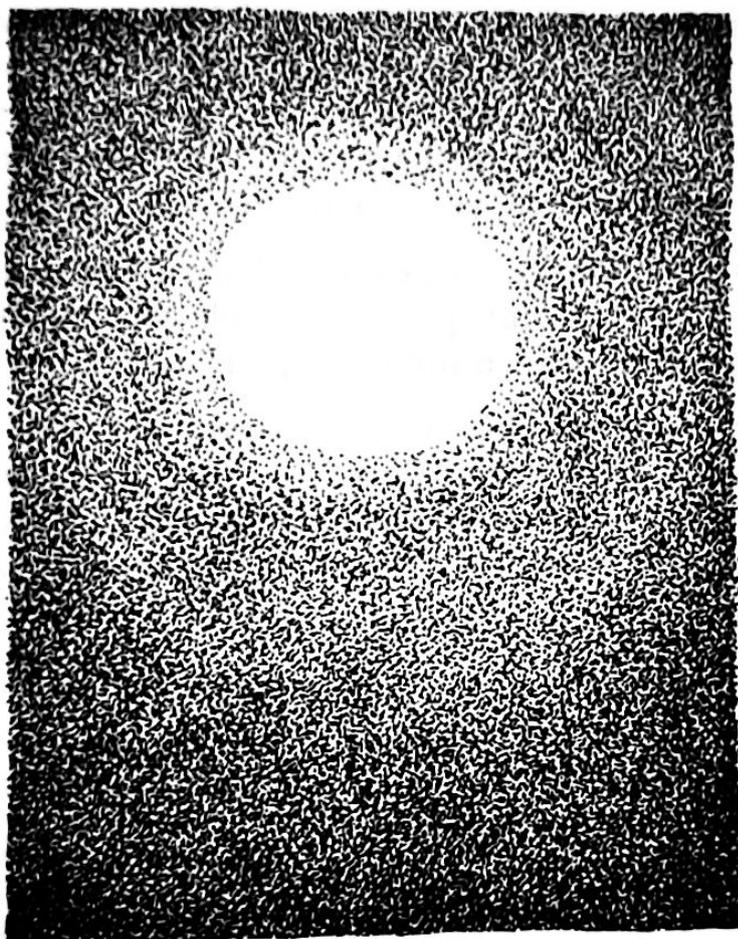
*Allongez-vous avec la sensation de vous étendre près de votre mère. L'obscurité est la mère de tout. Posez-vous la question : quand il n'y avait rien, qu'est-ce qui était là ? Vous ne pourrez rien imaginer d'autre que l'obscurité. Si tout disparaissait, qu'est-ce qui resterait ? L'obscurité. Elle est la génitrice, la matrice. Allongez-vous et sentez que vous êtes lové dans le ventre de votre mère. Cela deviendra concret, chaud. Vous finirez*

par sentir que les ténèbres et le ventre vous enveloppent complètement. Vous serez dedans.

● Troisième phase

*En bougeant, en vous rendant au travail, en mangeant, en faisant n'importe quoi, emmenez un lambeau d'obscurité en vous. Portez les ténèbres qui sont entrées en vous. Gardez-les comme il fallait garder la lumière dans une technique précédente. Je vous ai dit que votre corps peut diffuser une clarté étrange à laquelle certaines personnes réceptives sont sensibles. Une émanation similaire peut se produire pour l'obscurité : votre calme, votre paix seront perceptibles. Mais si votre luminosité attire certaines personnes, l'ombre par contre incite les gens à vous éviter. Ils sont effrayés et ne peuvent supporter la compagnie d'un être rempli de silence.*

Porter la nuit noire dans votre ventre, devenir obscur est une des plus belles expériences que vous puissiez faire. En marchant, en mangeant, en étant assis, à tout moment, rappelez-vous l'obscurité qui vous remplit. Vous en êtes plein. Alors, voyez comme tout change.



## LES TENEBRES INTERIEURES

---

**journée - 30 minutes minimum durant 3 à 6 semaines - 1 phase**

---

**« En l'absence d'une nuit noire et pluvieuse, ferme les yeux et vois l'obscurité devant toi. Ouvre les yeux et vois la nuit. Les fautes disparaîtront à tout jamais. »**

Cette technique est un peu plus difficile. Dans celle qui précède, vous portiez la nuit réelle en vous. Ici, vous allez évacuer la noirceur artificielle.

*Fermez les yeux, sentez l'obscurité. Ouvrez les yeux et regardez-la hors de vous. Il s'agit donc de projeter les ténèbres intérieures à l'extérieur. Vous devrez vous exercer pendant un minimum de trois à six semaines avant de réussir. Le jour où vous aurez jeté la nuit artificielle de votre mental hors de vous, vous percevrez l'obscurité réelle et pourrez la porter en vous.*

C'est une expérience magique. A partir de ce moment, vous conserverez les ténèbres intérieures et pourrez les extérioriser même dans une pièce éclairée ou en plein soleil, sous forme d'une aire noire étendue devant vous. C'est un événement très étrange. Vous serez capable de susciter une nuit devant vos yeux et de la faire grandir.

La nuit règne en permanence, elle est simplement soustraite à votre vue par les rayons solaires. Celui qui a accompli cette technique peut la pratiquer n'importe où et à n'importe quel moment.

*Commencez par percevoir l'obscurité en vous, avec une telle force que vous parveniez à la voir à l'extérieur : ouvrez les yeux et sentez brusquement qu'elle est dehors. Il faudra vous exercer longtemps. Quand vous aurez réussi, les erreurs et les fautes vous quitteront à jamais.*

*Vous serez tellement serein, silencieux et calme que rien ne pourra encore vous faire réagir.*

Les fautes ne sont possibles que lorsque vous vous excitez. Elles n'existent pas en soi, elles sont le résultat de votre propre agitation. Vous ne disposez d'aucune obscurité réelle intime, capable d'absorber une insulte par exemple. Vous êtes remué et n'importe quoi peut s'ensuivre. Vous êtes en état de folie. Quand on vous flatte, vous êtes tout aussi fou, d'une folie narcissique qui est simplement l'envers de la folie furieuse. Vous êtes incapable d'absorber les événements sans réagir. Un bouddha avale et digère tout. Le puits de silence en lui reçoit n'importe quel poison et l'anéantit. La prochaine fois que vous subirez une vexation ou recevrez des louanges, souvenez-vous que vous êtes plein de ténèbres. Vous constaterez qu'aucune réaction ne prendra plus forme en vous. La prochaine fois qu'une belle femme ou un bel homme vous excitera, souvenez-vous de votre gouffre intérieur. Il engloutira instantanément le feu de la passion. Essayez, je vous en prie, il ne s'agit pas d'un acte de foi.

*Chaque fois que la colère, le désir, la peur ou une autre émotion s'annonce, centrez-vous dans votre nuit profonde. Fermez les yeux pendant quelques secondes et sentez les ténèbres paisibles en vous. Tout se calmera, le noir absorbe tout. Vous saurez que vous êtes un vide immense, un trou noir dans lequel les choses disparaissent sans laisser de trace. Vous existerez comme un abîme.*

## **L'ENERGIE**

---

**Le premier point n'est pas de vous demander comment utiliser l'énergie, mais de la sentir, de la percevoir intensément, passionnément, totalement. La merveille est qu'en sentant vraiment votre propre énergie, vous saurez immédiatement comment l'utiliser. Elle vous guidera. Ce n'est pas vous qui déciderez. Au contraire : l'énergie se mettra en mouvement et vous suivrez. C'est cela, la spontanéité, la liberté.**



## L'ASCENSION DE L'ENERGIE

journée - 30 minutes minimum - 2 phases - plutôt pour la femme

**« Conçois ton essence comme étant faite de rayons lumineux qui montent de centre en centre le long de ton épine dorsale et éveillent la vitalité en toi. »**

C'est le fondement des méthodes de yoga. Comprenez d'abord de quoi il s'agit. La colonne vertébrale est la base de votre corps et aussi de votre mental. Votre cerveau, votre tête, se trouve à l'extrémité supérieure de l'épine dorsale. Votre organisme est déterminé par vos vertèbres. Si la colonne vertébrale est jeune, vous l'êtes aussi. Si elle est vieille, vous êtes vieux. Tout dépend d'elle. Si elle est très vivante, votre cerveau sera brillant. Si elle est terne et morne, votre intellect aura les mêmes caractéristiques. Le yoga propose de nombreuses formules pour rendre la colonne vertébrale jeune, vivante, lumineuse.

La colonne vertébrale a deux pôles. Au départ se trouve le centre sexuel, à l'arrivée le lotus aux mille pétales ou *sahasrara* qui couronne la tête. Le premier chakra est relié à la terre : le sexe est ce qu'il y a de plus terrestre en vous, il est votre jonction avec la nature, *prakriti* (la terre, la matière). Par le dernier chakra, le *sahasrara*, vous entrez en contact avec le divin. Ce sont les deux polarités de votre vie : vous êtes orienté soit vers le sexe, soit vers le divin. Dans le premier cas, votre énergie retournera vers la terre en s'écoulant par le centre sexuel. Dans l'autre, votre énergie se libérera dans le cosmos par le *sahasrara*.

A moins de rejoindre le ciel, votre vie sera un cortège de misères sans fin. Vous aurez de brèves lueurs, des miettes de bonheur, mais rien de plus. Et ces pressentiments de la félicité seront très illusoire. Quand l'énergie commencera à se déployer, vous connaîtrez des éclairs de plus en plus réels. Au niveau d'évolution du *sahasrara*, la libération de l'énergie confèrera la félicité absolue : *nirvana*. Il ne sera plus question de parcelles de bien-être : vous serez béatitude.

Tout le travail du yoga et du tantra consiste à faire monter l'énergie le long des vertèbres, à l'aider dans sa lutte ascensionnelle contre la gravité. L'activité sexuelle est très facile parce qu'elle va dans le sens de la pesanteur. Par le sexe, l'énergie est tirée vers le bas, vers la terre. Les astronautes ont remarqué une accalmie sexuelle quand ils se trouvaient en apesanteur. En échappant à l'influence de la terre, le corps échappe aussi à la contrainte sexuelle.

La terre attire votre énergie vitale et c'est tout à fait naturel : cette énergie vient d'elle et elle la réclame en retour. Vous créez votre énergie vitale en mangeant. Or, votre nourriture est produite par le sol. Tout doit retourner à sa source. Si vous n'intervenez pas, si votre énergie vitale poursuit ses circuits, vous resterez pris dans un engrenage qui durera des vies et des vies. Cela durera ainsi jusqu'à la fin des temps, à moins que vous ne fassiez un bond comme les astronautes et échappiez à la roue. C'est possible, vous pouvez sortir de la zone d'influence de la terre.

Des techniques existent à cet effet. L'énergie peut monter verticalement en vous, atteindre de nouveaux centres et vous transformer à chaque échelon. Lorsque l'énergie débouchera enfin dans le *sahasrara*, à l'extrême opposé du sexe, vous ne serez plus un animal humain et n'appartiendrez plus à la terre, vous serez divin. C'est cela que nous voulons dire en affirmant que Krishna est un dieu et que le Bouddha est divin. Le corps d'un bouddha n'est pas différent du vôtre, il vieillit et

meurt. Mais contrairement à ce qui se passe en vous, son énergie a rompu ses amarres terrestres.

Cet événement est invisible. Pourtant, aux côtés d'un bouddha, il vous arrive de percevoir quelque chose, une fraction de ce qui lui est arrivé. Soudain, vous sentez une poussée d'énergie en vous, un mouvement vers le haut. Le simple fait de vous trouver près d'un Eveillé met votre énergie en route vers le *sahasrara*. L'énergie d'un bouddha n'est plus terrestre. Elle est tellement puissante qu'elle vainc la gravité. Ceux qui ont éprouvé cela aux côtés de Jésus, du Bouddha, de Krishna, ont vu Dieu dans leur maître.

Voici une technique qui peut vous aider à briser l'enchaînement à la terre. Essayez de comprendre. Vous avez sans doute remarqué que votre énergie sexuelle est gouvernée par l'imagination. Sans fantasmes, il ne se passe rien. C'est pour cela que vos rapports sexuels sont plus faciles avec une personne que vous aimez : l'amour stimule l'imagination.

Les rêves sont irréels, ils ne sont qu'imagerie mentale. Pourtant, ils suscitent souvent une excitation et une détente génitales, précisément parce que le sexe obéit à l'imaginaire. Une personne dont le corps est sain peut avoir plusieurs orgasmes dans la nuit. La moindre pensée érotique suffit. Votre esprit dispose de nombreuses facultés. L'une d'entre elles est la volonté. En matière de sexualité, la volonté est impuissante. Le sexe n'obéit qu'aux fantasmes.

Pourquoi tant insister sur ce point ? Parce que si l'imagination peut mettre votre énergie en mouvement vers le bas, elle peut aussi la propulser vers le haut. Vous ne pouvez pas faire circuler votre sang par l'imagination ; celle-ci agit spécifiquement sur l'exutoire sexuel.

Ce sutra de Shiva dit : « **Conçois ton essence** ». Cela veut dire : fermez les yeux et imaginez que vous êtes lumière. Au début, ce sera un fantasme. Mais en définitive, c'est bien plus que cela. C'est aussi la réalité : tout est fait de lumière.

Le tantra a toujours dit ce que la science a découvert aujourd'hui : que tout est fait de particules de lumière, l'homme aussi. C'est pour cela que le Coran dit de Dieu qu'il est lumière.

*Imaginez d'abord que vous êtes un faisceau de rayons lumineux. Puis, tournez votre attention vers le centre sexuel. Concentrez-vous, sentez des rais de lumière monter comme si le centre génital était devenu un foyer lumineux. Il émet des ondes de lumière qui se propagent vers le centre de l'ombilic.*

*La plupart d'entre vous ne peuvent pas passer directement du centre sexuel au sahasrara. Le mental saisit les choses plus facilement lorsqu'elles sont présentées en fragments. Par conséquent, imaginez que l'énergie coule du centre génital vers l'ombilic comme un rai de lumière. Vous percevrez immédiatement une chaleur et la température de votre ventre augmentera. Même une autre personne pourra s'en rendre compte. Sous l'effet de votre imagination, la force génésique se sera mise en mouvement vers un plan supérieur. Quand vous sentirez que le centre ombilical est devenu à son tour une source de lumière, un lieu où se rassemblent les rayons, progressez vers le centre du cœur. Le cœur touché par les rayons bat différemment. Ses pulsations sont plus profondes, il devient chaud et votre respiration s'amplifie. Continuez de faire monter l'énergie.*

En même temps que la chaleur, vous sentirez venir une vitalité nouvelle, une luminosité intérieure. L'énergie sexuelle a deux composants. L'un est physique, l'autre psychique. Dans votre corps, tout est double, psycho-somatique. Sous tous ses aspects, l'homme est fait de matière et de spiritualité. L'élément matériel de l'énergie sexuelle est le sperme. Il n'a d'issue que vers le bas. Les physiologues occidentaux disent que le tantra et le yoga sont stupides : comment l'énergie sexuelle pourrait-elle monter dès lors qu'elle ne dispose d'aucun canal dans cette direction ? La part matérielle, la semence, les ovules, ne peut pas monter, c'est vrai, mais elle n'est que l'enveloppe physique de l'énergie sexuelle. Semence et ovules ne sont pas l'énergie elle-même. Celle-ci est psychique et peut évoluer vers le haut en longeant l'épine dorsale, de centre en centre. Comment découvrir cela ? En le sentant. Malheureusement, votre sensibilité est émoussée, quasiment morte.

J'ai lu quelque part qu'un psychothérapeute essayait d'aider une cliente à sentir au lieu de penser. Comme elle n'y parvenait pas, il posa la main sur la sienne et lui demanda de raconter ce qu'elle sentait.

— Je sens votre main, dit-elle.

— Non, ce n'est pas une sensation, mais une pensée, remarqua le thérapeute. Vous dites que vous sentez ma main, mais ce n'est pas vrai, on ne peut pas sentir une main. Qu'est-ce que vous sentez vraiment ?

— Je sens vos doigts, fut la réponse.

— Non, fit le thérapeute, ce n'est toujours pas une sensation. N'interprétez plus. Fermez les yeux et entrez dans la zone de votre main qui est en contact avec la mienne. Dites-moi ce que vous sentez.

A ce moment-là, la cliente s'écria :

— Oh ! Je ne m'en étais pas rendue compte. Je sens une pression et une chaleur.

Quand une main vous touche, vous ne sentez pas une main, vous sentez une pression et une chaleur. La main est une interprétation, une vue intellectuelle. La pression, la chaleur : voilà des sensations. Vous devez retrouver la faculté de sentir, sinon ces techniques ne donneront aucun résultat. Vous rationaliserez tout le temps. Vous penserez que vous sentez quelque chose, mais ce sera faux. Des gens viennent se plaindre : « Vous dites que cette technique est capitale, mais il ne nous arrive rien. » Ces personnes sont handicapées, elles sont insensibles. Certaines méthodes peuvent vous aider à récupérer cette faculté. L'imagination privée de sensations est impuissante, futile, cérébrale. Faites des exercices simples tels que sentir la consistance et la fraîcheur des draps quand vous vous couchez. Jouez avec l'oreiller, palpez-le. Fermez les yeux et écoutez les bruits familiers, le tic-tac de l'horloge, le trafic dans la rue. Ecoutez, mais ne pensez rien. Vivez ce que vous percevez, sans interférence mentale. Le matin en vous éveillant, ne vous mettez pas à penser. Pendant quelques minutes, redevenez un enfant innocent qui ne s'inquiète ni de l'heure ni du travail à venir. Vous aurez toute la journée pour ces bêtises. Ne vous précipitez pas, restez pur et neuf pendant quelques minutes. Ecoutez : un oiseau chante, une voiture passe, un bébé pleure, le vent remue les feuilles d'un arbre. Soyez sensible à tout, réceptif et ouvert. Votre sensibilité se développera et vous pourrez appliquer ces techniques.

*Un point crucial est à retenir : ne vous arrêtez pas en cours de route, allez jusqu'au bout de la méditation et veillez à ce que personne ne vous dérange. Si vous abandonnez l'énergie quelque part entre les deux pôles, vous vous exposez à certains dangers. Conduisez-la jusqu'au sommet du crâne, comme si votre tête avait une ouverture et était un lotus épanoui. En Inde, le chakra du sommet du crâne est appelé sahasrara, mille pétales. Imaginez l'énergie vitale s'élançant dans le cosmos à partir des mille pétales de votre tête. Ce sera une union amoureuse et un orgasme, mais qui surviendra entre vous et l'ultime et non plus entre vous et la nature.*

L'orgasme peut être de deux natures. L'une est sexuelle, l'autre spirituelle. L'orgasme sexuel est produit par le chakra le plus bas, l'orgasme spirituel par le chakra le plus élevé. Dans le premier, vous rencontrez ce qui est le plus bas. Dans le deuxième, vous vous unissez à ce qui est le plus haut. Les amants peuvent s'exercer durant le coït et orienter leur énergie vers le haut. L'acte sexuel devient ainsi une technique tantrique, une méthode méditative.

*Pratiquez cette méthode à un moment où vous ne risquez pas d'être*

dérangé par quelqu'un, par le téléphone ou par des obligations quelconques. Il est très important de ne pas laisser l'énergie en suspens quelque part le long de la colonne vertébrale, sinon le centre concerné deviendra une plaie et vous pourriez être mentalement dérangé. Soyez très prudent. Il vaut mieux vous abstenir si vous n'avez pas la garantie absolue que rien ne vous interrompra. L'énergie doit être conduite jusqu'au sommet et libérée.

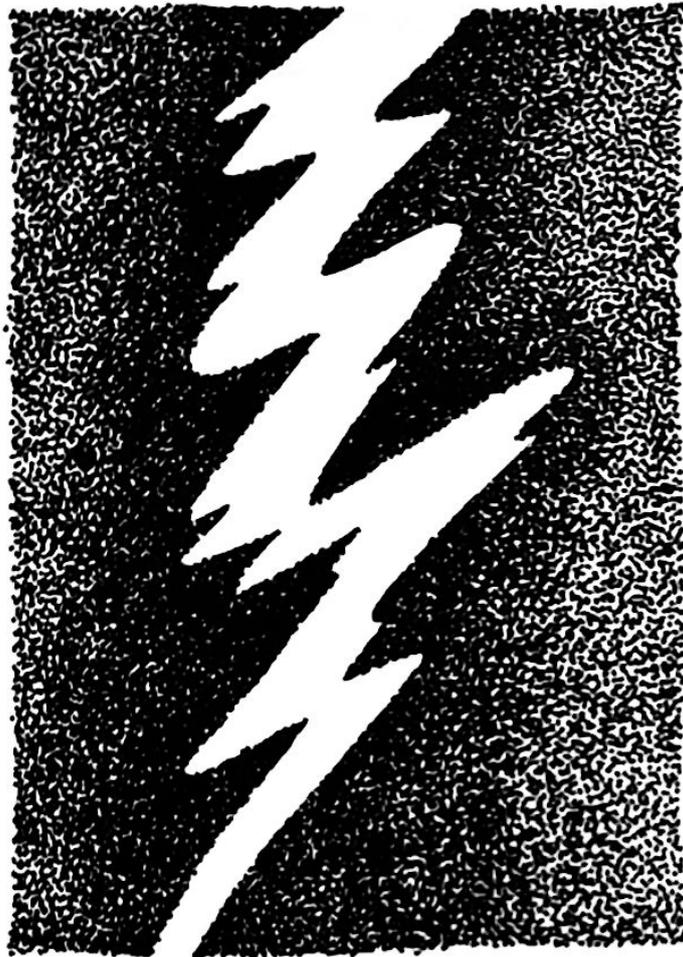
Vous traverserez une série d'expériences. Quand les rayons lumineux se mettront en route à partir du premier chakra, vous aurez des sensations sexuelles ou une excitation. Cela effraie beaucoup de gens qui pensent que ce genre de choses sont incompatibles avec le contexte méditatif. Ils ne connaissent pas les voies de la nature. Les sensations génitales sont un bon signe. Cela montre que l'énergie est vivante. Il ne lui manque plus que le mouvement. Ne vous inquiétez donc pas.

Au début, cette technique stimulera votre centre sexuel et le rendra plus sensible, plus vivant. Vous aurez les réactions sexuelles connues, mais ces phénomènes ne dureront pas. A mesure que votre méditation s'approfondira, vous sentirez l'énergie monter et votre centre sexuel deviendra paisible, silencieux. Lorsque l'énergie aura atteint le *sahasrara*, il sera insensible. Le centre sexuel sera froid, toute la chaleur se sera accumulée dans la tête. Ce sera une sensation très physique. Quand le centre sexuel est excité, il s'échauffe. Il se refroidira à mesure que l'énergie montera et ce sera votre tête qui s'échauffera au point de vous étourdir. Votre crâne n'est pas habitué à ce genre de situation, vous pourriez avoir des nausées. Ne craignez rien. Il peut même vous arriver de perdre connaissance. L'explosion d'énergie dans votre tête sera soudaine et inattendue, mais vous vous y adapterez. Les troubles ne dureront pas plus d'une heure. L'énergie quittera spontanément votre tête, soit qu'elle retombe, soit qu'elle se libère. En fait, le délai est très exactement de 48 minutes. Cela n'a jamais duré plus depuis les milliers d'années d'expérimentation de cette technique.

Ne redoutez pas l'évanouissement, vous en sortirez rajeuni comme si, pour la première fois dans votre vie, vous avez vraiment dormi. Le yoga a un nom pour cet état particulier : *yoga tandra*, le sommeil yogique. Il est très profond, il vous plonge dans votre centre le plus secret.

Quand l'énergie atteindra votre crâne, vous aurez des étourdissements. Ne craignez rien. L'échauffement de votre tête est un bon signe. Lâchez l'énergie, sentez votre tête s'ouvrir comme une fleur et projeter son énergie comme un panache dans l'univers.

L'échappée de l'énergie vous procurera une sensation de froid. Vous n'avez encore jamais fait l'expérience de ce froid qui succède à la chaleur. N'oubliez pas d'appliquer cette technique jusqu'au bout, ne la laissez jamais inachevée.



## COMME UN ECLAIR

---

**journée - 30 minutes minimum - 2 phases - plutôt pour l'homme**

---

**« Ou bien, dans les intervalles, ressens cela comme un éclair. »**

Cette méthode est une variante de la précédente. **« Dans les intervalles, ressens cela comme un éclair »** : entre les centres successifs, vous pouvez imaginer l'ascension des rayons lumineux comme un éclair, un saut lumineux.

Les gens n'ont pas tous le même type d'imaginaire. Les uns visualisent mieux quelque chose de continu, les autres se représentent difficilement une progression graduelle.

Si, en appliquant la méthode précédente, vous constatez que les rayons lumineux sautent brusquement d'un chakra à l'autre, optez plutôt pour cette formule-ci.

**« Comme un éclair »** : sentez une étincelle bondir d'un centre à l'autre. En fait, c'est beaucoup plus proche de la réalité. La lumière ne se propage pas comme un continuum, elle progresse par sauts. La première formule convient mieux aux femmes, la deuxième aux hommes. La femme imagine plus facilement un processus, l'homme conçoit plus aisément une succession de bonds. Le mental masculin est subtilement mal à l'aise, il sautille d'une chose à l'autre. L'esprit féminin est plus près de la croissance, de la maturation des choses. Quoi qu'il en soit, essayez et voyez ce qui vous convient le mieux.

Encore quelques détails. La méthode de l'éclair peut vous procurer une sensation de chaleur intolérable. Dans ce cas, n'insistez pas. Parfois, l'explosion d'énergie est telle que cela vous effraiera. Vous ne pourrez pas aller plus loin, la peur vous inhibera. Veillez toujours à ne pas paniquer. Si vous sentez que la peur vous gagne, arrêtez. Appliquez la première méthode et si elle aussi vous inquiète, imaginez que les rayons de lumière sont frais. Ce sera tout aussi efficace. A vous de décider, mais retenez que la méthode qui vous perturbe ne vous convient pas. Vous créeriez plus de problèmes que vous ne pourriez en résoudre.

## LES CHAKRAS

---

Les mystiques de l'Orient, considérant que la maturation de la conscience que l'homme peut accomplir et l'épanouissement spirituel qu'il peut atteindre s'échelonnent sur sept degrés, ont créé un schéma de la physiologie subtile de l'homme. Les sept points sont représentés par sept centres ou chakras. Ceux-ci n'appartiennent pas au corps physique mais au corps subtil appelé *sukshma sharira* ou corps éthérique. Des points de correspondance existent dans le corps physique. Ainsi, lorsque vous êtes envahi par un sentiment amoureux, vous posez la main sur votre cœur car il est en corrélation directe avec le quatrième centre.

Les chakras peuvent être considérés comme des centres jusqu'au moment où l'énergie les touche. Dès qu'ils s'imprègnent de force vitale, ils se transforment en roues qui tournent. Et chaque roue en mouvement crée un nouveau type d'énergie qui, à son tour, sert à mouvoir les autres chakras. Ainsi, à mesure que la force vitale traverse les chakras, ceux-ci commencent à vibrer, à devenir vivants.

La division didactique de l'évolution de la conscience en sept degrés aide l'être humain à progresser de manière systématique. La recherche personnelle solitaire n'est pas impossible, mais les embûches ne manquent pas. Tout particulièrement avant d'accéder au quatrième chakra. Et même après celui-ci... Beaucoup de poètes ont vécu dans le cinquième centre de la créativité sans aller plus loin. D'innombrables peintres, danseurs, musiciens ne sont jamais parvenus à ouvrir leur troisième œil. Quant aux mystiques, beaucoup d'entre eux se sont enlisés au stade du troisième œil. En découvrant leur propre beauté intérieure, ils ont cru atteindre le terme paradisiaque du voyage. La présence d'un maître est par conséquent quasi indispensable pour vous pousser à aller plus loin.

**Nul ne peut prévoir ce qu'il adviendra de l'homme aveuglé par sa propre ignorance. L'être humain a besoin d'un Eveillé qui connaît la voie, ses difficultés et ses lieux enchanteurs où il souhaiterait se prélasser. La compassion qui anime le maître l'incite à tout mettre en œuvre pour que vous avanciez, y compris contre votre gré, jusqu'au stade le plus élevé de vos potentialités.**

### ■ Les sept chakras

Jadis, le septième niveau s'intitulait « Connaissance de Dieu », le sixième « Connaissance de soi-même », le cinquième « Créativité », le quatrième « Amour partagé et connaissance d'autrui ». Lorsque le quatrième centre de conscience s'est épanoui, le voyage se précise : l'aspiration devient une certitude. Avant cela, l'ignorance reste un piège permanent.

Le premier chakra est celui du sexe, il préside à la reproduction et assure la continuation de la vie physique. L'énergie sexuelle peut être sublimée : elle ne se perd plus à l'extérieur, mais entame un retour vers l'intérieur, une ascension vers la source primordiale. Cela s'amorce dans le deuxième chakra, situé juste au-dessus du premier. Quand l'énergie vitale éveille ou anime le deuxième chakra survient une expérience remarquable. Vous voici devenu autonome, l'aliénation à l'ego, à la personnalité produite par les conditionnements extérieurs, s'estompe. Vous ne vous définissez plus en fonction de vos relations avec les autres. Le deuxième centre est le siège du contentement, de l'autonomie, de la solitude positive : vous vous suffisez à vous-même.

Avec le troisième centre, l'exploration commence. Une question prend forme : « Qui suis-je ? » Quel est cet être autosuffisant ? Lorsque vous prenez conscience de votre nature profonde au niveau du quatrième centre énergétique, vous découvrez que vous êtes amour. Avant ce stade, vous étiez aspirant au voyage : le risque était grand que vous n'alliez pas plus loin, que vous tourniez en rond. Par exemple, la découverte de votre autonomie intime peut vous satisfaire au point que toute évolution est bloquée. L'autosatisfaction vous ôte tout désir de progresser davantage. Vous ne vous demandez même pas « Qui suis-je ? ». En effet, la liberté psychique est tellement agréable que toutes les autres questions perdent leur sens.

A ce stade de votre progression, vous avez besoin d'un guide. Il vous empêchera de rester en rade et d'oublier le but, il vous harcèlera

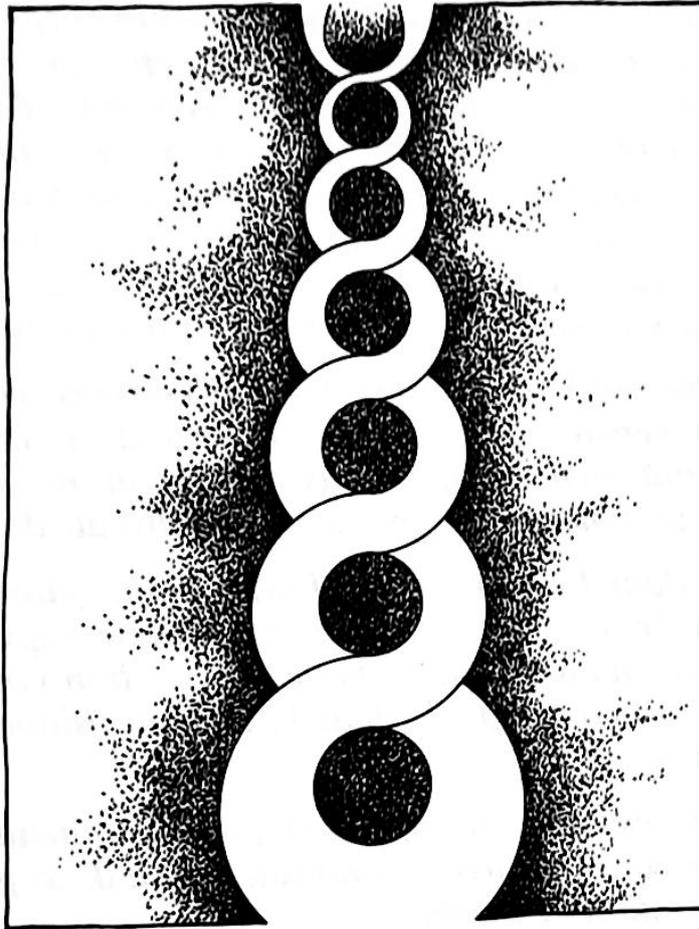
jusqu'à ce que vous compreniez votre propre réalité. Le contentement est un premier trésor, mais vous ne savez toujours pas qui vous êtes. La connaissance du Soi vous fait franchir un seuil, vous vous ouvrez à la vie, à l'amour, à la joie. Le maître ne vous permettra pas de vous reposer sur vos lauriers, il vous rappellera sans cesse : « Atteignez le quatrième centre ! A moins de découvrir l'énergie pure de l'amour, vous ne saurez rien de la splendeur de l'existence ! »

Avec l'éveil du cinquième chakra, vous marchez d'un pas assuré. Une fois connue la splendeur de l'existence, la créativité émerge d'elle-même. Vous avez connu la beauté, vous voudrez aussi la créer. En devenant amour, au quatrième stade, vous étiez en quelque sorte un spectateur. Vous vous contentiez de la beauté extérieure. A présent, vous pressentez le ciel infini à l'intérieur de vous-même et vous aspirez à être un créateur. Un maître vous serait encore d'un grand secours pour ne pas en rester là, mais il n'est pas impossible que ces expériences puissent en elles-mêmes, vous porter plus loin.

Une fois le troisième œil ouvert au sixième niveau de l'intelligence profonde, la connaissance de vous-même et de toute l'étendue de votre conscience vous placera devant le temple divin, vous serez au pied des marches. Vous verrez la porte et ne pourrez résister à la tentation d'entrer et de voir. Au sein du temple, vous découvrirez la conscience universelle. Le septième chakra ou le lotus aux mille pétales s'épanouit pleinement. C'est le moment miraculeux de l'illumination, de la libération ultime, de l'irruption de l'éternité.

## ■ Localisation et fonction des chakras

- Premier centre - Muladhara chakra  
Se situe entre l'anus et le pubis.  
Sexualité, fondement, coordination physique, survie.
- Deuxième centre - Swadhistana chakra  
Se situe un peu au-dessous du nombril.  
Sensualité, capacité de ressentir les émotions et le contentement.
- Troisième centre - Manipura chakra  
Se situe au niveau du plexus solaire, entre le nombril et le bas du sternum.  
Vitalité, force, capacité d'exprimer les émotions et d'être soi-même.
- Quatrième centre - Anahata chakra  
Se situe au milieu de la poitrine.  
Amour inconditionnel envers soi-même et les autres, paix intérieure.
- Cinquième centre - Visuddha chakra  
Se situe au niveau de la gorge.  
Créativité, réceptivité, capacité de communiquer.
- Sixième centre - Ajna chakra  
Se situe entre les deux sourcils, en un point appelé le troisième œil.  
Intuition, capacité de se connaître soi-même.
- Septième centre - Sahasrara chakra  
Se situe au sommet du crâne.  
Ouverture à la conscience universelle.



## LE SOUFFLE DU SILENCE

matin ou journée - 60 minutes - 2 phases - à jeun - cassette

Cette méthode active peut vous permettre de percevoir les centres énergétiques appelés chakras. Elle nécessite une respiration rapide et profonde accompagnée de mouvements corporels sur un fond sonore créé à cet effet. La pratique de cette technique vous aidera à aiguïser votre attention, à découvrir votre silence intérieur et vous apportera une grande vitalité dans vos activités quotidiennes.

### ■ Instructions

- Première phase : 45 minutes

*Il est recommandé d'être à jeun ou bien de n'avoir pas mangé depuis trois ou quatre heures. Tenez vous debout, les pieds légèrement écartés,*

*environ la largeur de vos hanches. Détendez votre corps. Une fois bien décontracté, fermez les yeux, laissez la bouche entrouverte, la mâchoire relâchée et commencez à respirer rapidement et profondément en portant votre attention sur la zone génitale, là où se situe le premier chakra. Inspirez et expirez de manière égale, sans forcer la respiration. Suivez votre rythme tout en étant conscient des sensations qui se produisent dans la région du chakra concerné. Lorsque vous entendrez le son d'une cloche, passez au second chakra et ainsi de suite jusqu'au septième.*

*Au fur et à mesure que vous montez dans les chakras, votre respiration doit s'accélérer tout en devenant plus légère. Vous devez arriver à respirer deux fois plus rapidement lorsque vous respirez au niveau du septième chakra que lorsque vous avez commencé au niveau du premier.*

*Pour vous aider dans l'inspiration et l'expiration, utilisez votre corps. Bougez-le de manière à soutenir et faciliter le rythme respiratoire afin que celui-ci puisse jaillir naturellement. Faites ce que bon vous semble mais n'oubliez pas de garder les pieds dans la même position qu'au départ, bien ancrés dans le sol.*

*Durant tout ce processus, il est important que votre attention se porte sur les sensations que vous éprouvez au niveau des chakras plutôt que sur le corps ou la respiration elle-même.*

*Arrivé au septième chakra, vous entendrez trois sons de cloche. C'est le signal du changement de direction. Restez quelques secondes tranquille, silencieux. Puis vous allez continuer la respiration comme précédemment mais cette fois-ci en passant du septième chakra au sixième, du sixième au cinquième et ainsi de suite jusqu'au premier. Au fur et à mesure que vous descendez, laissez votre rythme respiratoire ralentir progressivement, votre énergie s'écouler naturellement. Cette descente se fait en quelques minutes mais c'est à vous d'apprécier pendant combien de temps vous respirez au niveau de chaque centre.*

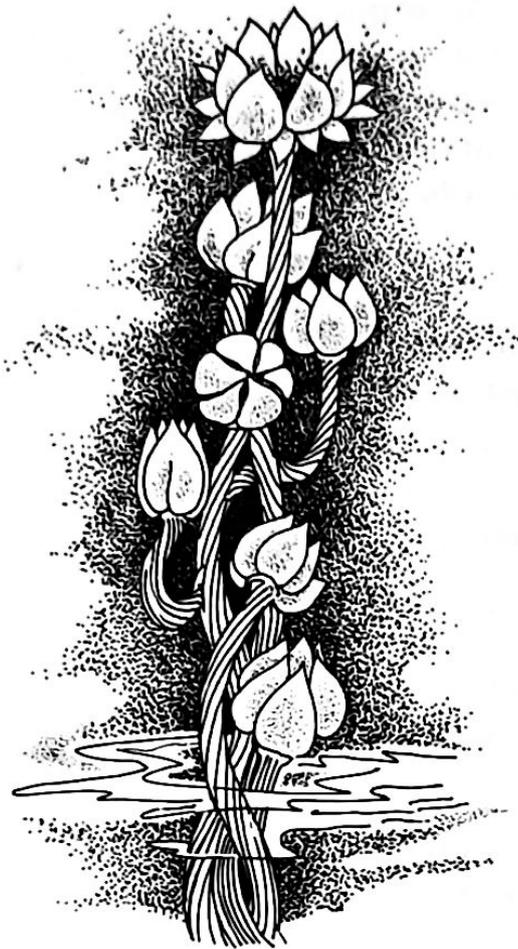
*Répétez cette phase trois fois. Cela devrait vous prendre environ quarante-cinq minutes pour accomplir l'ensemble. L'important est la perception et l'exploration de chaque chakra. L'ensemble ressemble au spectre d'un arc-en-ciel.*

*Si au début vous ne ressentez aucune énergie particulière dans les sept chakras, ne vous inquiétez pas. Respirez simplement au niveau où se localise la zone du chakra. Ne forcez-pas la respiration, aidez-vous par des mouvements corporels, soyez à l'écoute des sensations avec attention et patience.*

- Deuxième phase : 15 minutes

*Asseyez-vous. Gardez les yeux fermés. Pendant quinze minutes, ou plus si vous le désirez, restez tranquille, ne portez votre attention sur rien en particulier. Observez simplement ce qui se passe à l'intérieur de vous. Détendu, soyez le témoin sans aucun jugement négatif ou positif.*

*Continuez à pratiquer cette technique si elle vous apporte joie, calme et sérénité. Si au contraire vous sentez des émotions dérangeantes, des pulsions agressives monter à la surface, arrêtez cette méthode et tournez-vous vers une technique cathartique comme la méditation dynamique par exemple.*



## L'HARMONIE COSMIQUE

---

**journée - 60 minutes - 2 phases - cassette**

---

Cette méthode utilise des sons vocaux afin d'harmoniser l'énergie qui se trouve au niveau des chakras. Elle vous apporte profondeur, silence et sérénité.

### ■ Instructions

- Première phase : 45 minutes

*Mettez vous dans une position confortable, assis, debout ou allongé selon votre choix. Si vous êtes assis, gardez le dos bien droit tout en étant détendu. Respirez par le ventre et non au niveau de la poitrine. Pendant tout l'exercice, gardez la bouche entrouverte, la mâchoire relâchée.*

*Fermez les yeux, écoutez la musique et commencez à produire un son par*

*la bouche tout en étant attentif au premier chakra qui se situe dans la région génitale. Vous pouvez produire un son d'une seule tonalité ou varier. Laissez-vous guider par la musique. Sentez que le son produit une pulsation au niveau du chakra concerné. Au début, vous aurez l'impression que c'est le fruit de votre imagination, mais peu à peu, en devenant plus vigilant, vous en observerez bien la réalité.*

*Après quelques minutes, la musique changera, la tonalité montera. C'est le moment de passer au second chakra. Continuez à produire un son avec une tonalité de plus en plus haute au fur et à mesure que vous montez dans les chakras. Arrivé au septième centre, entamez le mouvement inverse. Descendez progressivement tout en produisant un son de plus en plus grave.*

*Répétez cette phase plusieurs fois pendant quarante-cinq minutes tout en respectant un bref arrêt de détente avant d'entamer une nouvelle ascension.*

*Durant tout le processus, sentez votre corps, des pieds à la tête, devenir comme une enveloppe creuse à l'intérieure de laquelle résonnent les sons. Avec une certaine pratique, il vous sera possible d'ajouter l'élément visuel. Des images et des couleurs vont apparaître. Laissez-les se manifester. Observez simplement.*

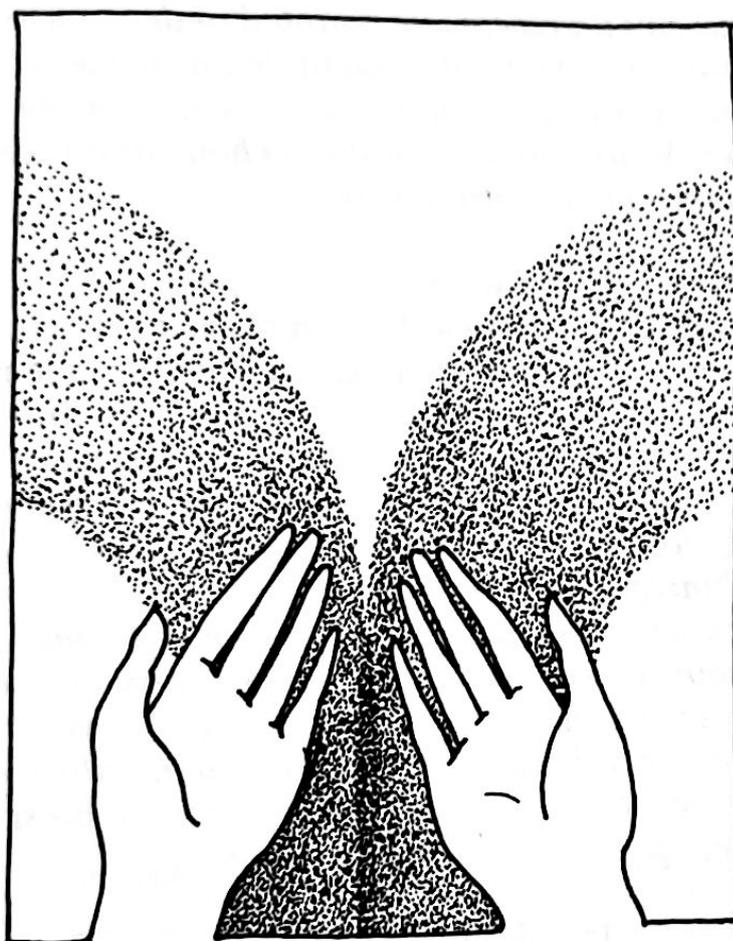
● **Deuxième phase : 15 minutes**

*Asseyez-vous ou allongez-vous pendant quinze minutes ou plus, si vous le désirez. Restez calme et silencieux. Observez ce qui se passe en vous. Soyez le témoin, n'émettez aucun jugement qu'il soit négatif ou positif. Restez au dessus de la mêlée, totalement détaché en simple observateur.*

## LE SILENCE

---

**Les méditations qui utilisent l'énergie auditive sont passives, féminines. Il suffit d'écouter, de prêter une oreille attentive aux oiseaux, au vent, à la musique, aux bruits de la rue... Ecouter, sans plus, installe un grand silence en vous, la paix se répand comme une pluie bienfaisante. Ecouter est plus facile que regarder. L'oreille est réceptive, non-agressive. Elle ne peut rien faire, sinon laisser faire. L'oreille est une porte qui livre passage à l'existence.**



## NADABRAHMA

---

**matin ou journée - 60 minutes - 3 phases - cassette**

---

Nadabrahma est une technique tibétaine ancienne qui se pratiquait à l'aube. Vous pouvez l'appliquer à n'importe quelle heure, seul ou avec d'autres personnes, mais il faut avoir l'estomac vide et vous reposer ensuite pendant au moins un quart d'heure. La méditation dure une heure et consiste en trois phases.

### ■ Instructions

- Première phase : 30 minutes  
*Asseyez-vous les yeux clos. Détendez-vous. La bouche fermée, émettez un son de manière audible, faites-le vibrer dans la boîte crânienne jusqu'à ce que la vibration se répande dans tout votre corps. Vous pouvez*

*imaginer que vous êtes un réceptacle rempli d'ondes sonores. Le moment viendra où le bourdonnement continuera de lui-même, vous deviendrez l'auditeur. Laissez votre respiration suivre l'émission du son. Ne faites rien de particulier. Vous pouvez modifier la hauteur du son et éventuellement balancer doucement votre corps.*

● Deuxième phase : 15 minutes

*Elle est divisée en deux parties de 7 minutes et demie.*

*Placez vos mains côte à côte, paumes en l'air, devant votre nombril. Avancez-les doucement devant vous, ouvrez vos bras lentement de chaque côté afin de décrire simultanément un grand quart de cercle, l'un à droite, l'autre à gauche. Le mouvement doit être tellement lent qu'il vous semble par moment ne pas bouger du tout. Sentez que vous donnez de l'énergie à l'univers.*

*Au bout de 7 minutes et demie, au changement de la musique, tournez la paume de vos mains vers le sol et décrivez les quarts de cercle dans l'autre sens. A présent les mains partant de chaque côté vont se rapprocher devant vous puis se rejoindre au niveau du nombril et s'écarter de nouveau à gauche et à droite de votre corps et ainsi de suite, très lentement. Sentez que vous prenez de l'énergie.*

● Troisième phase : 15 minutes

*Toujours les yeux fermés, posez vos mains sur les côtés ou sur vos genoux. Restez assis, immobile et silencieux.*



## NADABRAHMA EN COUPLE

---

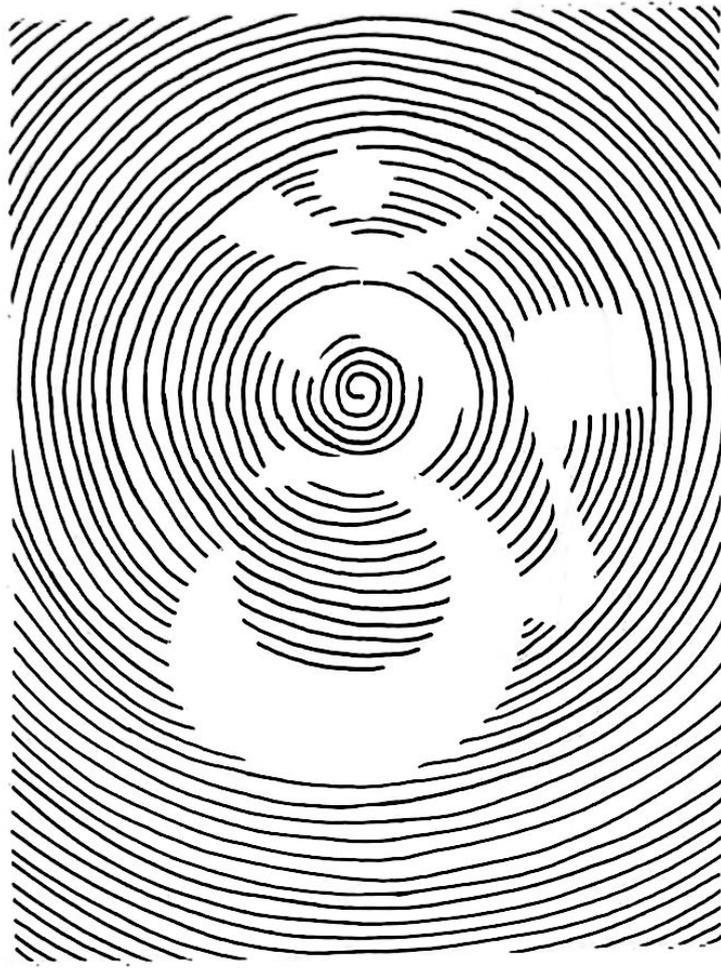
soir - 30 minutes - 1 phase - un drap et 4 bougies - cassette

---

Voici une belle variante de cette méthode pour le couple.

*Asseyez-vous, nus si possible, face à face sous un drap. Tenez-vous les mains délicatement. La pièce ne doit être éclairée que par quatre petites bougies. Brûlez éventuellement un encens que vous réservez à cette occasion.*

*Fermez les yeux et, la bouche fermée, entonnez un son, faites-le vibrer pendant 30 minutes. Vous sentirez vos énergies se rencontrer, se mélanger et s'unir.*



## AUM

---

**journée** - **20 minutes minimum** - **2 phases**

---

**« Produis lentement un son, AUM par exemple. Quand le son entre dans l'absolu : toi aussi. »**

Prononcez lentement la syllabe AUM. Les trois sons de base, A, U et M, se rejoignent dans AUM. Toutes les tonalités sont constituées à partir de ces sons ou dérivées d'eux. Tous les sons sont des combinaisons de ces trois-là. Ils sont fondamentaux, au même titre que le négaton, le neutron et le positon en physique.

Produire un son est une science délicate. D'habitude, vous n'entendez votre voix qu'en parlant. Il vaut donc mieux commencer par un son extérieur, audible. Prononcez la syllabe AUM, la bouche ouverte. Oubliez tout, résonnez, devenez entièrement le son AUM. Ce n'est pas difficile. L'onde sonore fait vibrer votre crâne, votre système nerveux,

votre corps. Sentez la réverbération d'AUM dans chacune de vos cellules.

Quand une profonde harmonie se sera installée entre vous et AUM, vous sentirez naître une réelle affection pour cette syllabe si belle et musicale. Continuez jusqu'à ce qu'une douceur subtile vous gagne. Il existe des sons amers et des sons durs. AUM est raffiné, serein, c'est la tonalité la plus pure.

*Prononcez lentement la syllabe AUM. Puis, fermez la bouche et entonnez AUM de façon toujours audible. Il faut que vous sentiez les ondes résonner dans tout votre organisme. Votre corps sera revivifié, rafraîchi, car c'est un instrument de musique. Il a besoin d'harmonie, faute de quoi il est perturbé, malade. Pourquoi aimez-vous écouter de la musique et pourquoi le bruit vous blesse-t-il ? Qu'est-ce que la musique, sinon des sons harmonieux ? Vous êtes un phénomène musical, vous résonnez.*

*Produisez AUM au fond de vous-même. Subtilement, votre corps se mettra à danser, il sera nettoyé, rajeuni. Ralentissez progressivement au fur et à mesure que l'écho s'intensifiera en vous, car plus elle sera lente, plus l'onde sonore vous pénétrera, un peu comme en homéopathie où la puissance du remède augmente avec la dilution. AUM ira d'autant plus loin en vous qu'il sera plus éthéré. Les sons bruyants et brutaux ne touchent pas votre cœur. Ils vous envahissent et vous assourdissent, mais ne peuvent aller bien loin. Le passage vers le cœur est extrêmement fin et délicat, il ne peut être parcouru que par des sons « primordiaux », très légers, au rythme très lent. Or, un mantra n'a de sens que s'il accède au cœur, au noyau central de votre être. Continuez donc à produire la syllabe AUM, la bouche fermée et le plus lentement possible.*

La lenteur et la délicatesse sont nécessaires pour une deuxième raison. Plus le son est subtil, plus votre attention devra être éveillée pour le laisser retentir en vous. Le vacarme ne requiert aucune participation de votre conscience, il s'empare de vous avec violence.

Quand le son est musical, mélodieux, délicat, vous devez être présent, vous devez écouter avec une attention pleine et entière. Sinon, vous vous endormirez. En cela réside d'ailleurs la grande difficulté des techniques basées sur le son : elles induisent facilement le sommeil chez l'être distrait. La litanie, la psalmodie et le mantra sont, à l'exemple de la berceuse, de réels tranquilisants. C'est pourquoi je préconise rarement ces techniques. Etant très subtiles, elles requièrent en effet toute votre vigilance, sans laquelle vous tomberez dans un sommeil hypnotique que vous confondrez aisément avec l'éveil. Si vous faites

AUM-AUM-AUM sans vous concentrer totalement, vous vous assoupirez, car la répétition machinale suscite l'ennui et provoque une fuite dans le sommeil.

*Afin que ce soit une véritable technique de méditation, deux règles sont à observer. Réduisez progressivement la sonorité du mantra. Qu'il soit de plus en plus lent et de plus en plus subtil. Et, simultanément, aiguiser votre attention. Les deux choses vont de pair, pour autant que la subtilité grandissante du son affine votre vigilance. Au moment où surviendra l'absence de son, le silence, l'anti-son ou le son absolu, vous entrerez dans la plénitude de la conscience, l'anti-mental, le non-mental, la voix du silence.*



## DEVAVANI

**soir ou journée - 15 ou 60 minutes - 1 ou 4 phases - cassette**

*Le soir, avant de vous endormir, vous pouvez pratiquer des phases de Devavani. Ce petit exercice vous aidera beaucoup. Eteignez la lumière et asseyez-vous dans votre lit. Pendant quinze minutes, les yeux fermés, dites n'importe quoi d'une voix monocorde, par exemple blablabla. Attendez que d'autres sons se présentent à votre esprit. Retenez que ces sons ne peuvent pas être des mots appartenant à une langue que vous connaissez. Des mots chinois, tibétains, japonais, par exemple, sont permis si vous ignorez tout de ces idiomes. Ce n'est pas facile de parler une langue inconnue, mais vous surmonterez très vite cet obstacle. Vous apprendrez à déconnecter votre esprit conscient et à laisser la parole à votre inconscient. Ce dernier ne connaît aucune langue.*

*Cette méthode est millénaire, elle est tirée de l'Ancien Testament et était jadis appelée glossolalie. Quelques églises, aux Etats-Unis, l'uti-*

lisent encore et la considèrent comme le don surnaturel des langues. C'est une méthode merveilleuse, une de celles qui pénètrent le plus profondément dans l'inconscient.

*Mettez-vous en train en faisant blablabla et continuez avec ce qui vient. Au début, vous serez un peu gêné, mais vous trouverez le truc. Pendant quinze minutes, utilisez les syllabes, les sons qui surgissent spontanément comme s'il s'agissait d'un langage. De fait, vous parlez dans cette langue, mais sans savoir ce que vous dites.*

Ces quinze minutes détendront profondément votre esprit conscient. Ensuite, vous vous allongerez et dormirez d'un sommeil si profond qu'au bout de quelques semaines, vous vous lèverez le matin plus frais et dispos que vous ne l'avez jamais été.

Devavani est la Voix Divine qui se manifeste et parle à travers la personne qui médite, qui est devenue un canal, un réceptacle vide. Cette méthode est un Latihan de la langue. Elle relâche si bien le mental que si vous ne faites plus rien ensuite et vous allongez immédiatement, le sommeil qui suivra sera revigorant.

## ■ Instructions

Cette méthode comprend quatre phases de quinze minutes. Gardez tout le temps les yeux fermés.

- Première phase : 15 minutes

*Restez assis, de préférence en écoutant de la musique douce.*

- Deuxième phase : 15 minutes

*Prononcez des sons dénués de sens, par exemple blablabla et continuez en disant n'importe quoi, pourvu que cela ne signifie rien. Ces sons doivent venir de la part oubliée de votre cerveau, que vous utilisiez dans votre petite enfance avant d'avoir appris la langue de votre entourage. Prenez le ton d'une conversation paisible : ne pleurez pas, ne criez pas, ne riez pas.*

- Troisième phase : 15 minutes

*Levez-vous et continuez votre charabia. Permettez à votre corps de bouger doucement en harmonie avec les sons. S'il est détendu, les énergies subtiles créeront un Latihan qui échappera à votre volonté.*

● *Qualitative phase* : 15 minutes

*Always; never; sometimes; or almost*



## LA MUSIQUE

---

**journée** - **15 minutes minimum** - **1 phase**

---

**« En écoutant jouer un instrument à cordes, entends l'harmonique fondamentale. Alors, l'omniprésence. »**

*Ecoutez un musicien jouer du sitar ou de n'importe quel autre instrument à cordes. Soyez concentré, percevez le cœur de la musique. Il ressemble à la colonne vertébrale qui soutient votre corps. Les notes vont, viennent, virevoltent, disparaissent, mais le noyau vivant de la musique persiste. Trouvez-le.*

A l'origine, la musique avait une fonction spirituelle. La musique et la danse indiennes, plus particulièrement, se sont développées comme méthodes de méditation, tant pour l'artiste que pour l'auditeur ou le spectateur. Le musicien ou le danseur peuvent, bien entendu, être de simples techniciens. Dans ce cas leur talent, même remarquable,

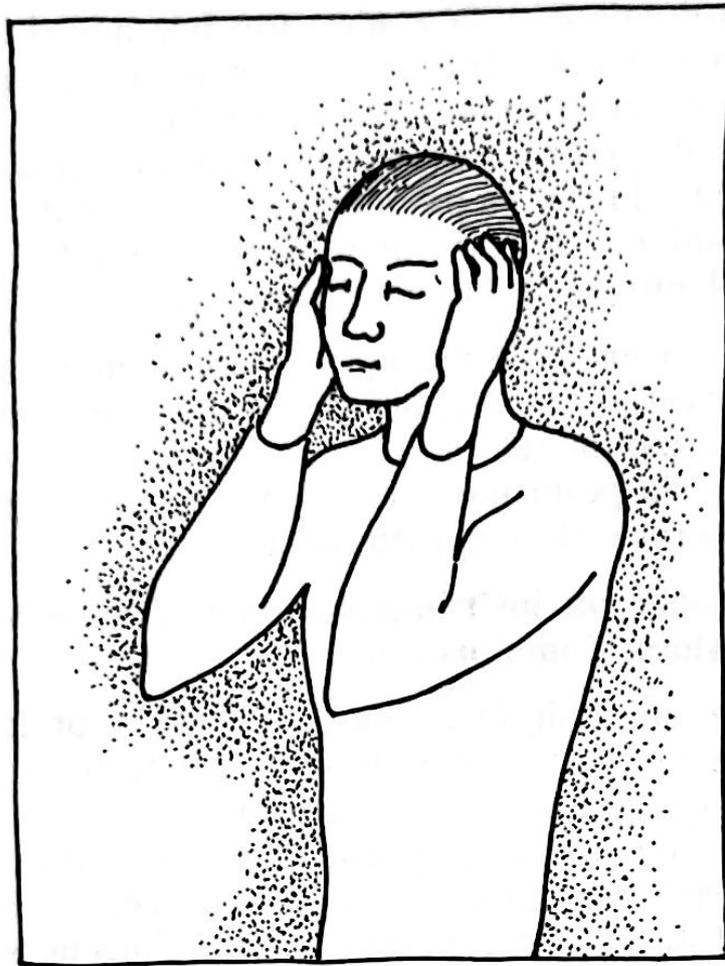
manquera de profondeur. L'âme n'est touchée que si l'artiste est un être méditatif qui utilise à la fois un instrument et sa propre conscience profonde. Les sons qu'il produit coulent vers l'extérieur tandis que son attention s'intensifie vers l'intérieur. Pendant que la musique se propage autour de lui, il reste en permanence conscient du centre musical au fond de lui-même. Et cela peut le faire accéder à l'extase, au *samadhi*, à la plénitude de la conscience.

Pourquoi écoutez-vous de la musique ? Certainement pas pour méditer. Pour vous, c'est plutôt une drogue. La musique vous détend, vous procure un peu d'oubli et de douceur. Il est regrettable que les techniques mises au point pour développer la conscience soient toujours mises au service de l'opacité mentale.

**« En écoutant jouer un instrument à cordes, entends l'harmonique fondamentale. Alors, l'omniprésence. »**

Vous saurez ce qui doit être connu, ce qui vaut la peine d'être découvert : que vous êtes omniprésent. En trouvant l'harmonique essentielle de la musique, vous serez partout. En ce moment, vous êtes quelque part, en un point que j'appelle votre ego et que vous considérez comme votre identité, votre « moi ». En accédant à l'Eveil, vous assisterez à la dissolution totale de ce point. Vous ne serez plus nulle part, parce que vous serez partout, comme le Tout. Vous serez devenu l'océan infini.

Les limites sont des constructions mentales. L'absence de limites est le fruit de la méditation.



## AU CŒUR DU SON

---

**journée** - **20 minutes minimum** - **2 phases**

---

**« Plonge au cœur du son, comme dans le bruit continu d'une cascade. Ou bien, en te bouchant les oreilles, entends le son par excellence. »**

*Cette technique peut être appliquée de multiples façons. Par exemple, asseyez-vous en silence, n'importe où, sur la place du marché ou dans une grotte himalayenne. Les vibrations sonores sont omniprésentes et ont quelque chose de très particulier : elles convergent vers vous, vous en êtes toujours le centre.*

Ce n'est pas ainsi pour la vue, qui est linéaire. Les vagues sonores sont sphériques et, où que vous vous trouviez, vous êtes « Dieu », le centre de cet univers.

**« Plonge au cœur du son. »** *Fermez les yeux, sentez le cosmos rempli de*

*sons et aussi que vous en êtes le cœur. En soi, cela vous procurera un grand apaisement. L'univers devient la matrice qui vous nourrit de toute part.*

**« Comme dans le bruit continu d'une cascade. »** *Là où vous êtes assis, fermez les yeux et percevez les sons qui se précipitent vers vous de partout, comme vers un goulot. Pourquoi faut-il que vous vous sentiez le centre ? Parce que dans le centre règne le calme, le silence. Sans ce silence, vous n'entendriez rien. Un son ne peut en capter un autre. Le centre est absolument immobile et peut dès lors voir les ondes entrer en lui. Grâce à votre silence intérieur, vous êtes conscient des vibrations qui s'approchent et vous pénètrent.*

Si vous découvrez le centre, le point qui reçoit tous les sons, un silence total surviendra soudain. Un retournement de la conscience s'opèrera. Vous percevrez un univers plein de sons, puis, brusquement, votre attention fera une virevolte et vous connaîtrez la solitude silencieuse, le cœur ineffable de la vie. Plus aucun bruit ne pourra vous perturber.

Les ondes coulent vers vous, mais en réalité elles ne vous atteignent en aucun cas. Elles avancent sans arrêt vers vous, mais n'aboutissent jamais. Il existe une instance que rien ne peut violer. Ce refuge ultime est vous, votre nature originelle.

*Installez-vous dans un lieu public plein de vacarme. Ne jugez pas, ne pensez pas que ce chahut est insupportable ou, au contraire, agréable. Songez uniquement à votre centre, laissez les bruits vous assaillir sans les nommer, sans réagir.*

Ce ne sont pas vos oreilles qui entendent. Elles sont un dispositif de sélection et de transmission, un cabinet de censure périphérique qui donne le feu vert à très peu de choses. Elles refoulent ce qui ne vous paraît pas utile, mais elles-mêmes n'enregistrent rien. Vous entendez ailleurs, dans un centre éloigné qui est votre nature réelle, votre conscience, votre Soi. Où se trouve le cœur de votre être ?

Si vous travaillez avec les sons, une surprise vous attend : votre centre auditif ne réside pas dans votre tête. Vous avez l'impression qu'il est contenu dans votre cerveau parce que vous ne percevez jamais les sons, vous captez seulement des mots, les commentaires que vous faites au sujet des sons. Et la centrale linguistique se trouve bel et bien dans le crâne. Au Japon, où l'on étudie et expérimente les sons depuis longtemps, on sait que l'homme n'entend pas réellement avec la tête, mais avec le ventre.

Les gongs et les cloches des temples étaient destinés à déclencher des vagues sonores autour du disciple. Cela semble étrange que les gens aient eu la permission de déranger une personne qui médite, en agitant les clochettes ou en frappant sur les gongs. En vérité, le disciple recueilli attendait cette intervention. Le public bruyant l'aidait. Chaque fois que des ondes sonores prenaient forme, il rentrait en lui-même, contemplant le centre vers lequel elles se propageaient. Ce centre était toujours la région ombilicale, jamais la tête. La vibration qui se loge dans votre tête n'est pas un son pur. C'est une interprétation : vous avez transformé le son en mot, en pensée.

*Vous pouvez appliquer cette technique en suscitant un son en vous au lieu de l'attendre de l'extérieur. « Plonge au cœur du son, comme dans le bruit continu d'une cascade. Ou bien, en te bouchant les oreilles, entends le son par excellence. » Bouchez-vous les oreilles à l'aide de vos doigts ou d'un objet adéquat. Un certain son apparaîtra. Qu'est-ce que c'est et pourquoi les oreilles doivent-elles être bouchées ?*

A l'instar des clichés photographiques perceptibles pour l'œil, il existe, dans le domaine de l'acoustique, des négatifs audibles. En obturant vos oreilles, vous pouvez capter le négatif du monde sonore. Lorsque tous les sons ont disparu quelque chose manque, un vide s'installe, dans lequel une tonalité nouvelle se dessine. Cette tonalité est l'absence de son. « Ou bien, en te bouchant les oreilles, entends le son par excellence. » La vibration sonore négative est connue en Orient comme « le son des sons », la Voix du Silence, parce que ce n'est pas réellement une tonalité, mais son absence. C'est surtout un son naturel, puisqu'il n'est généré par rien.

« En te bouchant les oreilles, entends le son par excellence ». Cette absence de vibrations sonores procure une expérience subtile. Qu'est-ce qu'elle vous apportera ? Dans le silence, vous rentrerez en vous-même. Inversement, les sons vous sortent de vous-même, vous détournent de votre propre réalité, vous entraînent vers le monde extérieur.

Si le son est le véhicule qui vous transporte vers le monde périphérique, alors l'absence de son est celui qui vous ramènera chez vous. Par le son, vous communiquez. Dans le silence, vous tomberez dans votre propre abîme, dans le Soi. C'est pourquoi un si grand nombre de techniques utilisent l'effacement des vibrations sonores.

Soyez sourd-muet, ne fût-ce que pendant quelques minutes. Vous ne trouverez plus rien vers quoi diriger votre attention. Soudain, vous vous

retrouvez en vous-même, immobile. Le silence est une discipline très ancienne, il rompt les ponts qui vous relie au monde extérieur.

**« Ou bien, en te bouchant les oreilles, entends le son par excellence. »**

*Cette méthode accouple deux opposés : s'immerger dans le bruit continu d'une cascade et se boucher les oreilles. Dans le premier cas, prenez conscience des sons qui convergent vers votre centre. Dans le deuxième, excluez les sons extérieurs et résidez dans le miroir immobile de votre conscience. Ces deux exercices sont réunis en une seule technique, afin que vous puissiez les appliquer à tour de rôle.*

**« Ou bien »** ne signifie pas qu'il faille choisir. Faites les deux, alternativement. L'une, pendant quelques mois. Puis l'autre pendant quelques mois. Si vous parvenez à passer sans difficulté d'un extrême à l'autre, vous aurez trouvé la formule de la santé et de la jeunesse. Se cantonner, se scléroser est le moyen le plus sûr de vieillir.



## DECRESCENDO

---

**journée - 15 minutes minimum - 2 phases - clochette ou gong**

**« Au commencement ou à mesure que la tonalité d'une lettre quelconque devient de plus en plus subtile, éveille-toi. »**

*Installez-vous, une clochette ou un gong à la main. Soyez très attentif, le son va se produire et il s'agit de capter son apparition. Soyez sur le qui-vive comme si un meurtrier allait surgir pour vous poignarder, comme si c'était une question de vie ou de mort. Tant que des pensées vous traverseront l'esprit, attendez, car penser veut dire somnoler. La vigilance est l'état d'un esprit net, pur, totalement ouvert et réceptif. Par conséquent, attendez jusqu'à ce que tous les nuages mentaux aient quitté le ciel de votre conscience.*

*Fermez les yeux et percevez de façon aiguë l'absence de son. Puis, provoquez une vibration sonore et voyagez avec la vague ainsi créée, qui*

*ira en s'amenuisant et s'évanouira. Accompagnez la vibration jusqu'au bout. Soyez pleinement conscient des deux extrêmes, la naissance du son et sa mort. Vous pouvez utiliser une cloche, un gong ou n'importe quel autre instrument.*

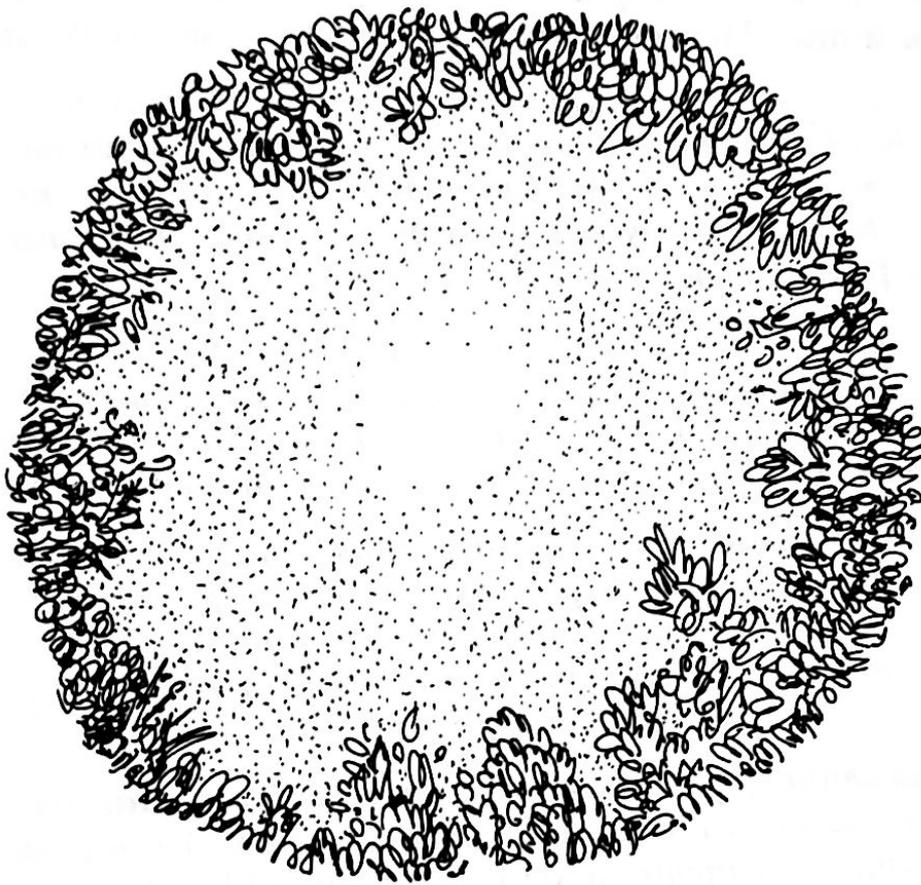
Ensuite, faites la même expérience avec un son généré intérieurement, AUM par exemple. C'est difficile, c'est pourquoi il vaut mieux d'abord apprendre à vous concentrer sur une tonalité extérieure. Quand vous maîtriserez bien cette étape de la technique, essayez avec un son intérieur. Attendez que votre mental se taise et produisez intérieurement le son AUM. Sentez-le, évoluez avec lui jusqu'au bout de sa trajectoire.

Plusieurs mois seront nécessaires pour réussir. Votre attention s'affinera progressivement. Observez l'état qui précède la mise en route du son, ainsi que celui qui succède à sa disparition. Ne négligez rien. Le jour où vous serez totalement présent à la genèse et à l'extinction du son, vous serez une personne absolument différente.

## **L'ESPACE INTERIEUR**

---

**Le vide est le cœur de votre centre réel. Les événements se déroulent tous à la surface. Le centre profond n'est que vacuité.**



## UN CIEL SANS NUAGES

---

|         |   |                    |   |          |
|---------|---|--------------------|---|----------|
| journée | - | 60 minutes minimum | - | 3 phases |
|---------|---|--------------------|---|----------|

---

« En été, en voyant le ciel absolument clair, pénètre dans cette clarté. »

*Méditez en voyant un ciel d'été sans nuages, vide et clair, dont la virginité est inaltérée. Méditez en le contemplant, entrez dans cette limpidité. Devenez cette clarté, cet espace.*

*Une telle méditation est superbe. Allongez-vous sur le dos afin de pouvoir oublier la terre. Étendez-vous n'importe où, sur une plage solitaire, dans un champ à la campagne ou ailleurs, et perdez-vous dans le ciel. Fixez la voûte céleste, sentez sa luminosité sans taches, sans nuages, son expansion illimitée, pénétrez dans cette clarté, fondez-vous en elle comme si vous deveniez le ciel, l'espace.*

De nombreuses traditions ont eu recours à cette technique. Elle est

particulièrement précieuse pour l'homme moderne : en dehors du ciel, il ne lui reste plus rien qui puisse stimuler son état méditatif. Tout est artificiel ou limité. Heureusement, le ciel est toujours là, infini.

*Cette technique peut beaucoup vous aider, mais trois points sont à retenir. D'abord, ne cillez pas, regardez fixement. Ne vous inquiétez pas si vos yeux brûlent et pleurent. Les larmes vous soulageront, elles ont leur utilité. Elles rendent les yeux plus propres, plus innocents. Contentez-vous de fixer le ciel.*

*Deuxième point : ne pensez pas. Le ciel pourrait susciter des pensées en vous, évoquer de beaux poèmes par exemple. Ce serait raté. Vous ne devez pas penser au ciel, mais pénétrer en lui. Simultanément, il doit couler en vous. Si vous fondez en lui, il fondra immédiatement en vous.*

*Comment faire ? Portez votre regard de plus en plus loin comme si vous cherchiez la limite. Entrez le plus profondément possible. La barrière cédera sous la pression de ce mouvement. Continuez de fixer le ciel pendant au moins quarante minutes. Ne vous arrêtez pas avant cela, sinon l'exercice ne servirait pas à grand-chose.*

*Quand vous sentirez que vous êtes vraiment devenu un avec l'espace, fermez les yeux. Vous verrez l'immensité en vous. Au bout de quarante minutes, quand votre mental se sera effacé, quand la fusion avec le ciel se sera accomplie, fermez les yeux et demeurez dans votre immensité vide intérieure.*

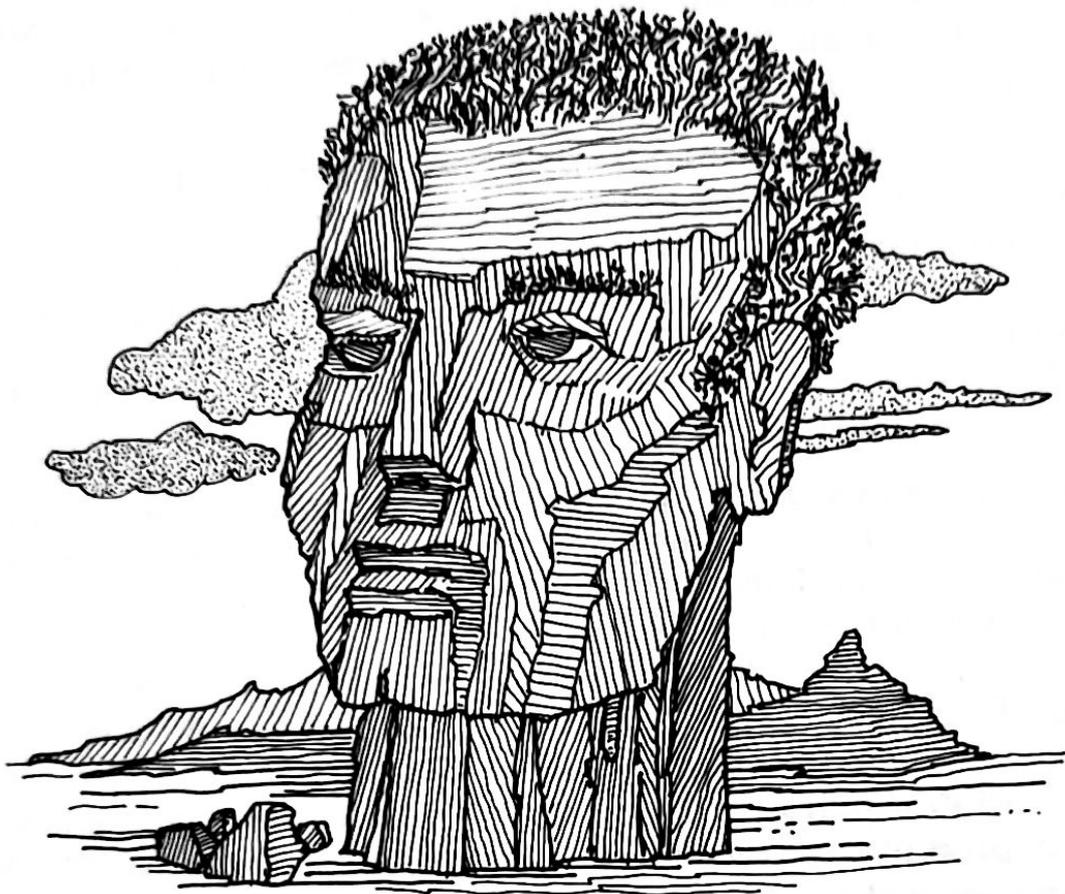
*La clarté vous permettra de réaliser le troisième point : entrer dans la lumière. Soyez simplement conscient de la clarté omniprésente, du ciel immaculé. Ne pensez rien : contentez-vous d'être conscient de la pureté lumineuse, de l'innocence.*

Ne répétez pas les mots du sutra, sentez-les. Regardez, cela suffira. Inutile d'imaginer quoi que ce soit : le ciel est là devant vous. Subitement, des éclaircies se produiront dans votre mental, comme si le ciel pur se manifestait parmi vos nuages cérébraux. Pendant quelques secondes, le train des pensées s'arrêtera. Il n'y aura plus de mouvement dans votre esprit. Votre mental s'apaisera progressivement et les intervalles vides se prolongeront. Le ciel extérieur et le ciel intérieur s'uniront, les seuls obstacles étaient vos pensées. Ce sont vos idées qui répartissent le monde en extérieur et intérieur. Quand vous ne verbalisez plus rien, les frontières s'effacent, l'extérieur et l'intérieur fusionnent. Les divisions n'ont jamais existé. Elles étaient une vue de l'esprit.

*Que faire si le ciel est bas et couvert de nuages ? Fermez les yeux et contemplez votre ciel intérieur. Observez vos pensées : ce sont des nuages flottant dans l'azur du Soi. Soyez indifférent aux nuées, tournez toute votre attention vers le ciel pur.*

Vous vous inquiétez beaucoup trop de vos pensées et oubliez les temps morts. Entre deux pensées successives, il y a une suspension durant laquelle vous pouvez voir votre conscience plénière. Quand vous aurez saisi cela, que vous importeront encore les pensées ? Le vide est toujours présent. Le ciel est en vous en permanence, quelle que soit la saison. Vous êtes une conscience immaculée, inaltérable. Établissez votre attention dans cet espace et ne vous attachez plus aux pensées.

Nous nous trouvons dans une salle pleine de monde. Nous pouvons regarder de deux façons. Soit prêter attention aux gens et dans ce cas nous nous trouvons dans un espace différent du leur. Nous pouvons aussi focaliser notre attention sur la pièce et oublier ses occupants. Toute la perspective change. Faites de même pour votre monde intérieur. Regardez l'espace, laissez passer les nuages sans vous en préoccuper. Voyez-les venir et passer comme des véhicules sur une route. Constatez qu'il y a du mouvement et restez axé sur l'espace dans lequel se produit ce mouvement. Ainsi, vous serez en permanence habité par un ciel clair.



## L'ACCEPTATION

---

|         |   |                    |   |         |
|---------|---|--------------------|---|---------|
| journée | - | 30 minutes minimum | - | 1 phase |
|---------|---|--------------------|---|---------|

---

**« En ce moment englobe le mental, la connaissance, le souffle, la forme. »**

Cette technique n'est pas très facile, mais ceux qui pourront l'appliquer verront qu'elle est très belle.

*Asseyez-vous calmement et englobez tout : votre corps, votre intellect, votre respiration, votre conscience, tout. N'excluez rien, ne créez aucune fragmentation. Ne dites pas : « Je ne suis ni le corps ni le souffle ni le mental. » Cela fait partie de certaines techniques, mais ici c'est différent. Les yeux fermés, sentez votre propre globalité. Ne vous centrez nulle part. Vous constaterez une chose qui vous a échappé jusqu'à présent : votre présence physique change. Parfois elle est grande, parfois petite. Parfois votre corps est lourd, parfois léger comme s'il pouvait voler dans*

*les airs. Immobile, les yeux fermés, vous sentirez cette alternance d'expansion et de contraction. Par moment, votre corps est tellement vaste qu'il remplit la pièce ; à d'autres, il est atomique. Pourquoi ? La forme de votre corps est influencée par votre attention. Quand vous vous identifiez, le corps est grand. Quand vous l'excluez (« Je ne suis pas mon corps »), il devient minuscule.*

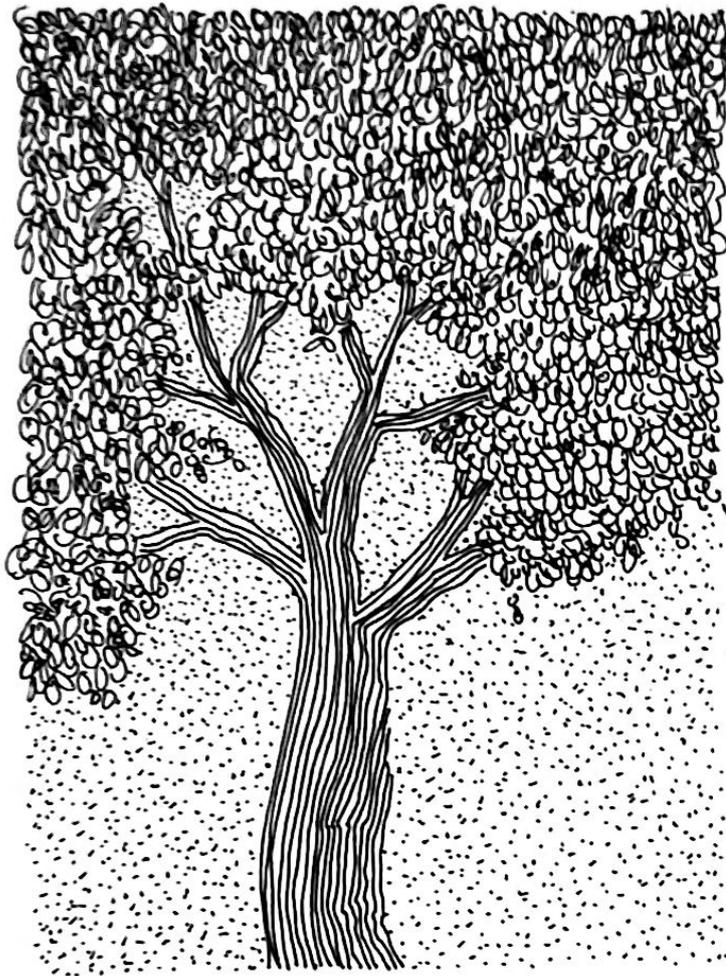
En appliquant cette technique, ne niez rien. Sentez simplement : « Je suis. » Essayez, vous ferez des expériences merveilleuses. Vous découvrirez qu'il n'y a pas de centre, vous n'avez pas d'identité centrale. Et la disparition de l'idée d'un centre entraînera l'effacement de l'idée d'ego. Il ne restera rien hormis l'intelligence plénière, la conscience divine qui embrasse tout.

Votre conscience inclura non seulement votre corps et votre psyché, mais finalement l'univers tout entier.

*Le point capital est de ne rien rejeter, de tout accepter. C'est la clé de ce sutra. Incluez et grandissez. Essayez d'abord d'absorber votre corps, ensuite le monde extérieur. Assis près d'un arbre, contemplez-le puis fermez les yeux et sentez qu'il est en vous. De même pour le ciel, le soleil...*

Les conséquences seront étonnantes. Dès que vous sentirez l'arbre en vous, vous revivrez, vous serez plus vert et plus frais. Ce ne sera pas imaginaire, car l'arbre et vous-même appartenez à la même planète. Vous émanez de la même terre et, plus profondément, vous êtes tous les deux enracinés dans la même existence. Quand vous sentirez l'arbre en vous, il y sera vraiment et vous en percevrez les effets. La vitalité de l'arbre et la brise passant dans ses branches se manifesteront dans votre cœur. Ouvrez-vous de plus en plus à l'existence, accueillez tout en vous.

Faites-en une méditation d'abord, un style de vie ensuite. Acceptez de plus en plus, excluez de moins en moins. Vos propres frontières reculeront jusqu'aux confins de l'existence. Un jour, vous serez tout : le cosmos et vous seront une seule et même réalité. Cette fusion est le sommet ultime de toutes les expériences religieuses.



## L'ABSENCE

---

**journée** - **20 minutes minimum** - **2 phases**

---

**« Dans la pureté ultime du stade nirvichara du samadhi survient l'aube de la lumière spirituelle. »**

Votre réalité est lumineuse. La conscience totale est lumière, lumière pure. Mais vous l'ignorez, vous êtes inconscient. Vous agissez sans savoir pourquoi, vous êtes plein de désirs insatiables, vous êtes en permanence en état de demande et vivez dans la frustration. Vous errez comme un somnambule.

Le somnambulisme est la seule maladie spirituelle, vivre et agir inconsciemment est la seule faute. Eveillez-vous !

*Commencez par prendre conscience des objets. Regardez-les plus attentivement. Arrêtez-vous, contemplez un arbre, frottez-vous les yeux et*

*regardez intensément, sciemment. Soudain le monde changera : l'arbre sera plus vivant et plus beau parce que votre regard se sera éclairé.*

*Regardez une fleur comme si votre vie en dépendait. Concentrez toute votre conscience sur elle : vous la verrez rayonner, comme si un peu de la gloire éternelle, de la lumière atemporelle se manifestait sous cette forme. Tout est nimbé de lumière spirituelle.*

*Regardez le visage d'une personne aimée, contemplez-le consciemment. Vous découvrirez soudain ce qui existe au-delà du corps et déborde du physique. Le visage de la personne aimée vous apparaîtra comme le visage du divin. Regardez votre enfant jouer avec une attention totale : il sera transfiguré. Ecoutez un oiseau chanter comme s'il n'existait que vous et ce chant au monde, comme si tout le reste avait disparu ou avait reculé au loin. Remplissez-vous du chant de l'oiseau et quand il se taira, imprégnez-vous de l'absence de ce chant. Vous percevrez l'objet subtil.*

Quand une mélodie s'arrête, elle laisse une certaine qualité dans l'atmosphère : son absence. Le climat a changé, il est plein de l'absence du chant de l'oiseau. Et cette absence est plus belle que n'importe quel chant, elle est la voix du silence. Le chant produit des sons, l'absence produit le silence. Lorsque l'oiseau se tait, le silence est plus profond qu'auparavant. Essayez de le percevoir, c'est extrêmement subtil.

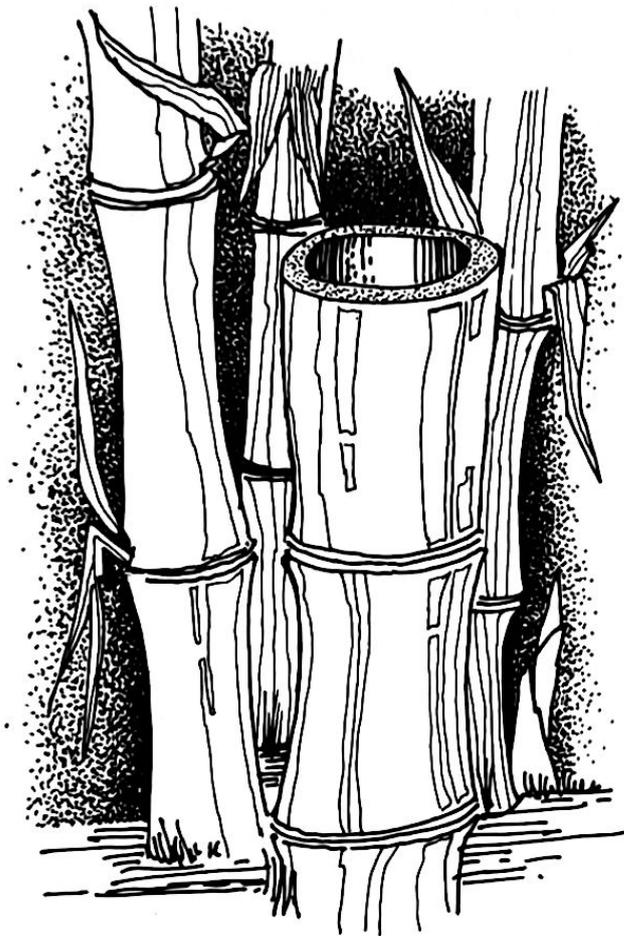
*Regardez une belle personne qui passe. Quand elle aura quitté votre champ de vision, sentez ce qu'elle a laissé : une absence. L'atmosphère n'est plus la même, l'énergie ambiante a changé.*

Comparé au nez de l'animal, celui de l'homme est totalement bouché. Si par miracle le vôtre est toujours vivant, humez une fleur, remplissez-vous de son parfum. Puis écartez-vous doucement en restant attentif au parfum. La fragrance sera de plus en plus légère, vous devrez être de plus en plus attentif. Oubliez tout, ne soyez plus qu'un nez. Si vous perdez le contact avec le parfum, avancez de quelques pas, retrouvez-le et reculez de nouveau. Vous apprendrez à sentir une fleur de très loin. D'une façon simple, vous allez découvrir l'objet subtil. Le moment viendra où vous ne percevrez plus le parfum. Prenez alors conscience de son absence. Humez-la.

L'absence est le versant secret, obscur des choses. En percevant l'absence, vous prendrez conscience de l'objet subtil. La différence est immense.

*Vous pouvez utiliser un parfum. Humer délicatement, soyez très attentif et écartez-vous lentement.*

Percevoir l'absence de quelque chose est le signe d'un niveau de conscience élevé. Mais l'absence s'efface comme s'est effacée la présence. Le mental se tait, puis le non-mental disparaît lui aussi. A ce stade ultime de grâce, le ciel fera pleuvoir des fleurs en vous. Vous aurez regagné la source de la vie, de l'être. Vous cesserez d'être un mendiant, un crucifié. Vous serez un empereur. La croix cèdera la place au trône, ce sera le jour du couronnement.



## UN BAMBOU CREUX

---

|         |   |                    |   |         |
|---------|---|--------------------|---|---------|
| journée | - | 15 minutes minimum | - | 1 phase |
|---------|---|--------------------|---|---------|

---

**« Sois à l'aise dans ton corps comme dans un bambou creux. »**

Chaque maître recommande la méthode qui l'a conduit à l'Eveil et l'enseigne à ses disciples afin qu'elle les aide à leur tour. Voici la spécialité de Tilopa : que ton corps soit comme dans un bambou creux.

A l'intérieur, le bambou est vide. Se sentir creux à l'intérieur du corps est une perception très exacte de la réalité : votre peau, vos os, votre sang, vos organes entourent un espace vide. Votre corps en est l'enveloppe.

*Asseyez-vous, l'esprit calme, la langue appuyée contre le palais. Observez passivement, sans rien attendre de particulier. Sentez votre corps comme un canal vide, un bambou. Une énergie infinie commencera à se*

*déverser en vous, une force inconnue, mystérieuse, divine. Le bambou deviendra une flûte entre les mains du divin.*

Essayez cette méthode, c'est une des plus belles. Il suffit de devenir un bambou creu. Vous serez un réceptacle, une matrice dans laquelle tombera une graine de l'au-delà. Le moment viendra où le bambou disparaîtra complètement.

## LA MORT

---

**La vie est un pèlerinage, une progression vers la mort qui a commencé à l'instant de votre conception. La venue au monde est le premier pas vers la tombe.**

**Le plus grand de tous les malheurs de l'homme vient de ce qu'il refuse la mort. En lui étant hostile, il se prive non seulement du mystère le plus profond de l'existence, il gâche aussi sa vie, car la vie et la mort sont intimement, inséparablement entrelacées. Elles appartiennent à un seul et même phénomène. La vie est une croissance dont la mort est la floraison. Le voyage et le but ne sont pas séparés : l'un débouche dans l'autre.**

### ■ Célébrer la mort

Jadis, trois moines voyageaient en Chine, anonymes et toujours contents. On les appelait simplement les trois moines rieurs. Lorsqu'ils arrivaient dans un village, ils se postaient sur la place du marché et se mettaient à rire. Leur bonne humeur se propageait rapidement et déclenchait la gaieté dans toute l'agglomération. Les gens aimaient beaucoup ces trois hommes qui savaient les mettre en joie. Ils ne prêchaient pas, ils créaient simplement une situation de non-mental. Ils riaient pour rien : ils avaient compris la farce cosmique.

Un jour, l'un d'eux mourut. Les gens épièrent les deux moines privés de leur vieux compagnon, se disant que cette fois-ci, on les verrait dans l'affliction. Or, les deux hommes riaient. La foule en fut un peu choquée. « Nous rions, expliquèrent les deux compères, parce que notre ami a gagné. Nous avons souvent parié pour savoir qui de nous

partirait le premier. Nous fêtons sa victoire. Ensuite, nous avons toujours vu notre compagnon hilare. Pouvons-nous lui dire adieu en pleurant ? » Avant d'expirer, le moine avait demandé qu'on ne procède pas à la toilette des morts : « Ma vie a été si joyeuse qu'aucune souillure ne s'est accumulée en moi. Ne me lavez pas, ne changez pas mes habits. » La dépouille fut placée sur le bûcher. Or, le moine avait caché des feux d'artifices dans ses vêtements. Ses funérailles furent une grande fête.

Un rire immense vous secouera le jour où vous saisirez la farce cosmique. Seul un Eveillé peut rire ainsi. Ces trois vagabonds étaient trois bouddhas.



## L'ART DE MOURIR

---

|         |   |                 |   |          |
|---------|---|-----------------|---|----------|
| journée | - | 15 à 60 minutes | - | 3 phases |
|---------|---|-----------------|---|----------|

---

**« Imagine un feu qui monte de tes orteils et t'embrase jusqu'à ce que ton corps ne soit plus que cendres, mais pas toi. »**

Le Bouddha avait une prédilection pour cette technique, il l'enseignait à ses disciples.

En initiant quelqu'un, le Bouddha lui donnait comme première tâche de s'installer dans un champ de crémation et d'observer les cadavres livrés au feu. Pendant trois mois, le disciple ne devait rien faire d'autre.

Le Bouddha lui recommandait de regarder sans formuler d'opinion et sans réagir émotionnellement : il fallait observer, sans plus. Dans de telles circonstances, il est difficile de ne pas comprendre qu'un jour ou l'autre, votre propre corps se trouvera sur le bûcher. C'est long, trois

mois, quand on ne peut rien faire d'autre que regarder des cadavres en train de se consumer. Le moment arrive où le spectateur se reconnaît sous les traits de la dépouille et sent son propre corps brûler.

La personne qui a peur de la mort ne pourra pas appliquer cette technique. L'angoisse l'empêchera d'entrer pleinement dans l'événement. Elle pensera éventuellement avoir compris, mais ce sera superficiel, elle ne vivra pas la chose et cette discipline ne portera aucun fruit.

Retenez ceci : que cela vous effraie ou non, vous mourrez. Tout est incertain dans la vie, sauf la mort. Les événements sont accidentels, ils se produisent ou pas, seule la mort est certaine. Or, étrangement, vous parlez de la mort comme si c'était une anomalie, un accident, un scandale. Le décès d'une personne chère vous semble toujours incroyable, prématuré ou inattendu. Pourtant, la mort est la seule chose qui ne soit pas accidentelle, elle est l'accomplissement naturel et nécessaire du processus communément appelé vie.

Une autre caractéristique est que la mort vous semble toujours située quelque part dans le futur. C'est une illusion. Vous mourez à chaque instant et depuis votre conception. La vie et la mort sont un seul phénomène, mais vous ne voyez que le côté vie et refusez le côté mort. Essayez de retenir que vous commencez à mourir en naissant. Le processus de la vie est un processus de destruction. La vie et la mort sont comme vos deux pieds.

Quand vous inspirez, vous naissez. Quand vous expirez, vous mourez. En quittant le ventre de sa mère, l'enfant aspire l'air dans ses poumons. Il ne peut pas expirer, il doit commencer par inspirer. Inspirer est le premier acte, expirer sera le dernier. Entre-temps, vous naîtrez-mourez des milliards de fois.

Efforcez-vous d'observer cela. Expirer vous rend plus paisible. En inspirant, vous vous tendez. Plus l'inspiration est intense, plus vous êtes contracté. Or, vous avez très tôt appris à mettre l'accent sur l'inspiration. Si je vous dis : « Respirez profondément », vous allez tous remplir vos poumons.

Vous avez peur d'expirer et cela a rendu votre souffle court et superficiel. Vous n'expirez jamais complètement. Votre corps se débrouille pour évacuer un peu d'air de ses poumons, sinon il ne pourrait pas inspirer de nouveau, mais consciemment vous ne faites qu'inspirer.

En concentrant votre attention sur l'expiration, vous serez moins égoïste, moins egocentré. Chaque fois que vous le pouvez, expulsez totalement l'air de vos poumons et ne vous inquiétez pas du reste : votre corps se procurera spontanément l'air dont il a besoin.

Cette nouvelle façon de respirer vous aidera beaucoup, elle vous préparera à mourir. C'est aussi la seule façon d'aborder la technique présente : vous aurez un avant-goût de la mort.

La mort est une expérience magnifique. Rien n'est aussi silencieux et apaisant. Pourquoi en avez-vous peur ? Elle ne peut pas vraiment vous effrayer puisque vous ne savez pas ce que c'est, vous ne la connaissez pas. En réalité, vous redoutez de mourir parce que vous n'avez pas vécu : « Voici que la fin approche et je n'ai même pas commencé ! Je vais mourir insatisfait et frustré. » L'être inachevé a peur de mourir. Celui qui a profondément accepté la vie est curieux de connaître la mort, il se réjouit de faire cette expérience nouvelle et unique.

Avant d'appliquer la technique du bûcher, il faut vous libérer de votre peur de la mort. Accentuez délibérément votre expiration, cela vous aidera beaucoup, vous détendra et vous remplira de silence.

## ■ Instructions

Cette technique se déroule en trois phases. Consacrez chaque jour quinze à soixante minutes à cet exercice.

- Première phase  
*Tout au long de la journée, chaque fois que vous vous en souviendrez, expirez profondément et laissez au corps le soin d'inhaler. Cela vous procurera une grande paix, car la mort est paix et silence.*

- Deuxième phase : 5 à 15 minutes  
*Pour mieux approfondir la première phase et percevoir de manière plus nette le souffle, installez-vous par terre ou sur une chaise, fermez les yeux. Expirez. Quand l'air quitte vos poumons, entrez en vous-même. Ensuite, le corps se chargera spontanément d'inhaler. Quand l'air remplit vos poumons, ouvrez les yeux et quittez votre centre intérieur. Il a donc deux mouvements en sens opposé. Quand l'air sort, vous rentrez. Quand l'air entre, vous sortez. En exhalant, vous créez un espace en vous, vous êtes vide, la vie vous a quitté car le souffle est vie.*

● Troisième phase : 45 minutes

*Après avoir pratiqué pendant quinze minutes la phase sur le souffle, vous voilà prêt et réceptif. Vous pouvez entrer dans une nouvelle dimension. Allongez-vous, imaginez que votre corps est mort, roide. Les yeux fermés, entrez en vous-même, concentrez votre attention sur vos orteils. Sentez le feu se propager à partir de vos doigts de pied. Bientôt, tout votre corps disparaîtra dans les flammes. Pourquoi commencer par les orteils ? Parce que c'est plus facile. Ils sont très loin de votre tête, du cerveau et de l'idée du « moi ». Commencez par le siège de l'ego serait très difficile. Imaginez plutôt le feu à l'autre extrémité, sentez que vos pieds brûlent. Continuez, brûlez progressivement les jambes, les cuisses... Tandis que les flammes progressent, sentez votre corps se consumer. Continuez, montez et brûlez enfin la tête. Pendant tout ce processus, restez le spectateur sur la colline calme, détendu. Le corps sera réduit en cendres et vous serez le témoin de la scène. Le témoin n'a pas d'ego.*

Cette technique est excellente pour réaliser l'état sans ego. Elle a l'air simple : elle ne l'est pas. Son mécanisme interne est très complexe. Premier point : vos souvenirs font partie de votre organisme.

La mémoire est matérielle, c'est pour cela qu'elle peut être enregistrée. Les souvenirs s'inscrivent dans vos cellules cérébrales et sont détruits en même temps que celles-ci. Comprenez bien ceci : si la mémoire reste présente, c'est que le corps survit et dans ce cas vous n'êtes pas parvenu à vivre la mort. Au moment où vous entrerez vraiment dans la mort et sentirez votre corps brûler puis disparaître, vous ne vous souviendrez de rien, vous ne penserez rien, le mental sera muet. Tout s'arrêtera, plus le moindre mouvement ne subsistera dans votre intellect : vous serez le témoin, conscience pure.

Quand vous aurez réussi cela, vous pourrez en permanence demeurer en état de conscience. Vous pourrez vous séparer de votre corps. Cette technique sert à vous dégager de votre organisme, à créer un hiatus entre vous et lui, à quitter votre enveloppe charnelle pendant quelques instants. Vous pourrez désormais résider dans le corps sans y être emprisonné. Vous poursuivrez votre vie comme d'habitude, mais ne serez plus la même personne.

Appliquez cette technique pendant trois mois au moins, une heure par jour, sinon cela ne servirait à rien. Un jour, avec l'aide de votre imagination, vous pourrez créer une déchirure dans le tissu mental et voir votre corps anéanti. Alors, vous pourrez observer. Et dans cet état

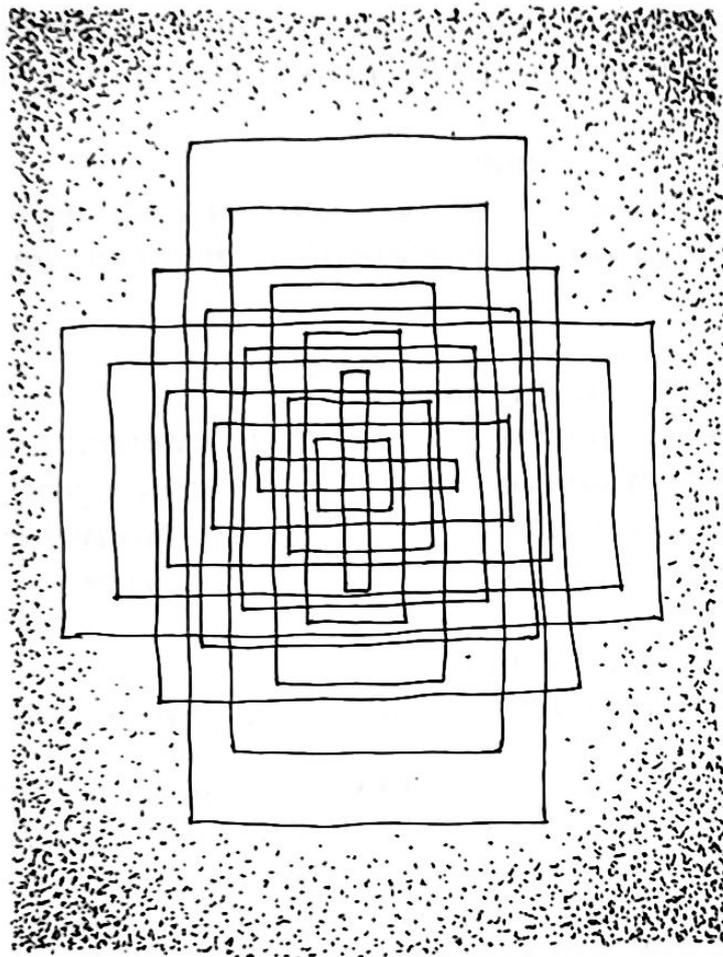
de témoin, vous découvrirez une vérité profonde : l'ego était une pensée parasite, une illusion, le résultat de votre identification au corps et à la psyché. Vous n'êtes ni votre corps ni vos pensées ni vos sentiments. Vous n'êtes pas les manifestations périphériques.

## LE TROISIEME ŒIL

---

La découverte du troisième œil a été un des plus grands apports de l'Orient dans l'évolution de la conscience humaine. Cet œil est inactif chez l'immense majorité des gens, mais des efforts constants peuvent l'ouvrir. Le but est de libérer l'énergie de l'attraction terrestre, de l'empêcher de s'écouler par le chakra le plus bas, le centre sexuel, et de la propulser vers le centre frontal. De nombreuses méthodes ont été mises au point à cet effet. L'ouverture de l'œil de Shiva s'accompagne d'une profusion de lumière et dévoile les mystères de l'existence.

J'insiste tout le temps pour que vous observiez la vie en silence, pleinement conscient. C'est la première méthode pour activer le troisième œil. En effet, l'observation est intérieure. Les yeux de chair peuvent uniquement regarder vers l'extérieur. Quand vous regardez en vous, vous devinez qu'il doit y avoir une sorte d'œil qui voit, sinon qui percevrait vos pensées ? Qui observerait la colère ou le désir qui prennent forme en vous ? La conscience qui voit est symboliquement appelée le troisième œil.



## GAURISHANKAR

---

soir - 60 minutes - 4 phases - lumière bleue - cassette

---

Cette technique comprend quatre phases de 15 minutes. Les deux premières vous préparent au *latihan* spontané des deux dernières. Si vous respirez comme indiqué durant la première phase, le gaz carbonique accumulé dans votre sang vous fera en quelque sorte gravir le Gaurishankar (montagne traditionnellement considérée comme la plus haute de l'Himalaya).

### ■ Instructions

- Première phase : 15 minutes  
*Asseyez-vous, les yeux fermés. Inspirez profondément par les narines, remplissez vos poumons. Retenez votre souffle aussi longtemps que*

*possible, puis expirez lentement par la bouche et gardez vos poumons vides le plus longtemps possible. Faites cela pendant 15 minutes.*

- Deuxième phase : 15 minutes

*Respirez normalement, ouvrez les yeux et contemplez calmement la flamme d'une bougie ou une lumière bleue intermittente. Ne bougez pas, restez immobile.*

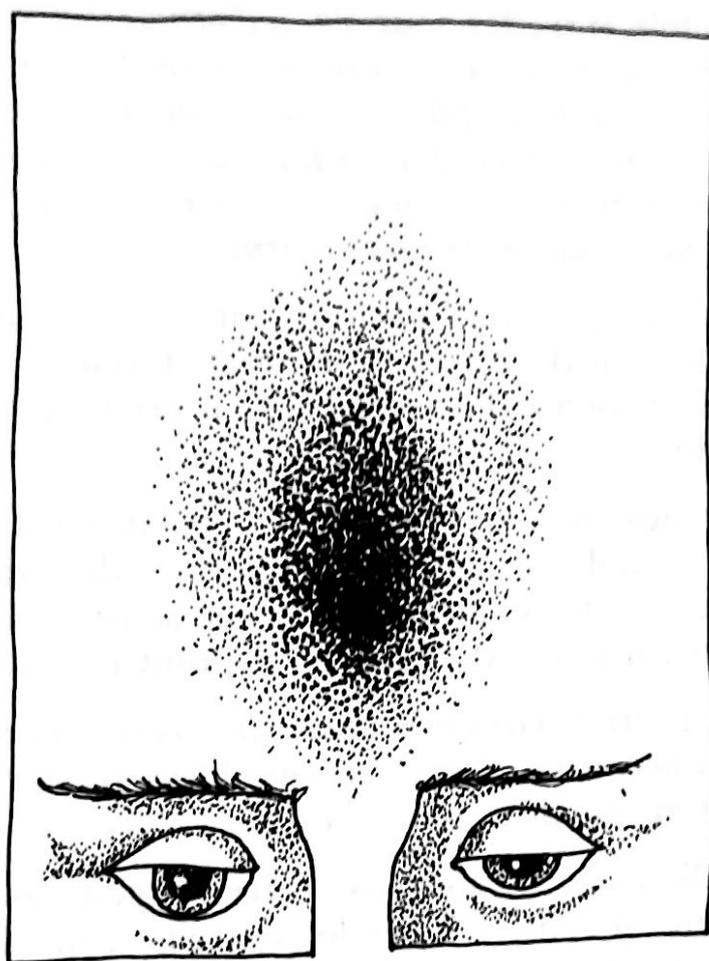
- Troisième phase : 15 minutes

*Les yeux de nouveau fermés, levez-vous doucement, le corps détendu et réceptif. Des énergies subtiles actionneront votre corps en dehors de votre volonté. Acceptez ce latihan, permettez aux mouvements de survenir, doux et gracieux, ne provoquez et ne dirigez rien.*

- Quatrième phase : 15 minutes

*Allongez-vous les yeux fermés, silencieux et immobile.*

Les trois premières phases doivent de préférence s'accompagner d'une percussion rythmique, régulière, si possible doublée d'une musique de fond apaisante. Le rythme de la percussion devrait être sept fois plus rapide que la fréquence cardiaque et les lumières bleues stroboscopiques devraient être synchronisées.



## LE TÉMOIN

journée - 15 minutes minimum - 1 phase

« L'attention établie entre les sourcils, place l'esprit devant la pensée. Que l'essence du souffle remplisse la forme jusqu'au sommet du crâne et retombe comme une pluie de lumière. »

C'est la technique de Pythagore, il l'a importée en Grèce. Lui-même est devenu la source, le point de départ de tout le mysticisme occidental. Pythagore est le père des mystiques européens.

C'est une méthode très profonde. Essayez de comprendre. « L'attention établie entre les sourcils. » Au milieu du front se trouve l'élément le plus mystérieux du corps. Les Tibétains l'appellent *shivanetra*, l'œil de Shiva, l'œil tantrique. Ce troisième œil situé entre les yeux ordinaires est en général inactif. Il n'est pas aveugle mais fermé. Certaines techniques peuvent l'ouvrir.

**« L'attention établie entre les sourcils. »** *Fermez les yeux, concentrez-vous sur le point qui se trouve entre les sourcils. Soyez parfaitement attentif. C'est la méthode la plus simple : aucun autre point de votre corps ne se prête aussi bien à la focalisation de l'attention. Vos yeux vont se bloquer, ils ne pourront plus bouger et ce sera difficile de prêter encore attention à une autre partie de votre corps.*

Cette méthode est appliquée partout dans le monde parce qu'elle permet très facilement d'exercer l'attention. L'œil de Shiva vous aide quand vous vous efforcez d'être attentif, il est magnétique, attire et absorbe l'attention.

Les textes tantriques anciens disent que la vigilance est de la nourriture pour le troisième œil : il est affamé depuis des vies et des vies. L'attention le ressuscite. Quand vous aurez senti cela, le reste suivra tout seul. La difficulté est de trouver le point d'impact exact.

*Fermez les yeux, tournez vos globes oculaires vers le point situé entre vos sourcils. Ils s'immobiliseront subitement. Vous saurez que vous aurez réussi lorsqu'il sera malaisé de les bouger de cette position.*

**L'attention établie entre les sourcils, place l'esprit devant la pensée. »** Quand l'attention est centrée entre les sourcils, vous découvrirez pour la première fois un phénomène étrange. Les pensées se dérouleront devant vous, vous en serez le témoin. Ce sera exactement comme un film. Les pensées bougeront sur l'écran de votre mental et vous les observerez.

D'habitude, vous n'êtes pas le témoin. Vous vous identifiez aux pensées et aux émotions dont vous prenez conscience et agissez en fonction d'elles. La colère vous met en colère, la pulsion sexuelle vous rend lascif et l'avidité envieux. Vous ne prenez aucun recul.

L'homme centré dans le troisième œil est le témoin, il voit les pensées courir devant lui comme des gens dans la rue. En toute circonstance, essayez de rester conscient. Par exemple, observez votre corps malade et souffrant. Restez le témoin en tout, ne vous identifiez pas et vous accéderez au troisième œil. Inversement, si vous parvenez à vous fixer dans l'œil tantrique, vous serez spontanément le témoin de votre vie.

La première conséquence sera que vous resterez le témoin impassible. La deuxième, que vous sentirez la vibration subtile, délicate de votre souffle. Vous vous rendrez compte de sa forme, de son essence profonde.

Que sont « la forme » et « l'essence du souffle » ? En inspirant, vous ne vous remplissez pas uniquement d'air. Pour la science, vous inspirez de l'oxygène, de l'hydrogène et les autres gaz qui composent l'air. Le tantra enseigne que l'air n'est qu'un véhicule. Vous inspirez en réalité du *prana*, de l'énergie vitale. L'air est le support, le *prana* est le contenu. L'homme établi dans l'œil de Shiva peut soudain voir l'essence subtile du souffle, qui n'est pas l'air, mais le *prana*. A ce stade, vous êtes prêt à faire le saut, à opérer la percée hors du mental.



## LÉGER COMME UNE PLUME

---

**tout au long de la journée - 3 ou 40 minutes - 1 phase**

---

**« Lorsque les globes oculaires sont touchés avec la légèreté d'une plume, une clarté apparaît entre eux, se déverse dans le cœur et se répand dans le cosmos. »**

*Fermez les yeux. Effleurez vos paupières à peine, délicatement du bout des doigts. Si vous appuyez, cette technique ne servira à rien. Au début, le contact sera trop fort, vous devrez apprendre à toucher à fleur de peau, comme avec une plume.*

Pourquoi si légèrement ? Parce qu'une aiguille peut faire des choses qui sont impossibles pour le glaive. En appuyant, vous modifiez la qualité de votre toucher : il devient agressif. L'énergie qui traverse les yeux est très subtile. La pression la plus infime suffit pour qu'elle se cabre et crée

une résistance. C'est une énergie extrêmement sensible, délicate, subtile.

*Touchez comme si vous ne touchiez pas. En effleurant vos yeux, vous incitez l'énergie à rebrousser chemin. Si vous appuyez trop, elle luttera contre la pression de vos doigts et se dirigera vers l'extérieur. Un léger contact est comme une porte fermée, sans plus. L'énergie retournera vers l'intérieur. Vous sentirez un halo de lumière sur votre visage, autour de votre tête. En rentrant, l'énergie vous éclairera.*

Le troisième œil, l'œil de sagesse, prajna-chakshu, est situé entre les sourcils. L'énergie qui ne peut sortir des yeux saute vers le troisième œil et tombe ensuite dans le cœur. C'est un processus physique, un goutte à goutte. Votre fréquence cardiaque ralentira, votre corps se détendra.

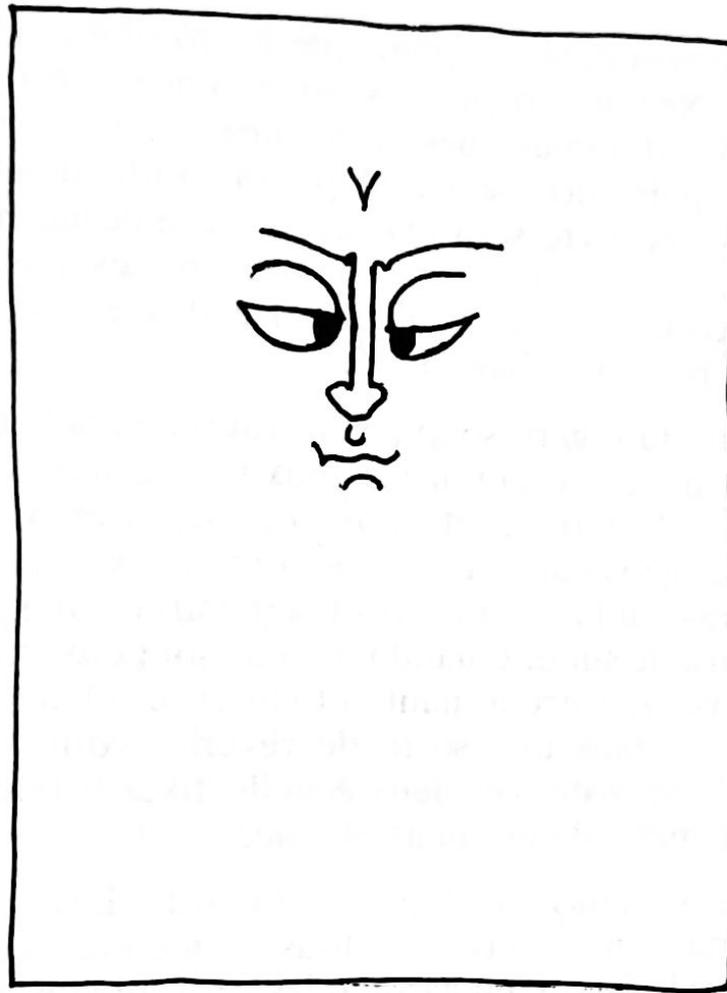
Même si vous n'aboutissez pas à la méditation profonde, cette technique vous sera très salutaire. Vous pouvez la pratiquer n'importe où, au bureau, dans le train. Détendez-vous, puis effleurez délicatement vos yeux du bout des doigts. Le point essentiel est de ne pas appuyer. Vos pensées s'arrêteront, elles ont besoin de tension, de mouvement. Un esprit détendu ne peut plus s'agiter et penser. Quand les yeux sont détendus et occultés, l'énergie les quitte et le mental s'arrête. Vous sentirez une espèce d'euphorie grandir en vous de jour en jour.

*Faites cela de nombreuses fois durant la journée, même si cela ne dure que quelques minutes. Chaque fois que vos yeux sont fatigués, fermez-les, effleurez-les. Vous serez tout de suite soulagé. Pour que cela devienne un exercice méditatif, il faut continuer pendant au moins quarante minutes. Soyez attentif : il n'est pas facile de maintenir un contact ultra-léger pendant quarante minutes. Il vous arrivera souvent d'oublier et d'appuyer. Soyez attentif. Cela développera votre conscience comme dans les techniques du souffle. Le Bouddha recommandait de respirer consciemment. Ici, effleurez avec la plus grande attention pour ne pas peser plus qu'une plume.*

Au début, l'énergie coulera par gouttelettes. Au bout de quelques mois, ce sera une rivière et en moins d'un an, une inondation. La lumière aura gagné votre cœur. Rien de lourd ne peut y entrer, il ne s'ouvre qu'à ce qui est très léger : la lumière.

La lumière du troisième œil s'égouttera vers le cœur, celui-ci la recevra et la répandra dans le cosmos. Quand l'énergie sera devenue une rivière puis un fleuve et enfin une inondation, vous serez absent. Vous ne sentirez plus de « je », mais serez conscient de l'existence du cosmos.

En inspirant, vous sentirez l'univers entrer, en expirant vous le sentirez sortir. Il n'y aura plus d'ego, « vous » aurez disparu.



## LE BOUT DU NEZ

---

**journée** - **20 minutes minimum** - **1 phase**

---

« **Regarde le bout de ton nez.** »

Pourquoi ? Parce que cela vous orientera vers le troisième œil qui se trouve à quelques centimètres de là, un peu plus haut dans le prolongement du nez. L'attention placée convenablement est attirée par le troisième œil, elle subit son magnétisme et se précipite vers lui. Cela ne vous demandera aucun effort. Soudain, la gestalt aura changé. Vos yeux ordinaires instaurent une dualité dans ce que vous percevez à l'intérieur et à l'extérieur de vous. L'œil central transcende cette oscillation entre les polarités.

Soyez prudent, le mental essaiera de vous jouer des tours. Se sentant menacé, il dira : « D'accord, regardons le nez. » Mais en vous concentrant exagérément, vous ne verrez pas plus loin que le bout de votre

nez. Il faut être très détendu pour que le troisième œil puisse capter votre attention. Ne vous crispez pas, sinon il ne pourra pas exercer son effet. Il est inactif depuis des millénaires, au début il agira très faiblement. Sa puissance se développera graduellement. Quand la poussière qui le recouvre sera évacuée et le mécanisme bien rodé, il absorbera votre attention même si vous n'êtes pas très détendu. Toutefois, au commencement, il importe d'être décontracté. Soyez simplement là, présent, abandonné.

Une autre utilité du regard souplement tourné vers le bout du nez est que cela vous empêche d'ouvrir les yeux tout grands. En les ouvrant, vous coulez vers le monde et vous vous exposez à des milliers de distractions : des gens passent, les uns sont beaux et vous les suivez en pensée, les autres ont l'air soucieux ou agressifs et vous vous demandez pourquoi, et ainsi de suite. Quand vos yeux sont ouverts, votre énergie est masculine, *yang*, entreprenante et curieuse. Quand vos yeux sont clos, vous glissez dans une sorte de rêverie, votre énergie devient féminine, *yin*. Pour éviter ces deux écueils, fixez le bout de votre nez. C'est simple et merveilleusement efficace.

Cette technique n'est pas spécifiquement taoïste. Les bouddhistes et les hindous la connaissent. Quasiment tous les méditatifs sont un jour ou l'autre tombé sur le fait qu'en gardant les yeux mi-clos, on échappe aux pièges que sont l'investissement excessif dans le monde extérieur et l'obnubilation par des rêveries intérieures. Le point est de se tenir exactement à la frontière entre les deux. Dans cet état, vous ne serez ni masculin ni féminin, la dualité cessera, votre vision transcendera la division de votre être. Vous vous trouverez dans le champ magnétique du troisième œil.

Retenez cela : ne forcez pas la lumière. Ouvrir la fenêtre suffit pour la faire entrer. Inutile de pousser ou de tirer, cela ne sert à rien, soyez paisible, ouvert et vulnérable.

*Tournez vos deux yeux vers le bout de votre nez, cela privera votre vision de leur dualité. Le double faisceau de lumière qui sort de vos yeux fusionnera en tombant sur un point unique. C'est là que la fenêtre s'ouvrira. Après cela, réjouissez-vous, soyez simplement content et joyeux. Il n'y aura rien d'autre à faire.*

*Etre assis bien droit peut vous aider. Quand la colonne vertébrale est droite, l'énergie contenue dans le chakra du sexe devient elle aussi disponible pour le troisième œil. Tout cela est très facile. Vous vous rendrez tout simplement disponible pour le troisième œil. Incorporez*

*l'énergie sexuelle dans le processus, l'effet sera renforcé, car votre centre sexuel a accumulé toute l'énergie dont vous disposez. Il vaut mieux aborder le troisième œil des deux côtés, à partir du bout du nez et à partir du centre sexuel.*

*Soyez à l'aise, sinon l'inconfort sera une distraction en soi. Si vous optez pour la position de yoga, dite en lotus ou plus simplement en tailleur, elle ne doit pas poser de difficultés. Le terme asana signifie position confortable.*

Quand vous serez établi dans le troisième œil et que la lumière coulera en vous, vous aurez atteint la sphère qui donne naissance à la création, au monde manifesté. Vous connaîtrez le sans-forme, le non-manifesté, Dieu si vous voulez l'appeler ainsi. Voici le point, l'espace, la source de toute chose, la graine primordiale de l'existence. Et ce point est omniprésent, omnipuissant, éternel.

La contemplation immobile est indispensable. Qu'est-ce que la contemplation ? Un instant de non-pensée, un intervalle dans l'idéation. De tels intervalles se produisent sans arrêt, le seul problème est que vous n'en êtes pas conscient. Une pensée passe, puis une autre : entre les deux, il y a toujours une petite interruption. Cette faille est la porte du ciel. Regardez-là profondément, elle s'ouvrira de plus en plus.

Le mental est comme une route à l'heure de pointe. Vous voyez les voitures qui se suivent et ne prêtez pas attention à l'espace qui les sépare. Il y a toujours un vide, sinon ce serait la collision. C'est la même chose pour les pensées qui circulent dans votre esprit. Elles sont séparées, elles ne se tamponnent pas et ne se chevauchent jamais. Chaque pensée a ses propres limites. Elles sont toutes définissables, mais leur succession est tellement rapide que vous ne pouvez voir les interstices à moins d'y être très attentif.

La contemplation change la gestalt. Vous avez l'habitude de prêter attention aux pensées.

*Changez de point de vue, cherchez les intervalles : en voici un, encore un, encore un... Vous ne réussirez pas tout de suite. Pendant que vous observerez le bout de votre nez, des pensées se présenteront. Elles le font depuis de nombreuses vies et ne vont pas vous laisser tranquille pour un oui ou pour un non. Elles sont quasiment devenues une partie de vous-même. Votre vie est pour ainsi dire programmée.*

*En fait, quand vous vous installerez calmement pour méditer, vous serez plus que jamais importuné par les pensées. Elles se ruent sur vous*

*parce que vous essayez de leur échapper. Elles vont vous harceler, soyez-en sûr. Que faire ? Vous battre contre les pensées est inutile, vous oublieriez de regarder le bout de votre nez et d'être attentif au troisième œil. Dans ce cas, quelle solution reste-t-il ? Voici le secret. Le Bouddha l'a appliqué. En réalité, les secrets se ressemblent tous parce que les êtres humains se ressemblent : la serrure est toujours la même, la clé doit donc l'être aussi. Le Bouddha appelait le secret sammasati : le souvenir juste. Voici une pensée, regardez-la sans la condamner, sans l'approuver, sans faire de commentaire. Soyez aussi neutre et objectif qu'un entomologiste. Regardez la pensée qui est là, voyez son origine et son déroulement. Regardez-la venir, rester et partir. Les pensées sont très mobiles, elles ne s'attardent pas longtemps. Il suffit de les regarder silencieusement quand elles s'amorcent, se forment et s'évanouissent. Vous constaterez avec surprise que plus vous observez les pensées et les émotions, plus elles se raréfient. Quand votre observation sera parfaite, il ne subsistera plus qu'un intervalle immense, une vacuité totale.*

N'oubliez pas que le mental est rusé. La psychanalyse freudienne utilise la libre association d'idées. Le patient exprime une pensée, puis la suivante et ainsi de suite. La psychanalyse vous fait régresser dans le passé. Chaque pensée a une connexion avec une autre, c'est une chaîne sans fin. Si vous acceptez de jouer ce jeu, vous perdrez votre temps, vous n'aboutirez jamais nulle part. C'est une spécialité du mental, ne l'oubliez pas.

Le mental ne peut pas vous faire dépasser le mental, ne vous occupez plus de ce qui est superflu et futile, sinon vous serez entraîné d'une chose à l'autre et perdrez complètement de vue ce que vous cherchiez à réaliser. Le bout de votre nez disparaîtra, vous oublierez le troisième œil et la circulation de la lumière s'estompera.

*Voici donc les deux points essentiels. D'abord : quand un intervalle survient entre deux pensées, contemplez-le. Ensuite, chaque fois qu'une pensée se manifeste, prenez conscience de trois choses : sa présence, son origine, son départ. Oubliez l'intervalle, observez la pensée, dites-lui adieu et retournez à la contemplation dès qu'elle vous a quitté.*

En contemplant, vous verrez le flot de lumière. En fixant, vous déclencherez son mouvement, vous le rendrez possible. Il faut les deux.

La lumière est contemplation. Fixer sans contempler est une circulation sans lumière. C'est la calamité qui a frappé le *hatha yoga*. Ses adeptes fixent et se concentrent, mais ils ont oublié la lumière, ils n'ont plus le moindre souvenir de l'Hôte. Ils préparent la maison et s'y consacrent

tellement qu'ils ne savent plus pour qui ni pourquoi ils travaillent ainsi. Le hatha yogi continue inlassablement de purifier son corps, il s'astreint à des postures spéciales et fait des exercices respiratoires jour après jour. Mais il ne sait plus pourquoi. La lumière est présente, à ses côtés, mais il devrait s'abandonner pour l'accueillir et il en est devenu incapable.

Fixer sans contempler est une circulation sans lumière. C'est la maladie des yogis. L'autre est celle des psychanalystes et des philosophes : contempler sans fixer est une lumière sans circulation. Ces gens réfléchissent à la lumière et s'interrogent sans cesse sur ce qu'est la conscience, mais ils ne sont pas préparés à recevoir le flot. Ils se contentent de penser. Ils pensent à l'Hôte, ils imaginent mille choses, mais ils n'ont pas de maison pour l'accueillir.

*Retenez cela !* Ne tombez ni dans une erreur ni dans l'autre. Cette technique est simple et magnifique pour celui qui reste vigilant. Un seul moment d'attitude juste peut vous faire accéder à une sphère de réalité toute différente.

## LE ZEN

---

**Assis à ne rien faire... et tout est silence, paix, félicité. Voici le divin, voici la vérité.**

### ■ Le rire zen

Un jour, des milliers d'adeptes s'étaient rassemblés pour entendre parler le Bouddha. Celui-ci arriva, une fleur à la main, et s'assit. Des heures plus tard, il n'avait toujours pas prononcé un mot et la foule s'impatiait. Soudain, Mahakashyapa éclata de rire. Le Bouddha lui fit signe de s'approcher et lui donna la fleur en déclarant : « Tout ce que je pouvais enseigner par la parole, je vous l'ai enseigné. Avec cette fleur, je donne à Mahakashyapa la clé de cet enseignement. »

Cette histoire est capitale, elle est à l'origine de la tradition zen. Le Bouddha a été la source et Mahakashyapa le premier maître zen. Cet incident a donné le départ à une des traditions les plus belles et les plus vivantes qui aient jamais existé, le zen.

Essayez de comprendre. Le Bouddha sortit un matin et comme d'habitude, la foule se rassembla pour l'écouter. Un détail insolite était la fleur. Jusque-là, il avait toujours eu les mains vides ; les gens ont dû croire que quelqu'un venait de lui offrir cette fleur. Le Bouddha s'assit sous l'arbre, en silence. La foule attendait. Le Bouddha ne lui jetait pas le moindre regard, il contemplait la fleur. Des heures passèrent et les gens ne tenaient plus en place. Soudain, Mahakashyapa se mit à rire bruyamment. Le Bouddha l'appela et lui remit la fleur en disant : « Ce qui peut être dit, je vous l'ai dit. Ce qui ne peut être dit, je le donne à Mahakashyapa. » Il donna à Mahakashyapa la clé qui ne peut être exprimée verbalement.

Les six détenteurs de la clé qui ont succédé à Mahakashyapa ont vécu en Inde. Le sixième, Bodhidharma, ne trouva personne de la qualité du fondateur, un homme capable d'entendre le silence en dehors des mots et du mental. Il quitta le pays et partit chercher un disciple auquel il pourrait confier l'enseignement. C'est ainsi que le bouddhisme gagna la Chine.

La communication silencieuse survient entre les cœurs. Bodhidharma attendit neuf ans avant de trouver celui qu'il cherchait. Le septième maître fut donc un Chinois. La clé circule toujours, quelqu'un la détient encore aujourd'hui, le fleuve n'est pas tari.

Vous attendez d'un bouddha qu'il vous parle parce que vous êtes incapable de saisir autre chose que des mots, des pensées. C'est stupide. Apprenez à rester silencieux auprès d'un bouddha, sinon il ne pourra pas entrer en vous. Par les mots, il frappe à votre porte. Vous la lui ouvrez par le silence. Or, rien ne changera vraiment dans votre monde si vous n'accueillez pas la bouddhité dans votre cœur.

Mahakashyapa ne put s'empêcher de rire de la bêtise humaine. La foule murmurait : « Quand donc le Bouddha va-t-il se lever, mettre fin à ce silence et nous permettre de rentrer chez nous ? » Le rire de Mahakashyapa fut conservé dans le zen. Aucune autre tradition ne l'utilise à ce point. Les monastères zen retentissent de gaieté.

Le rire de Mahakashyapa avait de multiples dimensions. L'une reflétait l'absurdité de la situation : un bouddha assis devant une foule qui ne comprenait rien et attendait qu'il parle. Toute sa vie durant, le Bouddha répéta que la vérité était indicible. Cela n'empêcha personne d'être suspendu à ses lèvres.

Mais Mahakashyapa riait aussi de l'attitude théâtrale du Bouddha lui-même : il n'en finissait pas de fixer une fleur en silence tandis que la foule supportait de moins en moins d'attendre.

Une autre dimension : Mahakashyapa se moquait de lui-même. La chose était tellement simple et facile, comment avait-elle pu lui échapper pendant tant de vies ? Le jour où vous comprendrez, vous rirez vous aussi : il n'y a rien à comprendre. Il n'y a pas de problème à résoudre. Tout a toujours été simple et clair. Comment avez-vous fait pour ne pas le voir ?

Qu'est-ce que Mahakashyapa comprit ce jour-là, entouré de gens mécontents, devant un maître silencieux ? Il comprit qu'il n'y a rien à comprendre, rien à dire, rien à expliquer. La situation était trans-

parente, rien n'était caché. Il n'y a rien à chercher, parce que tout ce qui existe existe en vous, ici et maintenant.

Il se moqua de lui-même, de ses nombreuses vies passées à essayer de saisir ce silence, ce vide. Le Bouddha l'appela et lui donna la fleur : « Voici la clé. »

Quelle est cette clé ? Le silence et le rire. Le silence à l'intérieur, la gaieté à l'extérieur. Quand le rire jaillit du silence, il est divin. Alors, vous ne vous moquez de personne. Vous vous amusez de la farce cosmique. Car c'est une farce. C'est pour cela que je vous raconte tant de blagues. Elles sont plus significatives que les saintes écritures. C'est une farce parce que tout est en vous, vous cherchez partout ce qui n'existe qu'au fond de vous-même. Qu'est-ce qui peut être plus comique ? Vous êtes un roi qui erre dans les rues comme un mendiant. Non seulement vous jouez un rôle et leurrez les autres, vous vous mentez aussi à vous-même, vous vous persuadez que vous êtes malheureux et démuné. Vous disposez de la source de toute la sagesse du monde et vous posez des questions aux ignorants qui vous entourent. Vous êtes immortel et vous tremblez devant la maladie et la mort. C'est vraiment très drôle et on comprend que Mahakashyapa ait éclaté de rire. Il n'a rien enseigné, il est resté silencieux et c'est en silence que le fleuve poursuit sa route. La clé existe toujours, elle ouvre toujours la porte.

Il y a deux sortes de silence.

Le silence intérieur est absolu, plus rien ne fait vibrer l'être. Vous existez alors comme un lac parfaitement calme, un miroir sans le moindre reflet. Le cœur profond est silence, la périphérie célébration et rire. Seul l'être silencieux peut vraiment rire, personne d'autre ne comprend la farce cosmique.

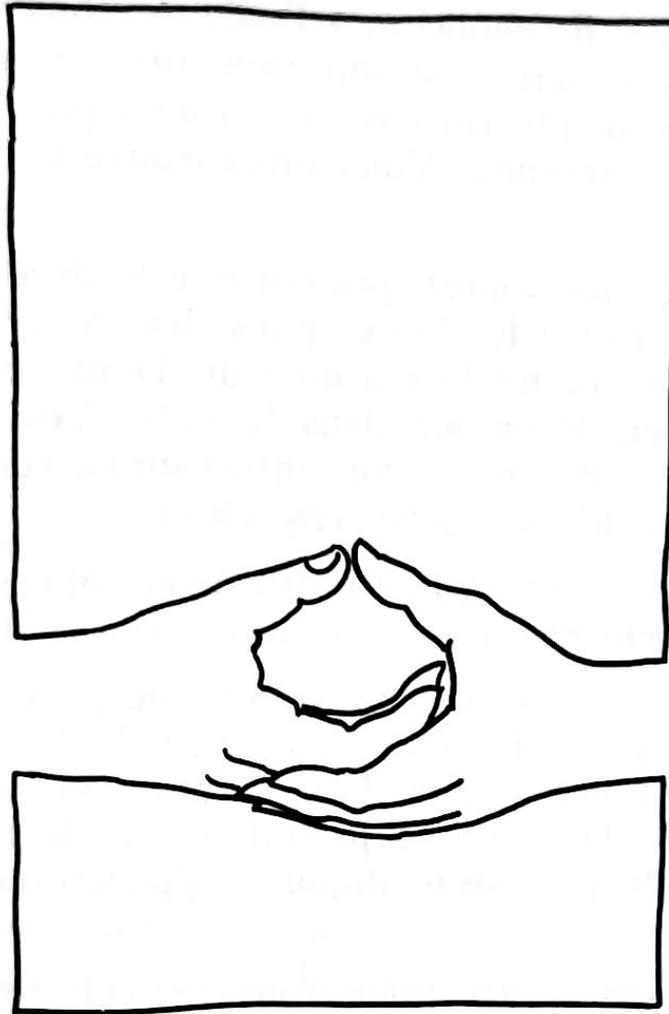
Le silence teinté de tristesse est faux. Quelque chose a mal tourné, vous avez dévié. La joie est la seule preuve de l'avènement du silence réel.

Quelle est la différence entre le silence-joie et le silence-mutisme ? Dans ce dernier cas, vous vous êtes forcé, votre mental ne s'est pas tu spontanément. Quand vous réprimez l'agitation intérieure, vous ne pouvez pas vous réjouir. Vous êtes morose, votre gaieté a été bannie en même temps que le reste, c'était nécessaire pour éviter que les émotions refoulées ne remontent à la surface chaque fois que vous riez. Le critère est tout simplement cela : le silence intérieur produit une énergie festive extérieure. Ne vous imposez pas le silence, aménagez

plutôt votre vie de sorte qu'elle soit de plus en plus propice à l'épanouissement du silence en vous.

La méditation ne mène pas au silence, elle crée une situation dans laquelle le silence peut survenir. La gaieté suivra bientôt, car le silence déborde quand il devient très vaste. Ce débordement déclenche un rire sonore. Celui de Mahakashyapa a dû être tonitruant !

C'est pour cela que je vous demande de célébrer la vie après avoir médité. Il faut la remercier d'avoir pu être silencieux.



## ZAZEN

---

|         |   |            |   |         |
|---------|---|------------|---|---------|
| journée | - | 60 minutes | - | 1 phase |
|---------|---|------------|---|---------|

---

Les maîtres zen disent : asseyez-vous, ne faites rien. La chose la plus difficile au monde est de rester tranquille, totalement inactif. Pendant plusieurs mois, consacrez quelques heures par jour à cette technique. Peu à peu, de grands changements se manifesteront.

Votre esprit se gorgera de pensées et protestera : « A quoi perds-tu ton temps ? Tu pourrais gagner de l'argent, aller au cinéma, te cultiver, t'amuser, deviser agréablement avec des amis, regarder la télévision, écouter de la musique, lire... Pourquoi perdre ton temps à te tourner les pouces ? » Le mental avancera des milliers de bonnes raisons pour vous détourner. Ecoutez-le sans vous laisser influencer. Ce n'est pas tout. Il vous fera halluciner, rêver, dormir, n'importe quoi pour vous empêcher de rester assis à ne rien faire. Tenez bon, un jour le soleil se lèvera. Vous ne somnolerez plus et le mental baissera les bras. Il en

aura assez de vous, il renoncera à l'idée de vous soumettre, il vous tournera le dos. Vous serez assis sans rien faire et vous ne dormirez pas, n'hallucinerez pas, ne rêverez pas, ne penserez pas. Le silence règnera en vous, la paix, la sérénité. Vous aurez trouvé le divin, découvert la vérité.

Installez-vous où vous voulez, pourvu que le décor ne soit pas trop stimulant. Ainsi, évitez les lieux agités, les va-et-vient vous distrairaient. Mettez-vous plutôt face à un mur. Deuxième point : ne fixez rien de particulier. Regardez dans le vide. Vos yeux ne peuvent s'empêcher de voir, mais ne les concentrez sur rien de précis. Regardez de manière floue, diffuse. C'est très relaxant.

Troisième point : détendez votre souffle ou plutôt laissez-le se relâcher. Respirez naturellement.

Quatrième point : restez aussi immobile que possible. Installez-vous confortablement et quand vous aurez trouvé la position qui vous convient, restez tranquille, ne bougez plus. Votre mental se taira automatiquement. Dans un corps qui bouge, le mental s'agite. Ils forment une unité psychosomatique et s'alimentent d'une seule et même énergie.

Au bout de quelques jours, vous trouverez cela très agréable. Vous constaterez que votre mental s'immobilise couche après couche. Le moment viendra où il n'y aura plus rien.

### ■ Instructions

*Asseyez-vous devant un mur, à peu près à la distance de votre bras. Fermez les yeux à demi afin de pouvoir porter un regard flou sur le mur. Votre dos doit être bien droit, vos bras décontractés le long du corps, vos mains placées l'une dans l'autre, les pouces se touchant et formant un ovale. Restez aussi immobile que possible durant soixante minutes.*

*Pendant ce temps, soyez réceptif et attentif d'instant en instant, sans accorder une attention spéciale à quoi que ce soit.*

## L'AMOUR

---

**Il faut bien connaître certains faits fondamentaux de la vie. L'homme et la femme sont à la fois complémentaires et opposés. Plus ils sont différents et éloignés l'un de l'autre, plus l'attraction est forte, plus le charme qu'ils exercent l'un sur l'autre est puissant. C'est précisément le nœud du problème.**

**En effet, ils aspirent au rapprochement, à la fusion. Ils ont un profond besoin de se trouver et de former un tout harmonieux. Or, si l'attraction dépend des oppositions, c'est de leur dissolution que découle la plénitude.**

**Une histoire d'amour, à moins d'être extrêmement consciente, est toujours une source d'angoisse et de souffrances. Les amants sont des êtres tourmentés et leurs difficultés n'ont rien de personnel. Elles appartiennent à la nature des choses. Sans cet antagonisme, ils ne ressentiraient pas ce formidable magnétisme réciproque. Malheureusement, ils « tombent » amoureux sans rien savoir du mécanisme qui les pousse.**

**Cela peut paraître étrange, mais les amants les plus heureux sont ceux qui ne se voient jamais. Car dans la rencontre, l'opposition qui créait l'attraction génère le conflit. L'attitude de l'homme et celle de la femme divergent en tous points. Ils parlent un même langage et ne se comprennent absolument pas. L'homme et la femme jettent un regard différent sur le monde. L'un s'intéresse à des choses lointaines, l'avenir, l'humanité, les voyages intersidéraux, les secrets de la matière... L'autre sourit de toutes ces sottises, ce qui prime est la famille, le quartier, les anecdotes locales, les événements humains immédiats, les choses pratiques de la vie, le présent. L'homme n'est jamais là, son esprit est ailleurs, dans le passé, le futur, l'abstrait... Si les partenaires se**

rendaient compte que leur amour est le rapprochement de deux mondes opposés , ils pourraient dans une certaine mesure éviter les heurts et saisir la chance extraordinaire qui leur est offerte de découvrir une vision opposée à la leur. S'ils restent ignorants, leur intimité sera une guerre dont les trêves et les cessez-le-feu ne serviront qu'à panser les blessures en vue de nouveaux combats.

N'est-ce pas étonnant que depuis des millénaires, l'homme et la femme vivent ensemble et restent cependant des étrangers ? Ils se côtoient et engendrent une progéniture, mais ne se connaissent pas. A moins de vous efforcer consciemment de comprendre la sphère du sexe opposé, si éloignée de la vôtre, et d'en faire une profonde contemplation, vous n'avez aucune chance de vivre en paix.

### ■ L'amour et la méditation

Un de mes grands soucis est d'entremêler l'amour et la méditation au point que les amants deviennent des partenaires dans le voyage intérieur. Alors, vous ne « tomberez » plus amoureux, l'amour sera une ascension. Vous choisirez un partenaire consciemment, délibérément. En ma présence, vous sentez une harmonie profonde, une paix, un amour et un silence bienfaisants. Vous vous demandez tout naturellement pourquoi cela n'est pas possible avec votre partenaire amoureux. Comprenez bien la différence. Vous m'aimez, mais pas de la même manière que vous aimez votre conjoint ou votre amant. Ce que vous éprouvez pour un maître n'a pas de fondement biologique, votre amour est spirituel. En deuxième lieu, vous êtes auprès de moi parce que vous cherchez la vérité. Notre relation est méditative, la méditation est le seul pont entre vous et moi. Votre amour humain s'enrichira à mesure que votre méditation s'approfondira, leur maturation iront de pair quand vous aurez accédé à un plan dont les couples se désintéressent la plupart du temps. Les partenaires ne s'installent jamais côte à côte en silence pour méditer, pour sentir l'énergie consciente de l'autre. Ils se battent, ils ont des rapports sexuels, mais ne quittent jamais le niveau psycho-physique, biologique, hormonal. Leur âme reste esseulée, séparée.

L'amour ne suffit pas. Il est aveugle. La méditation lui confère des yeux. Et quand l'homme et la femme sont unis à la fois par l'amour et par la méditation, ils deviennent des compagnons de route. Ils ne sont plus uniquement des partenaires ou des conjoints, mais aussi des amis qui vont explorer ensemble les mystères de l'existence.

L'homme seul ou la femme seule éprouveront ce voyage comme long et pénible. A cause des disputes qui dressent continuellement l'homme et la femme l'un contre l'autre, les institutions religieuses ont traditionnellement imposé le célibat. Mais combien, parmi les millions de moines et de moniales du passé, ont accompli l'éveil total de la conscience ?

La voie est longue et le but lointain. Même pour vous rendre de l'autre côté de la rue, vous avez besoin de vos deux jambes. Vous n'irez pas bien loin à cloche pied. J'enseigne une vision totalement neuve et affirme que l'homme et la femme unis par une amitié profonde, tendre et méditative, peuvent, en tant qu'entité organique achevée, parvenir au but à tout instant, parce que ce but n'est pas extérieur à vous. C'est l'œil calme du cyclone, le cœur de votre cœur. Mais vous ne le découvrirez que lorsque vous serez « entier ». Et cette plénitude n'est pas possible sans le détour par l'autre, car l'homme et la femme sont les deux moitiés d'un tout.

Ne perdez plus votre temps à vous empoisonner l'existence, essayez de vous comprendre. Mettez-vous à la place de l'autre, entrez dans sa peau pour voir les choses par ses yeux. Vous aurez ainsi deux paires d'yeux et verrez nécessairement beaucoup plus clair.

Retenez que sans méditation, l'amour est promis à la ruine. La réussite est impossible. Vous pourrez faire semblant et sauvegarder une façade agréable, mais au fond de vous-même vous saurez qu'aucun de vos vœux ne s'est réalisé.

La méditation peut changer cela en vous faisant comprendre le jeu des polarités, leur importance dans le couple. Les conflits perdent alors leur raison d'être. Tous les heurts ont toujours des malentendus pour base. Vous interprétez le comportement de l'autre et il fait de même.

J'ai vu des couples mariés depuis trente ou même quarante ans. Ils étaient aussi puérils et inconscients qu'au début. A mon avis, la seule issue se trouve dans la méditation. Elle confère une vision, une prise de conscience, une patience, une écoute réelle, un silence qui rendent apte à comprendre autrui.

Avec moi, vous n'éprouvez aucune difficulté. Je ne m'intéresse pas aux détails de votre vie et vous êtes ici pour écouter, comprendre et croître spirituellement. L'harmonie est spontanée entre nous. Si vous voulez connaître cela dans le couple, vous devez y introduire la même atmosphère qu'ici. C'est possible si vous appliquez le bon remède. Les

médications traitent le corps, la méditation guérit l'âme : les deux termes ont d'ailleurs une même origine.

Vous vivez ensemble, l'esprit plein d'orages et le cœur couvert de plaies. La moindre broutille vous blesse. Les choses iront de mal en pis, c'est inévitable. Le plus beau cadeau que vous puissiez faire à la personne que vous aimez est d'instaurer un climat méditatif sous votre toit. La joie entrera dans votre maison. Au lieu de cela, voyez les choses en face : seul, il vous arrive d'être triste, mais ensemble c'est l'enfer. Jean-Paul Sartre l'a noté, il n'est toutefois pas allé assez loin. Il ignorait tout de la méditation. Or, celle-ci fait de la vie à deux un paradis.

Le malheur règne dans tous les couples. En Occident, parce qu'on n'y connaît pas la méditation. En Orient, parce qu'on n'y connaît pas l'amour.

L'union de la méditation et de l'amour permettra l'union réelle de l'homme et de la femme. De cette fusion naîtra l'être transcendantal qui ne sera ni homme ni femme.

Il n'y a pas d'espoir pour cette planète si elle ne se peuple pas d'êtres transcendants. Peut-être pourrez-vous contribuer à ce bond évolutif.



## LE CERCLE D'AMOUR

---

**journée - 15 minutes minimum - 1 phase - pour la femme**

---

**« Sens les qualités subtiles de la créativité imprégner ta poitrine et créer des configurations délicates. »**

*Cette technique est réservée à la femme. Concentrez-vous sur vos seins, oubliez tout le reste. Détendez-vous et peu à peu, vous vous sentirez devenir légère, une douceur profonde vous enveloppera. Elle vibrera en vous et partout autour de vous. Prenez votre temps, laissez-vous aller à l'éveil de cette nouvelle énergie. Une sensation de tendresse immense vous envahira.*

Les techniques que nous avons vues ont presque toutes été conçues par des hommes. C'est dire que leur application est plus facile pour un homme que pour une femme. A ma connaissance, Shiva est le seul à avoir enseigné des techniques typiquement féminines.

Un homme ne peut pas pratiquer cette méthode. Il peut essayer, mais il se sentira très vite mal à l'aise. Son corps se couvrira de sueur, il se rendra compte que son état est maladif, parce que la poitrine masculine propage une énergie négative.

La poitrine féminine est positive. La femme qui concentre son attention sur ses seins se sentira heureuse, apaisée, une douceur l'envahira et la rendra légère comme si elle pouvait léviter. Une conséquence de cette technique est qu'elle sera davantage maternelle, compatissante, aimante. Il n'est pas nécessaire qu'une femme mette des enfants au monde pour être mère.

Cette focalisation sur la poitrine doit se faire dans la détente. Si vous êtes tendue, la tension provoquera une scission entre vous et vos seins. Sentez que vous ne faites plus qu'un avec votre poitrine, qu'il n'existe plus rien au monde que vos seins.

L'homme qui veut appliquer cette technique doit se concentrer sur le centre sexuel. De là vient l'importance accordée par tous les kundalini yogas au premier chakra. L'homme doit focaliser son attention à la racine du pénis, là où dort sa créativité positive.

Retenez bien ceci : ne vous concentrez jamais sur quelque chose de négatif, cela déclencherait une kyrielle de phénomènes pénibles, aussi sûrement qu'une chose positive a des conséquences positives.

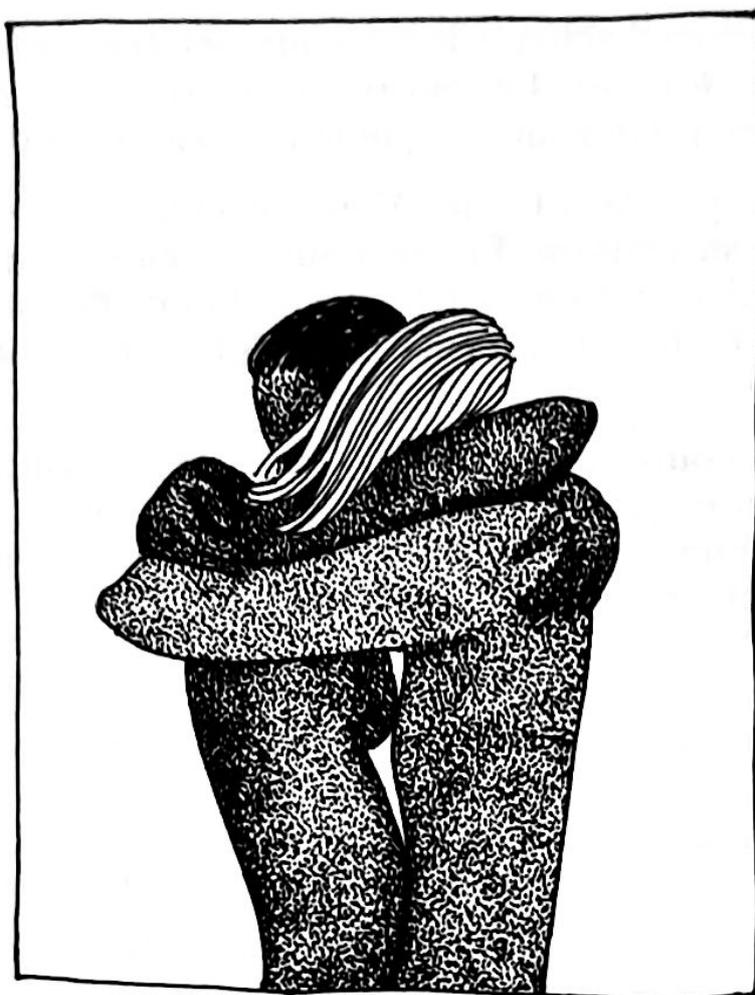
Lorsqu'un homme et une femme se rencontrent réellement, les deux pôles de chacun trouvent un complément chez l'autre. La partie supérieure de l'homme est négative, elle est positive chez la femme. La partie inférieure de l'homme est positive, elle est négative chez la femme. Un cercle est créé, une sphère de félicité. Ce cercle ne survient pas lors de l'union charnelle. C'est pour cela que les rapports sexuels vous rebutent autant qu'ils vous attirent. Vous en attendez beaucoup et êtes toujours déçu. La fusion n'a jamais lieu. L'extase n'est possible que lorsque les deux corps sont totalement détendus, abandonnés et ouverts l'un à l'autre sans aucune résistance. Alors les énergies peuvent se libérer, se trouver, se mêler et former un cercle.

A ce moment-là survient un phénomène étrange que le tantra a signalé depuis très longtemps. Quand deux amants s'unissent dans l'amour et deviennent une roue d'énergie, une sorte d'alternance énergétique se produit. L'homme devient femme et la femme devient homme, parce que la roue de feu tourne, l'énergie tourbillonne et dessine un cercle. Ainsi, pendant quelques instants l'homme est actif, puis il se détend et

sa compagne devient active : les amants ont échangé leur énergie et cela continue de tourner. Le jour où vous aurez vécu cela, réellement senti et perçu cela, vous saurez que la passivité alterne avec l'activité.

Tout est rythmique dans la vie. Vous inspirez et expirez et entre les deux il y a une suspension. Le cœur suit également une alternance de mouvement et d'arrêt : un battement, un intervalle, un battement, un intervalle... Le battement est l'activité, la phase masculine ; l'intervalle est la passivité, la phase féminine.

Dans l'union amoureuse intense, il y a aussi des temps morts durant lesquels les phases permutent. Pendant un instant, la femme devient homme et l'homme femme, puis tout recommence. Vous saurez que le cercle est accompli quand vous sentirez cela.



## LES VIBRATIONS DE L'AMOUR

---

**journée ou soir - 60 minutes minimum - en couple**

---

**« Quand dans un tel enlacement, tes sens sont agités comme des feuilles dans le vent, entre dans cette vibration. »**

Vous avez peur, même en faisant l'amour. Vous ne permettez pas à votre corps de réagir à sa guise, sinon l'acte sexuel se propagerait à l'ensemble de votre organisme. En le limitant au centre génital, vous pouvez le dominer, votre mental reste le maître. Ce n'est plus possible lorsque la pulsion gagne chacune de vos cellules : peut-être serez-vous ébranlé de la tête aux pieds, peut-être allez-vous crier sans rien pouvoir y faire...

On vous a appris à réprimer vos gestes, surtout vos frémissements si vous êtes une femme. Ce n'est pas sans raison que beaucoup de femmes sont devenues frigides. Pourquoi les a-t-on brimées tout au long de

l'histoire humaine ? Parce que l'homme a peur d'elles. Il sait obscurément qu'il ne peut véritablement satisfaire une femme naturelle. Un homme ne peut avoir qu'un orgasme tandis que chez la femme, ils peuvent se produire en chaîne. Que faire dans ce cas ?

*En faisant l'amour, permettez à chaque fibre de votre corps de vibrer, de résonner. Vibrez de tout votre être. Que ce soit une danse, que chacune de vos cellules exulte. Alors seulement, vous pourrez vous rencontrer l'un l'autre et cette fusion n'aura rien de cérébral. Ce sera l'union de vos bioénergies.*

Vibrer durant l'acte sexuel est merveilleux. L'énergie se répand et toutes les cellules du corps s'animent : elles sont toutes sexuées. Votre conception est le résultat de la rencontre de deux cellules sexuelles. Elles se sont multipliées d'innombrables fois, mais l'unité de base reste la cellule sexuelle. Quand vous frémissiez, l'union entre vous et votre partenaire se propage dans tout votre corps, chacune de vos cellules rencontre la cellule complémentaire.

*Laissez-vous prendre par cette vibration, ne restez pas à l'écart. Sinon votre mental, le voyeur, gâchera tout. Entrez dans la danse ! Ne soyez plus que pulsation, résonance. Oubliez tout, devenez vibration. Ce n'est pas votre corps qui frémit, mais vous, tout votre être. Alors, il n'y a plus deux corps, deux cerveaux. Au début, vous serez deux énergies palpitantes. A la fin, il ne restera plus qu'un cercle incandescent... Dans ce cercle d'énergie, vous cesserez d'être un mental civilisé, vous serez une force existentielle.*

En vibrant ainsi, vous participerez au cosmos tout entier. Ce sera un grand moment de création. Vous vous dissolvrez en tant que corps solide. Vous serez fluide, vous coulerez l'un dans l'autre. Quand le mental n'est plus, la division cesse, vous serez *un*.

Si vous ne pouvez pas sentir l'union totale, les plus beaux textes philosophiques sur l'unité ne vous seront d'aucun secours. Ce ne seront que des mots. Seul celui qui connaît l'instant existentiel présent et sa non-dualité peut saisir les Upanishads et comprendre les mystiques qui parlent d'union cosmique et d'unité. Un tel être n'est plus un étranger en ce monde, l'existence devient son foyer et cette sensation d'être chez-soi dans l'univers efface tous les soucis. L'angoisse, la lutte et les conflits n'ont plus de raison d'être. C'est cela, le *tao* de Lao-tseu et l'*advaita* de Shankara. Qu'importe d'ailleurs le terme. Vous pouvez facilement sentir cela lors d'une union amoureuse profonde, vivante, vibrante : quand vous devenez vibration.



## LE CERCLE DU TAO

---

**journée ou soir**

-

**30 minutes minimum**

---

**« Même sans enlacement, en te souvenant de l'union, la transformation ! »**

Quand vous aurez pratiqué les deux techniques méditatives précédentes, vous n'aurez plus besoin de partenaire. Il suffira de vous souvenir de l'union extatique. Il faut évidemment en avoir fait l'expérience. Avant cela, vous resterez dépendant, vous aurez besoin de quelqu'un d'autre.

A l'instant où « vous » n'existiez plus, où il ne restait plus que l'énergie vibrante du cercle formé par vous et votre partenaire, il n'y avait plus deux personnes. Et cette unité était centrée au fond de vous-même : l'autre avait disparu. C'est plus facile pour la femme, parce qu'elle ferme souvent les yeux en faisant l'amour.

*En appliquant cette technique, il vaut mieux fermer les yeux. Allongez-vous, souvenez-vous et évoquez les sensations procurées par le cercle d'énergie. Votre corps se mettra à vibrer, à palpiter. Bougez comme si votre partenaire était là. Au début, ce sera factice, mais vous apprendrez bientôt à le (la) sentir près de vous. Faites tout ce que vous faisiez avec lui (elle) : frémissez, vibrez... Le cercle apparaîtra et il sera miraculeux, il ne sera plus produit par un homme et une femme. Si vous êtes un homme, l'univers entier deviendra femme pour vous, si vous êtes une femme, l'univers sera homme. Vous communiquerez avec le cosmos, avec l'existence, sans plus passer par la porte de l'autre. Le partenaire n'a jamais été qu'un passage. En faisant l'amour, vous faites en réalité l'amour avec le Tout. Vous ne vous en rendez pas compte parce que vous êtes toujours trop pressé, absent, mais en réalité l'autre n'était qu'une porte vers le cosmos. Quand vous restez enlacés pendant des heures, le moment vient où vous oubliez votre partenaire : il est devenu une extension du Tout.*

Cette technique vous apportera une nouvelle liberté. Vous serez délivré du besoin de l'autre. L'univers sera votre bien-aimé(e) et vous pourrez maintenir la fusion en permanence. En vous promenant le matin, vous vous fondrez dans l'air, les arbres, le soleil. La nuit, vous fusionnerez avec les étoiles et la lune. Celui qui sait comment cela se produit peut faire l'amour avec le cosmos.

Il faut commencer avec un partenaire, mais vous pouvez transcender ce stade et vous passer d'aide. « **Même sans enlacement, en te souvenant de l'union, la transformation** » : c'est *vous* qui serez transformé.

Le tantra dit : abandonnez-vous complètement. Oubliez votre personnalité, votre civilisation, votre morale, votre culture, vos opinions. Oubliez tout. Entrez dans l'acte sexuel sans aucune retenue. C'est la seule façon de prendre conscience de la disparition de la dualité et de fusionner avec une autre personne. Cette sensation de fusion peut être détachée du partenaire et reportée sur l'univers. Vous pourrez faire l'amour avec un arbre, avec la lune, avec n'importe quoi quand vous saurez comment créer le cercle d'énergie.

Le cercle peut être généré en vous parce que vous êtes à la fois masculin et féminin, vous êtes le fruit d'un homme et d'une femme, la nature de votre corps est double. L'homme et la femme en vous ont la possibilité de s'unir et de s'enlacer au fond de vous-même. Seule la plénitude du cercle intérieur mérite le nom de célibat. Tous les autres célibats sont des perversions qui entraînent des maux spécifiques. Quand le cercle d'énergie est achevé en vous, vous êtes libre.

VI

QUESTIONS... REPONSES

## SEUL LE TÉMOIN PEUT VRAIMENT CÉLÉBRER

● **Question :** Vous nous dites sans cesse qu'il faut rester conscient, être le témoin en toute chose. Mais comment un témoin peut-il chanter, danser, savourer la vie ? Le témoin n'est-il pas un voyeur qui ne participe pas ?

○ **Réponse :** Le mental pose tôt ou tard cette question. Il craint que vous ne deveniez un témoin. Pourquoi ? Parce que cela l'évincerait complètement, il n'aurait plus aucune utilité. L'intellect agit, c'est un actif, un laborieux au plein sens du terme. Le témoin est passif, non agissant. Il est comme une lampe qu'on allume dans une pièce sombre : il chasse l'obscurité du mental. Celui-ci ne peut se maintenir que si vous dormez à poings fermés, parce qu'il n'est rien d'autre qu'un rêve. Pour que le rêve existe, vous devez dormir.

L'état de témoin vous éveille et rend votre intelligence cristalline, jeune, fraîche et vivace. Lorsque votre conscience est un ciel sans nuages, vous devenez une flamme pure. Les ombres mentales s'évanouissent.

Que votre raison s'oppose par tous les moyens à sa propre défaite est compréhensible. Elle vous dictera des questions sans fin, vous fera douter et hésiter : « Ne t'aventure pas dans l'inconnaissable, fie-toi à moi, je t'offre la sécurité d'un monde que tu peux penser, mesurer, ordonner. Je te rends efficace et instruit. Vas-tu sacrifier tes certitudes et tes protections au profit d'un je ne sais quoi hypothétique ? »

La question qui m'est posée est typiquement une des peaux de banane que le mental dépose devant les pas du candidat méditatif. C'est une rationalisation classique. Elle ne vient pas de votre être réel, mais de votre ennemi, le cerveau raisonneur.

Est-ce que la conscience-témoin peut chanter, danser, savourer la vie ? Oui ! J'ajoute qu'elle seule en est capable. Cela vous semble un paradoxe ? C'en est un. Ce qui est vrai est toujours contradictoire. Retenez cela : si une chose n'est pas illogique, elle est fausse. C'est tout ce que vous voudrez, mais pas la vérité.

L'ambiguïté est une qualité fondamentale de la vérité. Gravez bien cela dans votre mémoire : la vérité est, en soi, paradoxale. Tout ce qui est déroutant n'est pas nécessairement vrai, mais tout ce qui est vrai est paradoxal. La vérité ne peut pas ne pas être contradictoire parce qu'elle comprend deux pôles, le positif et le négatif. Mais elle dépasse aussi cette dualité. Elle est nécessairement vie, mort et plus que cela. La transcendance veut dire que la vérité est l'un et l'autre versant des choses, alors qu'aucun des deux versants n'est vrai. C'est le paradoxe ultime.

La personne gouvernée par le fonctionnement cérébral ne peut pas réellement chanter. Comment le pourrait-elle ? Le mental ne produit que tension et souffrance. C'est la même chose pour la danse. Vous pouvez, certes, gesticuler et appeler cela de la danse, mais ce n'en est pas. Seuls des êtres comme Meera ou Krishna savaient danser. Les autres peuvent acquérir une technique, mais leur énergie est compacte, stagnante, elle ne déborde pas. Les personnes centrées dans leur intellect vivent dans la cage de l'ego, danser est exclu. Mouvoir son corps ne veut pas dire danser !

La danse réelle éclôt quand vous êtes un témoin. La félicité est alors tellement abondante qu'elle se répand en danse, en chansons, en joie d'exister.

Mais je comprends que vous posiez cette question. Vous craignez qu'en devenant un témoin, vous ne soyez plus qu'un spectateur. Rassurez-vous. Etre spectateur et être témoin sont deux états qualitativement différents.

Le spectateur a une émotivité de surface, en fait il est insensible, déconnecté, il ne participe pas à la vie, il dort. C'est un poltron, il se tient lâchement sur le bord de la route et regarde faire les autres. Des films sont projetés dans les salles de cinéma ou à la télévision : vous consommez le travail des acteurs. Des gens chantent et jouent de la musique : vous consommez leur art. Des gens s'aiment : vous assistez à leurs ébats en spectateur, en voyeur. Vous ne vivez pas. Vous payez des gens de métier pour faire à votre place ce que vous auriez dû essayer de faire vous-même dès votre jeune âge.

Le spectateur n'est pas un témoin.

Mais alors, qu'est-ce qu'un témoin au sens spirituel du terme ? C'est un être qui participe à tout en restant conscient. Il se trouve dans l'état de *wei-wu-wei*. Cette expression de Lao-tseu signifie agir par le non-(ré)agir. Le témoin ne fuit pas l'existence. Il vit passionnément, pleinement, et simultanément, en profondeur, il reste distinct, il ne s'identifie pas, il n'oublie à aucun moment qu'il est conscience, que sa nature est lumière, intelligence.

Essayez. En marchant, souvenez-vous : « Je suis conscience. » La promenade se poursuivra, mais elle aura une richesse et une beauté nouvelles. Le mouvement physique aura une dimension de plus, intérieure. Vous serez une flamme qui éclaire l'événement et votre marche sera imprégnée d'une joie subtile, comme si vos pieds ne touchaient pas le sol.

C'est cela que le Bouddha voulait dire par ces paroles : « Traversez la rivière sans que l'eau ne vous mouille les pieds. »

C'est aussi le symbolisme du lotus. Vous avez certainement vu des représentations du Bouddha. Il est assis sur une fleur de lotus épanouie. C'est une métaphore : le lotus sort de la boue et vit dans l'eau, mais la boue ne le souille pas et l'eau ne le mouille pas. Il ne fuit pas et pourtant, restant sur place, il est infiniment éloigné. Vivez dans la société sans lui permettre d'envahir votre être. Soyez dans ce monde, mais ne lui appartenez pas. Ainsi, vous serez une conscience-témoin.

Je vous répète tout le temps la même chose : soyez conscient ! L'action n'a rien de condamnable si elle est éclairée par votre lumière intérieure. Ceux qui rejettent l'action sont inévitablement répressifs. Or, toutes les répressions font de vous un refoulé, un névrosé, un être mutilé et malsain.

Le moine (qu'il soit catholique, hindou, jaïna ou bouddhiste ne fait aucune différence) n'est pas un disciple, un sannyasin, s'il rejette la vie. Il a simplement muselé ses désirs et se protège contre le foisonnement de l'existence. Comment serez-vous un témoin si vous vous voilez la face ? Le monde est la meilleure occasion qui vous soit offerte d'être conscient. C'est une pierre de touche permanente.

Un jour, une nonne subit les derniers outrages dans un bois près du couvent. Ses consœurs la trouvèrent dans un piteux état et la ramenèrent dans sa cellule. Le médecin appelé d'urgence leva les bras au ciel en voyant la pauvre créature :

- Seigneur ! Ce cas relève de la chirurgie plastique.
- Le chirurgien, conduit au chevet de la malheureuse, s'écria :
- Quel désastre ! Par où faudrait-il commencer ?
- Je vous en prie, docteur, dit la Mère supérieure, commencez par lui ôter ce sourire béat de la face !

Vous pouvez fort bien rester endormi en étant entreprenant, actif : vous ne serez qu'un fumiste, un rêveur victime de ses propres fabulations. Ou bien vous pouvez vous éveiller et vivre en témoin. Alors vos actes auront une qualité différente : pour la première fois, vous agirez vraiment. Avant cela, vous n'agissiez pas : vous réagissiez.

Par exemple, l'insulte déclenche quelque chose en vous : une réaction. Vous n'êtes pas libre. Un bouddha agressé ne réagit pas, il agit. Vous êtes à la merci d'autrui : quelqu'un pousse sur un bouton et vous ripostez mécaniquement. L'être authentique, centré dans l'intime profond de sa nature, ne réagit pas, il donne une réponse qui vient de son état de conscience, elle n'est pas dictée ou conditionnée par l'extérieur. Il fait ce qu'il ressent comme juste et si aucun acte ne lui semble nécessaire, il reste tranquille. Il ne réprime rien, il est constamment ouvert, expressif, et il se manifeste de manière multidimensionnelle : par la musique, la poésie, l'amour, la prière, la compassion... Il coule, il déborde.

L'homme inconscient est soit répressif, soit permissif. Dans les deux cas, il est aliéné, asservi. C'est un automate.

## L'OIE N'A JAMAIS ÉTÉ CAPTIVE !

---

● **Question :** Les contenus hideux de mon mental m'effraient. J'ai beaucoup de mal à accepter qu'ils complètent les aspects positifs. Je me sens sale, coupable, indigne de me trouver devant votre présence immaculée. J'aimerais pourtant affronter toutes les facettes de mon esprit et accueillir ce qui se présente sans rien réprimer. Pouvez-vous une fois de plus parler de l'acceptation en tant que condition nécessaire à la transcendance du mental ?

○ **Réponse :** Le point essentiel à retenir est que vous n'êtes pas votre mental, votre psyché. Vous n'êtes ni ses beautés ni ses laideurs. Si vous vous assimilez à ses côtés valorisants, vous vous identifierez inéluctablement aussi à ses côtés humiliants, car ce sont les deux faces d'une seule médaille. Il faut prendre tout ou rejeter tout, la sélection est impossible.

Votre angoisse vient du fait que vous voulez vous limiter à ce qui est considéré comme beau et bien. Or, aucun phénomène n'est dépourvu d'ombre. La noirceur met les configurations claires en exergue, elle en est la toile de fond, l'indispensable contraste.

Vos problèmes et vos terreurs sont produits par votre acharnement à vouloir disloquer la réalité et séparer les compléments naturels. L'absence de choix (« choiceless awareness » disait Krishnamurti) signifie reconnaître que le mental est un jeu, une distribution dynamique de lumière et d'ombre, un clair-obscur fluctuant. Cela supprime les soucis. Puisque tel est le mode de fonctionnement de la psyché, cela ne vous concerne pas : les formes mentales ne sont pas vous. Dans le cas contraire, les choses seraient faciles : vous pourriez décider, faire un tri selon vos préférences et la question de la transcendance ne se

poserait même plus. Les efforts fournis pour comprendre les processus cérébraux et l'acceptation de la réalité n'auraient plus aucun sens.

Sachez une bonne fois pour toute que vous n'êtes pas votre intellect, vous êtes totalement différent. Vous êtes le témoin, l'observateur lointain qui, malheureusement, se laisse séduire par les événements qui lui plaisent et oublie coup sur coup les désagréments qui suivront comme un écho fidèle.

Vous ne vous plaignez jamais des attitudes qui vous valorisent, n'est-ce pas ? Les choses se gâtent quand la roue tourne et que le pôle contraire entre en scène. Sachez que vous avez vous-même mis cette séquence en route en perdant de vue que vous êtes la conscience-témoin et en vous identifiant à un mouvement, un contenu quelconque de votre esprit.

L'histoire biblique de la chute d'Adam et Eve est une fable. Elle raconte l'exil du témoin hors de son propre centre : sa distraction, l'investissement de son attention dans le monde des phénomènes, son amnésie, sa chute dans la dualité.

Chaque fois que vous avez un moment à vous, restez tranquille, permettez à votre esprit de fluctuer à sa guise en vous souvenant que vous n'êtes pas ce que vous percevez. Vous constaterez avec surprise que l'activité de votre mental s'affaiblit dès que vous lui retirez l'énergie fournie par l'identification. En effet, c'est une sorte de vampire, il se nourrit de votre vitalité. Ne l'alimentez plus, il s'évanouira.

Le jour où vous aurez totalement cessé de vous confondre avec votre fonctionnement psychosomatique, le mental mourra. L'agitation cérébrale dont vous avez souffert jour et nuit disparaîtra, votre ego sera anéanti. En regardant autour de vous, vous ne verrez plus que vacuité, votre conscience sera pure, sans objet, à l'exemple d'un ciel sans nuages. Dans cet état, vous ne pourrez plus dire « je suis », il restera tout au plus « suis ». Comme la conjugaison du verbe maintient une trace de « je », il serait plus exact de dire qu'il se subsistera qu'exister, être en soi, *Cela* comme disaient les maîtres anciens pour désigner ce qu'aucun terme ne peut exprimer. La réalité, l'existence, est universelle. Autrement dit, l'individualité authentique est cosmique, elle n'a plus rien de personnel. Comme par enchantement, une multitude de choses qui vous troublaient ou vous tenaient fort à cœur seront annulées. Plus vous vous efforciez de résoudre vos difficultés, plus elles s'aggravaient. Pour finir, tout, absolument tout était devenu problématique dans votre vie, il ne semblait plus y avoir d'échappatoire à l'angoisse.

Vous connaissez le koan de l'oie. Il illustre ce que sont votre apparence et votre essence. Comment, demandait le maître zen, extraire l'oie adulte de la jarre dans laquelle elle fut placée toute jeune, si l'on ne veut ni tuer le volatile ni briser le récipient ? Ce casse-tête poursuivait le disciple jusqu'à ce qu'un éclair de lucidité lui indique la voie : il ne s'agissait ni d'une oie captive ni d'une bouteille, mais d'autre chose : de ses pensées et de lui-même... L'idéation obsessionnelle l'avait emprisonné dans une construction mentale chimérique qu'il avait adoptée comme identité. La libération était possible : il suffisait de rétablir son attention dans son centre réel, de redécouvrir sa propre nature de conscience-témoin. Ayant saisi cela, le disciple se précipitait aux pieds de son maître et était accueilli par ces paroles : « Tu as compris. L'oie n'a jamais été captive. Tâche de ne plus jamais croire qu'elle l'est. »

Le disciple se débat aussi longtemps que l'énigme garde son secret. La solution s'amorce quand il se rend compte que le sens doit appartenir à une autre sphère : « Ce koan doit signifier quelque chose, sinon mon maître ne me l'aurait pas donné à déchiffrer. » Le rôle du maître tourne tout entier autour du mental et de la conscience.

La conscience est l'oie et elle ne se trouve pas dans la bouteille du mental. Elle n'y a jamais été emprisonnée. Vous croyez qu'elle l'est et vous demandez à n'importe qui et à n'importe quoi de vous délivrer. Vous trouverez évidemment quantité d'idiots pour vous proposer toutes sortes de techniques de libération. Je dis que ce sont des idiots parce qu'ils n'ont rien compris. L'oie est sortie, elle n'a jamais été captive, la question de la délivrance ne se pose même pas.

Le mental n'est rien qu'une procession de pensées qui se déroule devant le regard de votre conscience, sur l'écran de votre cerveau. Vous êtes le témoin. Vous vous laissez entraîner par certaines séquences gratifiantes et gémissiez ensuite lorsque vient le tour des pensées laides ou douloureuses. Vous ne voyez pas que le processus mental est impossible sans dualité, à l'inverse de la conscience qui ne peut exister dans la fragmentation. La conscience plénière est réelle, pure, sans ombres et sans divisions. Le mental est éphémère, illusoire, réfraction de la réalité lumineuse. Observez cela en vous avec une attention absolue.

Je ne vous propose pas de solutions. Je vous indique LA solution. Reculez d'un pas et observez. Ménagez une distance entre vous et votre mental. Etablissez-vous le plus loin possible de la chose contemplée, qu'elle soit réjouissante, adorable, émouvante ou horrible, désespé-

rante, effrayante. Regardez comme s'il s'agissait d'un spectacle. Et soyez prudent ! Certaines personnes vont jusqu'à s'identifier au jeu des acteurs et pleurent à chaudes larmes dans l'obscurité des salles de cinéma. Je ne vous dis pas de renoncer aux spectacles. Savourez-les, mais n'oubliez pas qu'il ne s'agit pas de vous. Vous vous identifiez à d'autres gens et vous souffrez, vous vous identifiez à des objets et souffrez encore d'en être privé. Toute votre misère vient de ce que vous ne restez pas centré dans votre réalité intérieure. Vos identifications sont, sans exception, une obnubilation, une chute dans le mental. Reculez, laissez les scènes se dérouler sur votre écran cérébral et regardez sans intervenir. Vous découvrirez bientôt qu'il n'y a aucun problème. L'oie n'est pas et n'a jamais été dans la bouteille. Il n'est pas nécessaire de briser le récipient et encore moins de tuer l'oiseau.

## L'OBSERVATEUR SUR LA COLLINE

---

● **Question** : Je ne suis ni vraiment absorbé dans le monde ni tout à fait un observateur sur la colline. Où puis-je encore me sentir chez-moi ? En toute circonstance, je me sens partagé.

○ **Réponse** : L'endroit où vous vous trouvez est exactement l'endroit où vous devez être. Cessez de voir des problèmes partout. Où que vous soyez, soyez-y. Etre un observateur sur la colline n'est pas impératif. Renoncez à tous les « il faut », les principes empoisonnent votre vie. Rien n'est bien ou mal. La seule erreur ou le seul péché est d'appréhender l'existence en termes intellectuels, en termes de division, de valeur.

Rien n'oppose l'homme du monde et le guetteur sur la colline. Vous êtes exactement entre les deux. Je vous le dis : l'endroit où vous vous trouvez est le seul où vous puissiez vous trouver. Si vous acceptez cela, vous serez sur-le-champ l'observateur sur la colline. Même l'enfer, si vous marquez votre accord, cessera d'exister, car il est généré par votre refus. L'enfer est négation et rejet, le paradis est acquiescement. Tout est divin quand vous dites oui, tout est infernal quand vous dites non.

Le saint ne peut pas être précipité en enfer, il transforme la géhenne en Eden. On vous a dit que les saints vont au paradis et les pécheurs dans le royaume des ténèbres, mais comme toujours la vérité vous a été présentée à l'envers. Le pécheur secrète l'enfer, où qu'il aille. Le saint crée le paradis sous ses pas. Personne n'est envoyé nulle part. Il n'y a pas de Dieu le Père et nul Œil de Dieu ne vous regarde. Chaque être humain produit son propre univers, la pluie et le beau temps sont en dedans de vous. Le sage a son propre ciel permanent, le sot n'en connaîtra aucun, car il suinte la souffrance, c'est plus fort que lui.

Voici ma définition du saint : c'est l'être qui a trouvé le secret de la

transmutation de toute chose en félicité. Le pécheur, ignorant ce secret, n'en finit pas de défigurer tout.

Ce qui vous entoure réverbère ce que vous êtes, n'espérez pas échapper à vous-même. Inutile de courir, là-bas sera comme ici. « Ailleurs et autrement » sont les symptômes de la maladie appelée « homme ». Il ne faut pas être un clairvoyant pour s'en apercevoir. Je ne formule aucune théorie, je vous demande simplement de regarder les faits. Si vous viviez l'instant présent tel qu'il est, sans aspirer à autre chose, l'univers entier en serait transfiguré, car vous seriez devenu une force créatrice.

L'esprit religieux n'est rien d'autre qu'une profonde et sincère acceptation de la vie.

Vous n'êtes pas une ébauche, vous êtes déjà tout ce que vous pouvez être. Il n'y a rien à parachever, vous êtes un produit fini. Lorsque Dieu eut terminé de créer le monde, dit la Bible, il le regarda et le trouva beau. Pour moi, cela signifie que la perfection ne peut générer que la perfection. Imaginer que la création puisse être améliorée est tout bonnement absurde. C'est pourtant ce que vous essayez de faire. Vous ne parvenez bien entendu qu'à vous rendre malheureux, à souffrir pour rien, à vous infliger des maladies très pénibles dont votre imagination est la seule cause. Que Dieu soit le créateur veut dire que l'univers reflète une perfection. Vous êtes parfait, rien ne vous manque ! En cet instant même, regardez en vous-même sans détours, directement. Que vous faut-il de plus ? Tout est absolument beau et sublime. Je ne perçois aucun nuage. Etablissez votre attention au cœur de votre conscience. Vous découvrirez un espace infini où ne règne que lumière.

Votre mental vous incite à être différent de ce que vous êtes, à « devenir » comme ceci ou comme cela. Il vous interdit d'être. Votre esprit est pétri de projets, alors que votre âme est pleine d'existence. Voilà pourquoi tous les bouddhas ont inlassablement répété : « A moins de renoncer au désir, vous ne connaîtrez pas l'éveil. » Tout désir montre que vous n'êtes pas satisfait, que ce que vous vivez ne vous contente pas, que vous tendez la main vers autre chose.

L'essence de la religion réside dans l'acquiescement à la réalité. En disant non, vous prétendez pouvoir améliorer ce qui est. Les arbres sont contents, les oiseaux et les nuages sont heureux, ils sont ce qu'ils sont sans viser autre chose. Le rosier ne prendra jamais le lotus pour modèle, aucune campagne publicitaire ne pourra l'influencer. Une rose est une rose, elle repose pleinement dans sa propre vérité. L'ensemble

de la nature exprime cette soumission parfaite à la réalité existentielle. Le chaos est l'apanage de l'intellect humain parce que chaque homme aspire à être « mieux » que ce qu'il est. Vous guerroyez contre vous-même et, partant, contre les autres depuis mille et une vie. Eveillez-vous ! Vous êtes prêt depuis si longtemps.

En cet instant précis, abandonnez tous vos désirs. Soyez tranquillement ce que vous êtes et réjouissez-vous, qui que vous soyez ! Je vous en prie : soyez ici, maintenant, tel que vous êtes. Ecoutez les oiseaux : vous serez comme eux. Voyez la fraîcheur de la végétation : vous pourrez raviver en vous la vitalité de l'herbe, des feuilles, des fleurs. Le temps disparaîtra, il est le fruit de vos souhaits, le futur existe parce que vous désirez. Je ne suis pas là pour susciter de nouveaux espoirs en vous, mais pour vous rendre conscient de l'absurdité de toutes vos intentions, de toutes vos aspirations. Le désir actionne la roue du *samsara*, la chaîne des naissances et des morts successives. Comprendre que vous êtes déjà ce que vous rêvez de devenir révélera votre bouddhité. Vous êtes tous des bouddhas. Endormis et ronflant.

Permettez-moi de vous secouer ! Ouvrez les yeux, vous avez suffisamment rêvé. La nuit est terminée, voici l'aube.

## EST-CE QUE JE PERDS MON TEMPS ?

● **Question :** Durant la méditation, mon cerveau continue de fonctionner à cent kilomètres à l'heure. Je ne parviens jamais au silence et pour ce qui est d'être le témoin, ce ne sont que de brefs éclairs. Est-ce que je suis en train de perdre mon temps ?

○ **Réponse :** Cent kilomètres à l'heure ? Comme votre cerveau est lent ! L'activité mentale est plus rapide que la lumière. Elle dépasse la vitesse de 300.000 kilomètres à la seconde. Tranquillisez-vous, un intellect bourdonnant a une beauté qui lui est propre. Ne le combattez pas, traitez-le amicalement.

Lorsque vous méditez, vos pensées gambadent. Laissez-les aller, contentez-vous de regarder. Prenez plaisir à voir cette ronde, amusez-vous du jeu de votre esprit.

Le terme sanskrit *chidvilas* signifie : le jeu de la conscience. Quel mal y a-t-il à ce que votre esprit se tende vers les étoiles ou bondisse d'un bout à l'autre de l'existence ? C'est une danse magnifique, acceptez-la.

Personne ne peut bloquer le mental ! Un jour, il se taira, mais ce ne sera pas le résultat d'efforts de votre part. Il s'immobilisera sous l'effet de la compréhension, de la conscience.

Regardez, sans plus. Essayez de découvrir pourquoi votre cerveau s'agite. Il ne le fait pas gratuitement. Appliquez-vous à voir ce qui le stimule. S'il pense à l'argent, cherchez pourquoi. Il n'est pas en cause, c'est vous qui rêvez de richesses, d'acquisition, de gloire... C'est vous qui souhaitez parcourir le monde et être reçu partout avec des courbettes. Observez ! Regardez dans quelle direction va votre mental. Il contient une semence profondément enfouie. Il s'arrêtera naturelle-

ment lorsqu'elle aura disparu. Votre mental exécute tout simplement les ordres donnés par vos pensées-germes. Ainsi, l'obsession sexuelle révèle un refoulement en vous. Regardez profondément en vous-même, déterrez les causes !

Un curé, très mécontent, annonça un jour à son bedeau :

— On a volé ma bicyclette !

— Où êtes-vous allé dernièrement ? demanda le brave bedeau.

— Pas bien loin, répondit le curé. Je suis parti à vélo hier soir pour visiter quelques paroissiens.

Le bedeau suggéra que le sermon du dimanche suivant soit consacré aux dix commandements :

— Lorsque vous direz : *le bien d'autrui tu ne prendras*, nous regarderons attentivement les gens. Le coupable se trahira certainement.

Le moment venu, le curé monta en chaire et amorça son exposé sur les dix commandements, mais il perdit bientôt le fil de ses idées et s'écarta du sujet.

— Mon père, lui souffla le bedeau, vous deviez parler de...

— Je sais, je sais, fit le curé. Mais lorsque je suis arrivé au commandement sur l'adultère, je me suis souvenu de l'endroit où j'ai laissé ma bicyclette.

Le mental ne va pas sans raison dans telle ou telle direction. N'essayez pas de l'entraver, vous n'y parviendriez probablement pas. Et si, après des années d'efforts inhumains, vous réussissiez, vous seriez du même coup devenu amorphe. Le seul résultat serait l'abrutissement, vous auriez perdu toute lucidité. La vivacité mentale est le garant de votre intelligence, l'épée de la pensée doit être aiguisée en permanence. Je vous en prie, ne tentez pas de la détruire. La stupidité n'est pas du tout enviable.

Au nom de la religion, beaucoup de gens ont abîmé leur intellect, ils sont quasiment devenus idiots rien qu'en s'appliquant à ne pas penser. Ils ne se rendaient pas compte de ce qu'ils faisaient ni pourquoi. Ils n'ont pas exploré les couches profondes de leur inconscient, ils se sont en quelque sorte décapités. Oui, il y a moyen d'anéantir votre mental, mais à quel prix ! Vous perdriez le bien précieux qu'est votre intelligence et ne recevriez rien en échange.

Voyez, en Inde, les milliers de sannyasins et de mahatmas que compte ce pays. Observez leur regard. Ce sont de braves gens, mais hébétés. Ils végètent, ils survivent. Ils n'ont en aucune façon contribué au développement de la conscience, ni en eux ni chez autrui. Ils n'ont rien créé, pas le moindre petit poème, rien.

Ne brimez pas votre mental. Essayez plutôt de comprendre pourquoi il se démène contre votre gré. Votre vigilance opérera le miracle. Il suffit de trouver la cause d'un train de pensées involontaires pour qu'il disparaisse en laissant votre intelligence intacte.

Lorsque vous tentez d'arrêter les productions cérébrales sans supprimer leur cause, vous faites comme le conducteur d'une voiture qui accélérerait et freinerait en même temps. Il est clair qu'aucun mécanisme ne peut résister à un tel traitement. Ne soyez pas ridicule et respectez votre cerveau, c'est un mécanisme délicat, le plus extraordinaire de tout l'univers. Il n'est pas du tout nécessaire de lui mettre des bâtons dans les roues.

**« Je ne parviens jamais au silence et pour ce qui est d'être le témoin, ce ne sont que de brefs éclairs. »** Réjouissez-vous, ces éclairs de conscience ont une valeur immense. La plupart des gens naissent, vivent et meurent dans l'ignorance totale de ce genre d'événement. Vous avez beaucoup de chance.

Toutefois, prenez garde. Si vous ne ressentez aucune gratitude, ces petites flammes s'éteindront. Remerciez l'existence et elles grandiront, votre reconnaissance les alimentera. En disant merci, vous les inciterez à se développer et à s'épanouir.

Qu'importe si ces lueurs de conscience ne durent qu'une fraction de seconde. Vous savez à présent que cela existe. Progressivement, vous apprendrez à créer les conditions qui favorisent leur apparition.

**« Est-ce que je suis en train de perdre mon temps ? »** Comment pourriez-vous perdre votre temps ? Vous ne le possédez pas, vous ne pouvez perdre que ce qui vous appartient. Vous ne le détenez pas. Il passe inexorablement, que vous méditez ou non. Vous ne pouvez ni le conserver ni le dilapider.

Le meilleur usage que vous puissiez faire du temps est de cultiver ces petits éclairs d'intelligence profonde. Vous saurez un jour qu'ils sont votre seul bien réel. Tout le reste vous sera ôté : argent, prestige, respectabilité, connaissances, travail, tout vous sera enlevé. Seules ces trouées de lumière seront conservées et resteront lorsque votre corps se désintégrera, car ces moments font partie de l'éternité et non du temps.

Soyez heureux, le réveil se prépare très graduellement, mais goutte à goutte l'océan se remplit. Laissez agir votre mental, observez-le et fêtez les étincelles qui ponctuent votre nuit !

## DEMI-TOUR !

---

● **Question :** Un jour, deux Polonais décidèrent d'acheter une voiture. En sortant du garage, le conducteur demanda à son compagnon de vérifier le fonctionnement du clignotant. L'ami se pencha par la fenêtre et annonça : « Oui... non... oui... non... » Maître, si on me demandait « Es-tu un témoin ? » je répondrais : « Oui... non... oui... non... » Est-ce que ce sera comme cela jusqu'à la fin ?

○ **Réponse :** Ne vous moquez pas du Polonais. Il voyait parfaitement juste. Il disait oui quand le clignotant s'allumait et non quand il s'éteignait, mais lui restait vigilant, son attention n'était pas intermittente, elle était continue.

Si vous êtes en état de dire : « Je suis témoin, je ne suis pas témoin, je suis témoin, je ne suis pas témoin », cela signifie que quelque chose existe en permanence au-delà des deux phases, une conscience-témoin qui vous voit ouvrir l'œil et le fermer alternativement. Que cette conscience se manifeste comme une sorte de clignotant ne doit pas vous préoccuper. Mettez plutôt l'accent sur ce qui ne fluctue pas. L'intelligence est éternelle, elle est en vous en permanence, vous l'avez simplement perdue de vue. Même quand vous l'oubliez, elle est là dans son absolue perfection, un miroir qui reflète tout. Comme vous lui tournez le dos, elle reflète votre postérieur. Tournez-vous, elle montrera votre vrai visage. Ouvrez votre cœur, elle le mettra en lumière. Jetez toutes les cartes sur la table, n'en cachez plus aucune : le miroir révélera votre réalité nue.

Voyez ce que vous faites : vous vous détournez du miroir et attendez ensuite qu'on vous dise qui vous êtes. C'est votre choix, ne vous

étonnez pas de tomber sur des idiots qui prétendent vous enseigner les moyens de trouver votre propre identité.

N'oubliez pas que les techniques sont une préparation à la volte-face. La méditation profonde n'est pas une méthode, mais un retour à ce que vous êtes, à votre nature réelle.

Tout le monde rit de la blague et de la naïveté du Polonais. Moi, je vois ce que vous ne parvenez pas à saisir : que ce brave Polonais était attentif au va-et-vient du clignotant, rien ne lui échappait. Vous aussi, en vous rendant compte de l'alternance de votre lucidité et de votre inconscience, vous exprimez tout simplement la présence de quelque chose de permanent en vous, l'existence du *vrai* témoin qui reflète un processus cyclique confondu avec la lumière réelle. La crête et le creux de la vague sont des indicateurs, rien de plus.

Oubliez le clignotant. Souvenez-vous du miroir inaltérable qui ne disparaît jamais, ni le jour ni la nuit. Il est en vous, il est vous, il observe tout en silence. Nettoyez-le graduellement, il est recouvert d'une poussière millénaire. Un jour, quand il aura retrouvé son éclat pur et sans tache, les phases successives de lucidité et d'ignorance prendront fin, vous ne serez plus que le témoin.

En attendant, retenez ceci : tous vos états d'esprit et tous vos états d'âme émanent de votre mental et n'ont aucune valeur.

## TOUS LES SENTIERS SE REJOIGNENT

• **Question : La conscience est-elle plus précieuse que l'amour ?**

○ **Réponse :** Le pic est la jonction et l'apogée de toutes les valeurs. Au sommet, la vérité, l'amour, la conscience, l'authenticité, la totalité ne sont plus qu'un. Elles se distinguent l'une de l'autre dans les brumes de votre ignorance et se séparent dans la nuit de votre inconscient. Elles n'ont une apparence différente que lorsqu'elles sont polluées, mélangées à d'autres ingrédients. Plus elles sont pures, plus elles se rapprochent, se ressemblent et fusionnent en un ciel unique sans nuages.

Chaque valeur peut être considérée comme une échelle. Ainsi, l'échelon le plus bas de l'amour jouxte l'enfer : c'est la lubricité. Mais à l'échelon le plus haut, celui de la prière, l'amour touche le paradis. Entre les deux extrêmes existent beaucoup d'autres formes faciles à reconnaître.

Au niveau de l'attirance physique ne subsiste qu'un pour-cent d'amour. Tout le reste est une mixture de jalousie, d'autosatisfaction, de possessivité, de colère, de sexualité. C'est un phénomène physique, hormonal, biologique. Ce que vous éprouvez à ce niveau est très superficiel, épidermique, rien de plus.

L'amour qui se développe devient plus profond, il acquiert une dimension psychique. Votre biologie est la même que celle des animaux, mais pas votre psyché.

Plus haut encore (ou plus profondément, c'est la même chose), l'amour prend une tonalité spirituelle. Il devient métaphysique. Seuls les bouddhas, les krishnas, les christes connaissent cette qualité de l'amour.

Quand l'amour est total, authentique, il se confond avec la conscience.

L'amour réel, la conscience plénière et Dieu ne peuvent plus être distingués. Jésus l'a compris. Il a dit : « Dieu est amour ». Ce sont des synonymes.

A la périphérie, des fragments innombrables et isolés s'entrechoquent comme si la vie était brouillonne. Pourtant, les antagonismes s'apaisent progressivement en direction du centre. Dans l'œil du cyclone il n'y a plus de dualité. La question qui m'est posée montre que vous ne comprenez pas ce que sont l'amour réel et la conscience absolue. Après avoir entrevu le sommet, vous ne vous exprimeriez plus ainsi.

**« La conscience est-elle plus précieuse que l'amour ? »** Aucune de ces deux valeurs n'est supérieure à l'autre parce qu'elles sont inséparables, elles sont une. Deux chemins relient la vallée au sommet de la montagne. L'un est celui de la conscience, de la méditation, du zen. L'autre est le sentier de l'amour, de la dévotion, du *bhakta*, du soufi. Au départ, les cheminements sont différents, il faut choisir. Mais à l'arrivée il n'y a pas de différence, ils aboutissent tous les deux au sommet. En cours de route déjà, les voyageurs se rapprochent. A la fin, ils sont un.

La personne qui avance dans la conscience découvre l'amour et celle qui a commencé par l'amour débouche sur la conscience. Ce sont les deux aspects d'une seule réalité.

N'oubliez pas que la conscience sans amour est impure, partielle. Elle conserve des ombres, elle est mélangée d'inconscient. Vous n'êtes pas encore devenu lumière pure, vous portez toujours des poches d'obscurité en vous, elles vous influencent et colorent votre vie.

Et si votre amour ne va pas de pair avec une conscience de cristal, ce n'est pas encore de l'amour. Vous êtes sans doute plus près de la passion que de la dévotion.

Sur le chemin de la conscience, le critère est donc l'amour. Le jour où votre lucidité s'épanouira en compassion, vous connaîtrez le *samadhi*. Pour celui qui parcourt la voie de l'amour, le critère est la conscience. Quand son amour s'éclairera d'intelligence pure, il sera rentré chez lui.

## CÉLÉBREZ LA CONSCIENCE

---

● **Question** : Après avoir pendant quelques années appliqué des techniques cathartiques, je me sens davantage harmonieux, équilibré, centré. Toutefois, vous avez dit qu'avant d'atteindre le *samadhi*, l'homme traverse un grand chaos. Comment puis-je savoir si cette épreuve est terminée pour moi ?

○ **Réponse** : Depuis des centaines de vies, vous vivez dans le chaos. Rien de nouveau sous le soleil. Deuxième point : les techniques dynamiques de préparation à la méditation, qui sont basées sur la catharsis, vous aident à vous défouler, à évacuer votre désordre intérieur. En cela réside leur beauté. Vous êtes incapable de rester immobile et silencieux. Les méthodes dynamiques ou chaotiques sont suivies d'un calme particulier qui vous permet de vous asseoir paisiblement. Si vous vous y prenez correctement et pendant suffisamment de temps, elles vous nettoieront, vous n'aurez pas besoin de passer par une période de démence. La libération du chaos et le dépassement de la folie s'opèreront simultanément, les techniques ont été conçues à cet effet.

C'est tout différent si vous suivez les instructions de Patanjali... Il n'avait pas prévu de catharsis. Sans doute n'était-ce pas nécessaire à cette époque. Les gens étaient simples, leur mental était spontanément paisible et silencieux. Ils dormaient bien et vivaient comme des animaux. Ils ne se creusaient pas trop la cervelle et ne s'embarrassaient ni de logique ni de rationalité. Ils étaient centrés dans le cœur, comme les primitifs aujourd'hui encore. Et l'existence elle-même offrait de nombreux exutoires à leur énergie. Prenons un bûcheron : il abat les arbres. En travaillant, il évacue toutes ses pulsions meurtrières. L'homme qui

brise le roc a moins besoin d'assommer son voisin. Et ainsi de suite. L'homme moderne s'est entouré d'un tel confort qu'il ne sait plus quoi faire pour soulager sa folie, il ne lui reste que la conduite automobile agressive, dite sportive. Cela explique le nombre des accidents de la circulation, qui font plus de victimes que le cancer ou la tuberculose. Chaque année, à l'échelle mondiale, la route tue plus de gens que n'en tuait la deuxième guerre mondiale en un même laps de temps.

En conduisant une voiture, vous aurez remarqué que vous accélérez quand vous êtes en colère. L'automobile est un des derniers moyens qui vous restent pour ventiler votre rage. Vous vous êtes tellement prémuni contre tout effort physique que vous êtes quasiment confiné au monde mental. Or, le travail manuel rend moins anxieux, moins tendu et procure un meilleur repos. Les mains sont connectées aux couches les plus profondes du cerveau, votre main droite à l'hémisphère cérébral gauche, votre main gauche au droit. Quand vous manipulez des objets matériels, l'énergie mentale s'écoule par vos mains, plus besoin de catharsis. Par contre, l'intellectuel accumule une telle énergie dans sa tête qu'il devient fou et, comble d'absurdité, il se croit plus évolué que le travailleur manuel.

A l'époque de Patanjali, la population comprenait surtout des manuels. La vie était une catharsis naturelle, ces gens n'éprouvaient aucune difficulté à rester tranquille après leurs tâches quotidiennes. Pour vous, j'ai dû instaurer des techniques de défoulement.

**« Après avoir pendant quelques années appliqué des techniques cathartiques, je me sens davantage harmonieux, équilibré, centré. »** N'inventez pas de nouveaux problèmes, laissez les choses se faire d'elles-mêmes. Votre mental se triture les méninges : « Comment est-ce possible ? Où est passé le chaos ? » Cette idée suffit pour le susciter. J'ai constaté que les gens aspirent à la quiétude intérieure, mais ne parviennent pas à y croire quand elle est là. C'est trop beau pour être vrai, surtout pour ceux qui ont l'habitude de se flageller en pensées : « C'est impossible, ces délices divines sont réservées aux bouddhas, aux christes. Moi, je ne suis pas digne ». Ils sont tellement perturbés par le silence qu'ils viennent m'en parler : « Est-ce réel ou purement imaginaire ? » Quelle importance ? La paix, même imaginaire, est préférable à vos fantasmes meurtriers ou sexuels.

Je dis que personne ne peut imaginer le silence. L'imagination a besoin de formes, d'images. Le silence n'en a aucune. Il est sans contours, indéfinissable. L'éveil, le *satori*, le *samadhi*, le profond silence de votre

nature originelle dépassent tout ce que votre mental peut inventer ou représenter. Impossible d'en faire le portrait ou d'en donner une description.

Pour survivre, votre ego essaiera de vous détourner. Il suggèrera : « Ce silence est fantaisiste, pourquoi t'échoirait-il à toi qui est la stupidité même ? Cesse de rêver ». Ou encore : « Ce Rajneesh t'a hypnotisé, il t'a jeté de la poudre aux yeux, tu prends une vessie pour une lanterne ».

Ne compliquez pas les choses, votre vie est déjà suffisamment tortueuse. Si le silence survient, réjouissez-vous. Cela signifie que les forces chaotiques ont été expulsées. Votre mental lance son dernier assaut, il abat son dernier atout. Quand l'éveil pointe à l'horizon, il livre sa dernière bataille.

Ne vous inquiétez pas de savoir si l'apaisement est réel ou illusoire, si le désordre suivra ou non. Vos pensées sont un chaos en soi et votre mental sera tout aise de proclamer : « Je te l'avais bien dit ! » Il est malin, rusé. Il vous propose une pensée-germe et lorsqu'elle se développe il affirme vous avoir mis en garde. Le chaos viendra si vous y pensez. Laissez tomber tous ces tracassés. Pourquoi ne pas savourer le silence à l'instant où il vous est donné ? Si vous l'honorez, il grandira. Dans la sphère de la conscience, rien n'est plus efficace que la gratitude festive. Elle est comme la pluie qui tombe sur une terre assoiffée. Les soucis ont l'effet inverse, ils détruisent les racines.

Soyez heureux, dansez avec votre silence, dédiez-lui un petit poème et ensuite adviennent ce qui pourra. Demain est un autre jour. Rien n'est plus fécond que le silence. Inutile de devenir un Picasso ou un écrivain célèbre. Toute ambition est un effet du mental. A votre propre manière, aussi modeste soit-elle, dessinez, rédigez un haïku, chantez. Cela nourrira votre silence. Plus vous vous réjouirez, plus votre silence grandira. Plus vous le partagerez, plus vous en recevrez.

Chaque instant naît de celui qui a précédé. Soyez confiant. Cet instant de silence ne peut pas générer le chaos. D'où viendrait-il ? Si vous êtes totalement heureux en ce moment, le moment suivant le sera également. Vous récoltez toujours ce que vous avez semé. Si vous pensez en termes négatifs, la négativité se concrétisera sans tarder. Vous devrez la subir. Vous l'éprouverez immédiatement.

C'est curieux, quand vous vous sentez mélancolique, vous vous prenez fort au sérieux. Vous ne pensez jamais que c'est imaginaire. Vous êtes convaincu d'être triste. Le bonheur par contre vous trouve circonspect,

méfiant, incrédule. Vous acceptez la tension, l'angoisse, mais le bien-être et la paix intérieure vous semblent incongrus, plutôt imaginaires, certainement fragiles, somme toute assez anormaux.

Ce que vous considérez comme réel se réalise. Ce que vous prenez pour irréel part en fumée. Vous êtes le créateur de votre propre univers, retenez bien cela. Les moments de félicité sont tellement rares, ne les gâchez pas en réflexions oiseuses. Activez-vous. La paresse est propice aux ruminations. L'énergie que vous auriez pu utiliser à être créatif s'investira dans des pensées moroses et provoquera un regain de tension. L'énergie est mouvement, elle a besoin de créer. Si vous ne lui permettez pas de construire le bonheur, elle produira le malheur. Dans ce dernier domaine, vous êtes expert, votre énergie connaît bien la pente à suivre. Pour le bonheur, elle doit grimper !

Soyez très attentif. Abandonnez-vous au bonheur dès qu'il pointe le nez, savourez-le sans réticence. Dans ces conditions, comment le moment suivant pourrait-il être gris ?

Chacun génère son propre temps. Le vôtre n'est pas le mien. Il existe autant de temps parallèles que d'ego. Si tout le monde vivait dans la même réalité, aucun bouddha n'émergerait de la foule des misérables. La vérité est autre. Mon temps est le mien, issu de ma propre créativité. Si cet instant est beau, le suivant le sera plus encore. Voilà ce qu'est mon temps. Si votre instant présent est triste, le suivant le sera encore davantage, car il est engendré par vous. C'est votre temps. Quelques rares personnes vivent hors du temps, elles ont atteint la sphère du non-mental. Elles ont échappé au temps parce qu'elles ne pensent plus au passé, il est achevé, révolu. Chaque page est définitivement tournée.

Un mantra bouddhique dit : *Gate, gate, para gate, swaha*. Cela veut dire : passé, passé, absolument passé, consumé. Le passé est achevé, le futur n'est pas encore là. Pourquoi se faire du souci ? Vous verrez bien de quoi le futur à l'air quand il sera devenu l'instant présent.

Si le passé n'est plus et le futur pas encore, il ne reste que l'ici et maintenant, vibrant d'énergie. Vivez le présent ! S'il est silence, soyez reconnaissant. S'il est bonheur, remerciez le ciel et soyez confiant. La moindre méfiance, le moindre doute l'empoisonnerait immédiatement.

## EN RÉSONANCE AVEC L'INSÉCURITÉ

---

● **Question :** Plus je m'observe, plus je me rends compte de la fausseté de ma personnalité. Je finis par me sentir étranger à moi-même, je ne sais plus quelle est ma réalité. Cela me donne un sentiment d'insécurité, j'ai perdu toutes les lignes directrices qui m'aidaient à vivre.

○ **Réponse :** Il n'y a pas moyen d'y échapper, cela doit arriver tôt ou tard. Et c'est un bon signe, ne vous inquiétez pas. Au début de la quête spirituelle, tout va bien, vous êtes sûr de vous, bien planté dans votre identité sociale. L'ego règne en maître, il détient les cartes routières et établit les itinéraires.

Un peu plus loin dans le voyage intérieur, l'ego chancelle, vous le trouvez moins crédible, par moments vous pressentez que c'est une construction hallucinatoire. Peu à peu, votre vie perd ses repères, ses étoiles fixes. Mais l'usurpateur démasqué laisse un trône vide, le roi légitime se fait attendre. L'interrègne est une période crépusculaire, confuse. C'est un excellent symptôme. La moitié du chemin est parcourue, vous ne savez plus où vous en êtes, vous vous sentez mal à l'aise, perdu. Vous ne parvenez plus à vous identifier aux éléments qui constituaient votre moi : votre nom, votre apparence physique, votre adresse, votre statut social... Votre maison s'est effondrée, vous errez et n'avez plus ni feu ni lieu.

Je le répète, c'est une excellente chose, votre ancien personnage était un acteur et les certitudes qu'il vous procurait étaient de la comédie. L'insécurité a toujours été là, sous-jacente. A présent, les couches profondes de votre nature sont mises à jour et vous découvrez que vous êtes quelqu'un d'autre, un inconnu. Vous l'avez toujours été, mais l'ego vous l'a fait oublier.

Peut-être vous est-il arrivé de vous réveiller et de ne plus savoir, pendant quelques secondes, qui vous étiez ni où vous vous trouviez. Emerger du songe de l'ego donne la même sensation de stupéfaction, de désarroi. Si vous prenez peur, vous retomberez au stade inférieur, endosserez de nouveau vos masques, vos principes et votre panoplie d'idées, vous croirez savoir qui vous êtes et serez une fois de plus un robot.

Le dérèglement ne doit pas vous troubler. Observez-le, il cessera. C'est simplement le contre-coup de la perte de vos illusions. Vous ne savez pas comment vivre dans un univers dénué de rêves de sécurité. Vous êtes perturbé dans la mesure ou, précédemment, vous vous accrochiez à des mirages. Vous vous rétablirez bientôt, ce n'est qu'une sorte de gueule de bois. Détendez-vous, soyez content de ce qui vous arrive.

Beaucoup de chercheurs de vérité ont fait marche arrière pour échapper au mal de mer que donne cette traversée solitaire. Ils sont rentrés dans leur monde familier et ont repris leurs anciennes habitudes. Ne faites pas comme eux, évitez le piège, continuez. L'incertitude n'a rien de désagréable si vous parvenez à entrer en résonance avec elle.

Pour le moment, vous êtes accoutumé à la périphérie, au monde interprété par l'ego. Les choses y paraissent ordonnées et accessibles, mais en fait tout est faux. L'existence est incertaine, dangereuse, précaire, l'univers étrange et paradoxal. Soyez courageux, avancez et explorez-le. Vous verrez qu'il est beau parce qu'il est inexplicable, mouvant, insaisissable. On peut même affirmer que seule l'insécurité est attirante, car elle est vie. Ce qui est figé est mort. Vivre en fonction de codes et de principes veut dire refuser la vie et la remplacer par un succédané. Les commandements sont violents, tous les idéaux sont repoussants. Ils vous interdisent d'être ce que vous êtes.

Tout ce qui vous écarte de votre nature est une agression. Même en devenant un saint dans de telles conditions, vous resteriez laid. La vraie sainteté n'a rien de commun avec l'obéissance aux règles, c'est l'acceptation sincère et inconditionnelle de ce qui est. Celui qui vit ainsi est un sage, même s'il commet des « péchés ».

La vie est sacrée, il n'y a rien à modifier, à ajouter ou à retrancher. Elle possède sa propre architecture, sa propre discipline. Marchez dans ses pas, flotez avec le courant et n'essayez jamais de pousser la rivière. Abandonnez-vous aux flots, ils vous emporteront jusqu'à l'océan. La vie du vrai sannyasin est un événement et non une performance ou une acquisition. Quand la couche des nuages et des conflits est dépassée,

l'homme est libre et perçoit l'ordre profond qui englobe les orages et les séismes de la vie. Cet ordre a une qualité absolument différente de l'ordre des penseurs, des prêtres et des politiciens : il n'est ni inventé ni imposé, c'est l'ordre du cosmos.

Les arbres ont leur propre manière d'être, les rivières et les volcans aussi, le cerveau humain n'a pas à s'en mêler. La nature suit son cours qui est vie. L'homme délivré de l'ego et de ses diktats découvre lui aussi une discipline naturelle en lui-même. Elle n'a ni cause ni but, elle se manifeste aussi spontanément que la respiration, la faim ou le besoin de dormir. Mais pour cela, il doit être entré en résonance avec l'insécurité, avec sa propre étrangeté, avec le mystère de son cœur profond.

Un des plus beaux textes zen dit ceci. Pour l'homme qui vit dans le monde, la montagne est une montagne, la rivière est une rivière. Quand il devient méditatif, la montagne n'est plus une montagne, la rivière n'est plus une rivière, tout est trouble et chaotique. Enfin, quand cet homme atteint le *satori*, le *samadhi*, la rivière est de nouveau rivière et la montagne montagne.

Au début, vos certitudes viennent de l'ego. A la fin, elles plongent leurs racines dans le non-ego. Entre les deux, quand votre personnalité est démantelée et que l'harmonie transcendante est encore invisible, vous êtes en gestation. C'est extrêmement déroutant, mais très riche en potentialités. Ne regardez pas en arrière, avancez. Votre sécurité actuelle n'est pas l'antidote du chaos. La sécurité réelle se trouve plus loin, en amont, et elle ne supprime pas l'insécurité. Elle est tellement vaste qu'elle contient et absorbe tous les paradoxes. On peut l'appeler sécurité ou insécurité. En fait, elle n'est ni ceci ni cela.

Réjouissez-vous d'être devenu un étranger pour vous-même. Si vous accueillez ce moment unique avec un cœur plein de gratitude, l'aube s'approchera à grands pas. Fêtez votre désorientation, votre déracinement, votre errance. Vous serez bientôt chez vous.

## NE RETENEZ QUE LES MOMENTS DE LUMIÈRE

● **Question :** Vous nous dites d'être conscient en permanence, d'être le témoin de tout, de chaque acte physique ou mental. J'ai beau décider de rester conscient en travaillant, je n'y parviens pas et cela me culpabilise. Je me prends tous les jours en défaut. Pouvez-vous m'expliquer ce qui se passe ?

○ **Réponse :** C'est un problème fondamental des gens qui essaient de rester vigilant en travaillant. Pour travailler convenablement, il faut que vous perdiez tout souvenir de vous-même. Vous devez vous investir totalement dans votre tâche, comme si vous-même n'existiez plus. Sans cela, votre activité serait superficielle, creuse.

Tout ce que l'homme a créé de grand dans les divers domaines de la vie et de l'art est le fruit de cette implication totale. Si vous restez conscient, votre travail ne vaudra pas grand chose.

En d'autres termes, rester vigilant en travaillant demande une discipline et un entraînement peu communs. Commencez plutôt par des choses simples, marcher par exemple, ou manger. Il n'est pas difficile de vous promener en prenant conscience de chacun de vos mouvements. Dans les monastères zen, déguster une tasse de thé est une cérémonie, car il s'agit d'être parfaitement conscient du moindre détail.

Il vaut mieux débiter par de petits événements routiniers et non par des processus très élaborés, très complexes comme la pratique d'un art ou l'exécution d'une tâche. Quand la lucidité sera devenue aussi spontanée que votre respiration, vous pourrez rester le témoin en travaillant, en dansant, en faisant n'importe quoi, y compris vous battre.

La condition absolue est que cela doit survenir sans effort. Le critère est

la spontanéité. Cela ne s'obtient qu'au terme d'une longue préparation. Il arrive que cet état de témoin survienne sans discipline préalable, mais c'est rare et requiert des conditions extrêmes. En ce qui vous concerne, la vie quotidienne offre suffisamment d'occasions. La plupart du temps, vous continuez de penser en mangeant ou en marchant. Essayez d'être conscient. Mangez et marchez sans penser, mais en observant tout ce que vous faites. Vos gestes seront peut-être plus lents ; ils seront aussi plus gracieux. Passez à d'autres exercices quand vous aurez réussi à être le témoin des choses simples. Un jour, toutes vos activités seront totales, entières, parce que votre intelligence sera pleinement présente.

**« J'ai beau décider de rester conscient en travaillant, je n'y parviens pas. »** Cela ne dépend pas de votre volonté, mais d'une longue et patiente discipline. Vous ne pouvez rien forcer, cela se produira tout seul. **« Cela me culpabilise. »** C'est stupide. Quand vous vous rendez compte que vous avez fonctionné machinalement, appréciez au moins le fait d'être conscient d'avoir été inconscient. Dans mon enseignement, il n'y a aucune place pour la culpabilité.

Le sentiment de culpabilité est un cancer de l'âme. Toutes les religions l'ont exploité pour détruire votre dignité, votre fierté, et pour vous réduire en esclavage. Ne regrettez pas vos échecs, ils sont naturels. L'éveil de la conscience est un événement tellement immense que quelques lueurs éparses devraient déjà vous combler. Evitez de vous appesantir sur vos manquements, ne retenez que les moments de lumière où vous voyez brusquement que vous aviez perdu le souvenir de votre conscience-témoin. Soyez heureux que votre lucidité réapparaisse par intervalles.

Les remords et la tristesse ne servent à rien. Si vous vous considérez comme un raté, ce sera mille fois plus difficile de sortir de l'impasse. Changez totalement de point de vue. C'est magnifique de savoir que vous étiez inconscient. Retenez cela le plus longtemps possible. Les nuages se reformeront, mais les éclaircies seront de plus en plus longues si vous parvenez à échapper à la honte qui est essentiellement une trouvaille chrétienne. L'état de témoin sera un jour aussi simple et ininterrompu que votre souffle, votre battement cardiaque ou votre circulation sanguine. Heureusement, les végétaux n'écoutent pas les sermons. La rose rougirait d'avoir des épines et la mélancolie la priverait de tout son éclat. L'obsession de ses aspérités évincerait tout le reste, le parfum de ses pétales, son épanouissement joyeux. Le rosier, plus fortuné que vous, ne prête l'oreille qu'à sa propre réalité et poursuit sa vie avec toutes ses fleurs et toutes ses épines. L'existence est

sans remords et l'homme, débarrassé de ses sentiments de culpabilité, entre dans le flot de la vie universelle. L'illumination est un acquiescement total, inconditionnel et sans regrets à tout ce que la vie apporte. La cime est belle, l'abîme l'est aussi. Pour moi, l'homme religieux est celui qui ne voit plus de mal nulle part. Pour les religions instituées, c'est le contraire : plus vous vous sentez coupable, plus vous êtes religieux. Les gens qui se privent et se torturent en guise d'autopunition sont des psychopathes. Ils prennent les devants, espérant échapper ainsi au châtement éternel.

Tout le monde se sent dans une certaine mesure condamnable. Le lavage de cerveau infligé à l'humanité par les Eglises l'a enlaidie et a transformé les hommes en criminels.

Rappelez-vous que l'homme est faible et fragile, les fautes sont inévitables. On dit que l'erreur est humaine. J'ajouterai : le pardon également et se pardonner à soi-même est une vertu cardinale. En effet, l'homme qui s'est une fois pour toutes donné l'absolution passe également l'éponge pour les autres. S'il se torture et cultive le remords, il agressera le monde entier. Voyez les bien-pensants : ils vous promettent l'enfer parce qu'eux-mêmes s'y trouvent déjà.

Le poète soufi et mathématicien Omar Khayyam a écrit : « Je vais boire, danser et aimer. Je vais commettre tous les péchés parce que j'ai confiance dans la compassion divine. Dieu me pardonnera. Mes fautes sont minuscules comparées à l'immensité de son amour. » Les prêtres l'accusèrent : « Tu pervertis le peuple ! La crainte de Dieu est le premier pas vers le paradis. L'homme doit savoir que nul n'échappera à la justice implacable du Tout-Puissant ». Ils brûlèrent tous les livres du poète qu'ils purent trouver. On les comprend. Que deviendrait la caste ecclésiastique sans la perspective de l'enfer ?

Omar Khayyam n'incitait personne à pécher. Il disait simplement qu'il est inutile de se faire des reproches. Si vous avez commis un acte néfaste, ne le répétez pas, mais sachez que le repentir ne sert à rien.

Au lieu de souligner vos moments d'oubli du Soi, collectionnez ceux où votre conscience se trouvait à l'avant-plan. Ils suffiront pour vous sauver, vous guérir. Mettez-les en exergue, cela les aidera à grandir. Exercez-vous en commençant par l'ABC, le reste viendra aisément. Ne soyez pas impatient, n'essayez pas de sauter les étapes, les chutes font mal et risquent de vous décourager. L'enjeu est trop précieux pour agir à la légère. Avancez mais avec précaution, un jour vous franchirez le seuil et entrerez dans le temple de Dieu.

## UNE ABSOLUE SIMPLICITÉ

---

● **Question :** Comment faire la distinction entre le témoin et un mental divisé en spectateur et spectacle observé ? L'introspection appartient-elle au témoin ? Un jour, il m'a semblé que c'était arrivé, que j'avais acquis le tour-de-main. Le soir même, je vous ai entendu dire : « Si vous pensez avoir trouvé le témoin, vous avez raté. » Depuis lors, j'essaie de prêter une attention neutre à mes sensations, à mes pensées, émotions et sentiments, mais la plupart du temps je m'y noie. A de rares occasions, quand je suis particulièrement détendu, les événements passent, le mouvement coule tout simplement. Que puis-je faire de plus ?

○ **Réponse :** Il faut toujours commencer par les phénomènes les plus grossiers, ils sont les plus faciles à observer : votre corps qui marche, s'assoit, mange, se couche... Quand votre attention sera bien établie dans ce domaine-là, passez aux expériences plus subtiles : vos pensées d'abord, ensuite vos sentiments et enfin vos humeurs ou états d'âme, qui sont encore plus étherés que vos sentiments et beaucoup plus vagues.

L'observation neutre et détachée a ceci de miraculeux qu'elle développe le témoin. Chaque fois que vous pouvez prendre conscience d'un vécu sans vous impliquer et sans intervenir, votre attention se raffermie. Au stade où vous parvenez à enregistrer silencieusement vos dispositions d'esprit, le témoin est devenu tellement puissant qu'il peut rester centré et se voir lui-même, à l'exemple de la flamme qui jette sa lumière sur les objets qui l'entourent et s'éclaire aussi elle-même.

Découvrir le témoin dans sa pureté immaculée est l'aboutissement de l'évolution spirituelle, car cette conscience absolue est le cœur de votre

âme, votre essence immortelle. Il suffit de penser : « Je suis arrivé » pour retomber aussitôt.

Observer est un processus ininterrompu. Votre intelligence plongera de plus en plus profondément sans que vous puissiez jamais prétendre être arrivé. Au contraire, plus vous avancerez, plus vous vous rendrez compte que vous êtes emporté par un courant éternel, un flux sans commencement et sans fin.

Les gens s'examinent l'un l'autre sans se donner la peine de fouiller leur propre réalité. L'image que vous percevez des autres est extrêmement superficielle : vous voyez leurs agissements, leurs vêtements, leur apparence physique. L'observation n'est pas une innovation dans votre vie, vous ne faites que cela : épier les autres. Cette faculté que vous utilisez tous les jours peut être approfondie, détournée de la périphérie et pointée vers vous-même, vers vos pensées, sentiments et états d'âme, et enfin vers l'observateur lui-même.

Dans un compartiment de chemin de fer, un Juif s'installe en face d'un prêtre catholique et l'observe du coin de l'œil.

— Permettez-moi de vous poser une question, dit-il finalement, cédant à la curiosité. Pourquoi portez-vous votre col devant derrière ?

— Je le porte ainsi pour montrer que je suis un père, répond l'ecclésiastique.

— Moi aussi je suis un père, objecte le Juif, et je mets mon col à l'endroit.

— Sans doute, explique le prêtre, mais moi je suis le père de milliers de personnes.

— Dans ce cas, estime le Juif, vous feriez mieux de mettre votre pantalon sens devant derrière.

Deux Polonais se promènent ensemble. La pluie se met à tomber.

— Ouvre vite ton parapluie, dit le premier.

— Cela ne servirait à rien, répond le deuxième, il est plein de trous.

— Dans ce cas, pourquoi l'as-tu emmené ? s'étonne le premier.

— Je ne pensais pas qu'il pleuvrait, fait le deuxième.

Vous vous amusez de la sottise des gens, mais vous est-il déjà arrivé de rire à vos propres dépens ? Avez-vous jamais vu à quel point votre comportement peut être ridicule ? Non, votre cible est toujours hors de vous. Sachez que le voyeurisme n'est d'aucune utilité en ce qui concerne votre propre évolution.

Investissez votre attention dans la mutation de votre être. Vous ne

pouvez pas imaginer la félicité qui vous attend. L'observation est un processus très simple qui devient méditatif dès que vous vous prenez vous-même comme objet. Tout peut servir d'introduction à la méditation, du moment que cela vous rapproche de votre centre. Essayez de découvrir votre propre méthode, cela vous remplira d'une joie qu'aucun rituel préétabli ne saurait vous procurer. Vous aimerez approfondir la technique qui est vraiment la vôtre, vous vous sentirez de plus en plus pacifié, silencieux, intégré, libre et noble. La seule chose à faire est de vous prendre vous-même dans le collimateur.

Observez votre corps. Vous pouvez, par exemple, lever la main machinalement. Si vous le faites consciemment, personne ne verra la différence, mais vous la sentirez. Le geste conscient est gracieux, harmonieux et paisible. Marcher est un excellent exercice physique, il devient en outre une très belle technique de méditation quand vous déambulez lucidement.

Le temple de Bodhgaya a été érigé sur le site de l'illumination du prince Siddhartha Gautama. Assis sous un arbre pippal (l'arbre de la bodhi), il atteint la bouddhité. Un chemin pierreux permettait au Bouddha de procurer un peu d'exercice à son corps engourdi sans quitter l'état méditatif.

Je me suis rendu au temple de Bodhgaya. J'y ai rencontré des lamas tibétains et des moines bouddhistes japonais et chinois. Tous rendaient hommage à l'arbre, aucun ne jetait le moindre regard aux cailloux que les pieds du Bouddha avaient foulés. Ils avaient totalement oublié que le Bouddha répétait sans relâche : soyez conscient de tous vos actes, en marchant, en étant assis ou en vous allongeant.

La vigilance aiguë votre conscience. C'est le cœur de l'esprit religieux, tout le reste n'est que fioriture. A la question : « **Que puis-je faire de plus ?** » je réponds : « Rien. » L'attention juste, l'observation neutre et silencieuse suffit.

Les religions organisées ont tellement compliqué les choses que les gens n'essaient plus rien. Ainsi, le moine bouddhiste devrait suivre trente trois mille préceptes. Comment voulez-vous qu'il les mémorise ? Il baisse évidemment les bras.

Quant à moi, je m'efforce de rendre la quête spirituelle aussi simple que possible. Cherchez un seul point d'appui, donnez-vous une seule formule qui vous convienne, il ne vous faut rien de plus.

## SEMEZ, PUIS ATTENDEZ PATIEMMENT

---

● **Question :** Comment l'observation peut-elle aboutir au non-mental ? Je parviens de mieux en mieux à être attentif à mes vécus corporels, à mes pensées et sentiments, et c'est magnifique. Mais les intervalles de silence sont très rares. Quand je vous entends dire que méditer signifie être le témoin, il me semble que je comprends. Par contre, je saisis mal ce que vous appelez le non-mental. Pouvez-vous m'éclairer ?

○ **Réponse :** Le voyage intérieur est long. L'état de témoin est le début, le non-mental est l'accomplissement. L'observation est en fait la méthode qui vous guidera vers votre centre réel.

Etre vigilant n'est pas très difficile, mais il ne s'agit encore que des semailles. Ensuite viendra une période d'attente où il faudra être patient et confiant. Vous pouvez labourer et semer, la germination et la floraison par contre ne dépendent pas de vous. Le printemps viendra spontanément à son heure.

Le non-mental vous est déjà révélé sporadiquement. Ne vous découragez pas et retenez ceci : ce qui peut durer une fraction de seconde peut exister éternellement, parce que vous ne vivez qu'un moment à la fois. Deux instants ne surviennent jamais ensemble. Si vous parvenez à vous libérer de l'emprise du mental pendant une seule seconde, vous avez découvert le secret. Plus rien ne devrait empêcher votre transmutation. L'instant suivant se manifestera, seul lui aussi et riche des mêmes potentialités. Celui qui a trouvé la clé peut transformer tous les instants successifs en lumière. Le ciel pur sans nuages est le stade final : les pensées seront définitivement balayées du centre silencieux de votre conscience. En attendant, les parcelles de vérité qui vous sont données

indiquent que vous vous dirigez vers votre nature profonde et que vous ne vous trompez pas de route.

Ne soyez pas pressé. L'existence dévoile ses mystères au cœur infiniment patient. Quand votre conscience sera établie dans l'univers du silence, plus rien ne pourra l'en exiler, car nul pouvoir ne surpasse celui du non-mental. Vous serez invulnérable, aucune forme n'obscurcira encore votre nature, ni l'avidité ni la jalousie ni la colère ni l'attachement... Le non-mental est absolument pur et sans ombre.

Vous me demandez comment l'observation peut aboutir au non-mental. Il faut d'abord comprendre certains faits.

Les pensées n'ont aucune existence propre. Ce sont des parasites que vous entretenez en vous identifiant à eux. Quand vous dites : « Je suis en colère », vous endossez le phénomène colère et lui insufflez votre propre énergie vitale. Par contre, si vous vous contentez de regarder ce qui se passe comme un spectacle se déroulant sur l'écran de votre mental, vous ne fournirez plus aucune énergie. Dès que vous cessez de vous identifier aux mouvements cérébraux, leur indigence apparaît très nettement. La colère s'anémie et ne peut ni vous manipuler ni vous affecter. Elle est creuse, inconsistante. Elle passe comme un nuage dans le ciel et laisse votre conscience inaltérée, vide.

Continuez d'observer, vous échapperez graduellement à l'emprise de vos pensées, de vos émotions et sentiments. Gurdjieff parlait de « non-identification », car le silence du non-mental survient quand vous renoncez à vous assimiler à votre fonctionnement cérébral. Assistez en spectateur au processus de l'idéation, restez à l'écart, indifférent comme si vos pensées appartenaient à quelqu'un d'autre. Les connexions seront coupées entre les remous périphériques et votre nature consciente. C'est cela, être le témoin.

L'identification abolit la distance dont vous avez besoin pour pouvoir observer. Si vous rapprochez trop le miroir de votre visage, voir votre reflet devient impossible. Quand vous permettez aux pensées d'envahir votre conscience, elles vous aveuglent, vous influencent et vous imprègnent. La colère vous met en colère, l'avidité vous rend avide, la pulsion génitale vous rend lascif parce que vous vous placez au centre de ces événements et ne ménagez aucune distance. En vous assimilant à ces fluctuations, vous imaginez qu'elles sont vous.

La vigilance met fin à cette erreur en vous écartant de la périphérie, en vous réinstallant dans votre centre. Plus vous observerez, plus vous

vous éloignerez de vos pensées. Elles ne pourront plus drainer votre énergie. Comme vous êtes leur seul moyen de subsistance, elles s'évanouiront et leur extinction sera marquée par l'apparition des premières lueurs de non-mental, de conscience pure.

**« Je parviens de mieux en mieux à être attentif à mes vécus corporels, à mes pensées et sentiments, et c'est magnifique. »**

Ce n'est qu'un premier pas et c'est déjà si beau. Découvrir la bonne voie procure une joie intense et gratuite, avant même que vous ne vous mettiez en marche. Cette félicité se déploiera, s'enrichira de mille nuances à mesure que vous progresserez.

**« Mais les intervalles de silence mental sont très rares. »** Ne vous plaignez pas, la majorité des gens n'ont jamais rien vécu de tel. Les pensées se succèdent sans arrêt dans leur tête, jour et nuit. Leurs rêves sont encore des idées, exprimées sous forme d'images puisqu'un mental endormi est analphabète.

Ce que vous ressentez montre que vous êtes sur la bonne voie. C'est important, car le chercheur de vérité ne dispose d'aucune garantie, il se pose nécessairement des questions sur la légitimité de son choix. Le critère de la bonne méthode est qu'elle exalte votre joie, votre sensibilité, la vivacité de votre intelligence. Ce qui vous rend plus triste, terne et hargneux, plus égoïste, envieux et lascif est une impasse.

En gravissant les échelons, vous ferez des expériences dont les senteurs et les couleurs seront incomparablement plus sublimes que tout ce que le monde ordinaire peut offrir. Les épisodes de silence se prolongeront. Un jour, vous pourrez demeurer centré dans le vide extatique de votre nature pendant plus de vingt-quatre heures d'affilée : vous serez rentré chez vous.

Cela ne signifie pas que vous aurez perdu la faculté de penser. Les sots qui ont prétendu cela ignoraient tout du non-mental. Vous pourrez utiliser votre intellect à volonté, c'est lui qui ne pourra plus vous régenter. Votre raison ne sera pas détruite, elle aura regagné la place qui est la sienne. Pour le moment, votre mental est le maître, vous êtes le serviteur : les rôles sont inversés. Les pensées vous occupent jour et nuit, vous vivez dans votre boîte crânienne, vous êtes piégé, vaincu.

Comme maître, le mental est désastreux et absolument destructeur. Comme instrument de communication avec le monde extérieur, il est précieux. Le repos que lui vaudront les intervalles de silence lui procureront une fraîcheur et une sensibilité dont vous n'avez pas la

moindre notion. A partir de trois ou quatre ans, l'immense majorité des êtres n'appréhendent plus l'existence qu'au travers du mental et cela continue jusqu'à la mort. Leur intelligence est épaisse et obscure, ils sont épuisés, écrasés sous un monceau d'inepties, robotisés. Or, la liberté et la créativité sont les expériences les plus merveilleuses que puisse connaître l'être humain.

Le mental de l'homme éveillé est au repos comme un immense réservoir plein d'énergie et de sensibilité, prêt à agir quand cela s'avèrera nécessaire. Ce n'est pas un hasard si les paroles d'un tel être exercent un pouvoir magique. Elles ont un charisme, un magnétisme, une fraîcheur et une spontanéité inégalées. L'intellect méditatif est l'instrument le plus évolué que la nature ait mis à la disposition de l'expression et de la créativité.

L'homme centré dans le non-mental transforme sans effort la prose en poésie et ses paroles ont une telle autorité qu'aucune argumentation n'est nécessaire. La voix du maître a le ton de la vérité évidente, il ne recourt ni aux raisonnements ni aux démonstrations et ne se réfère à aucun texte sacré. Son discours est empreint d'une certitude intrinsèque. Si vous êtes prêt à écouter et à recevoir, cette vérité résonnera dans votre cœur.

**« Quand je vous entends dire que méditer signifie être le témoin, il me semble que je comprends. Par contre, je saisis mal ce que vous appelez le non-mental. »**

Cela se clarifiera progressivement. La méditation vous a déjà permis d'appréhender certaines choses. Continuez, ne vous inquiétez pas, vous aboutirez au non-mental aussi sûrement et naturellement que la rivière coule vers l'océan. A sa source, dans l'Himalaya, le Gange ignore tout de l'océan. Pourtant, il coule vers lui sans la moindre hésitation. On peut aussi prendre une autre image, celle du chemin qui serpente vers le sommet de la montagne. L'océan et le pic sont des symboles du non-mental. Non-mental est un terme simple. Je le préfère aux expressions plus sublimes d'illumination, de libération, d'éveil, de dénouement de tous les liens, d'expérience de l'immortalité, qui risquent de vous dérouter. Vous savez ce qu'est le mental, vous pouvez donc entrevoir un état où le mental se tait.

Quand votre esprit ne fonctionne pas, il fusionne avec l'intelligence cosmique, il fond dans la conscience universelle. Le mental de l'homme qui est centré dans l'Un devient un serviteur magnifique. Il a reconnu son maître et apporte des nouvelles de l'intelligence universelle à ceux

qui sont toujours enchaînés à leur esprit personnel. Quand je parle, l'univers m'utilise. Les paroles que je prononce ne m'appartiennent pas. Elles émanent de la vérité universelle et c'est cela qui leur confère un charisme, un pouvoir magique.

## OBSERVER SUFFIT

---

● **Question :** Vous dites souvent : Cessez d'agir, observez. Vous dites aussi que le mental doit rester ce qu'il est : un serviteur. La conscience-maîtresse se contente donc d'être consciente, mais ne peut-on pas faire quelque chose pour discipliner le serviteur impertinent ?

○ **Réponse :** Pour remettre le serviteur à sa place, il suffit de l'observer. Vous avez du mal à croire qu'une formule aussi simple puisse résoudre un problème aussi complexe. Cela fait partie des mystères de l'existence.

Observer, être conscient semblent peu de chose comparés aux embrouillaminis mentaux. Des milliers d'années de conditionnement et d'erreurs peuvent-elles être annulées par le seul regard du témoin ? Certainement.

Le Bouddha aimait répéter que la nuit, les cambrioleurs ne s'approchent pas d'une maison éclairée. Ils attendent que les lampes soient éteintes et le maître de céans endormi. Ils appellent alors leurs comparses et pénètrent dans la maison pour voler. Votre mental et ses kyrielles de pensées, de fantasmes, de rêves, d'angoisses est comme une bande de voleurs, disait le Bouddha, et le témoin ressemble à une lampe. Il suffit de l'apporter dans une pièce pour que l'obscurité disparaisse. Vous ne vous demandez pas si la lumière suffit à chasser la nuit ni s'il faut encore s'attaquer aux ténèbres après avoir allumé la lampe ! Vous savez très bien que la clarté est une absence d'obscurité et que l'obscurité est une absence de lumière. La présence du témoin signifie le silence du mental et l'absence du témoin atteste la domination du mental.

Votre ego se soumettra en même temps que votre vigilance se dévelop-

pera. Il rendra immédiatement les armes le jour où il aura vu que le maître est revenu.

Le mental est une machine remarquable, mais si le maître dort, il se met à produire n'importe quoi, n'importe quand. Votre esprit a fini par se comporter comme s'il était autonome et depuis des milliers d'années, vous le suivez aveuglément. Il a oublié qu'il n'était qu'un instrument et se révolte quand vous voulez lui ôter les commandes. Vous dormez depuis si longtemps qu'il vous a oublié et ne vous reconnaît plus. Voilà pourquoi la méditation déclenche une lutte entre le témoin et l'idéation. Votre conscience profonde gagnera, la nature et l'existence le veulent ainsi. L'harmonie sera restaurée quand vous serez le maître et utiliserez l'intellect avec une intelligence totale. A partir de ce jour, le mental ne pourra plus rien faire de mal. Tout coulera silencieusement et accomplira simplement sa destinée.

Observer suffit, c'est la seule chose que vous ayez à faire.

Jules vient d'acheter un perroquet dans une vente publique.

— Cet oiseau me coûte fort cher, êtes-vous sûr qu'il parle ? demande-t-il au commissaire-priseur.

— J'en suis certain, répond ce dernier. Celui qui poussait les enchères, c'était lui.

L'aveuglement et la stupidité du mental sont étonnants.

Jean, un clochard, rencontre son copain Pierre. Jean est déprimé.

— La vie de vagabond est plus difficile que je ne l'imaginai, dit-il en soupirant. Les nuits passées sur les bancs publics ou sous les ponts... le froid... les pieds douloureux à force de marcher... les ennuis avec la police... le mépris des gens... la quête de nourriture...

— Ecoute, suggère Pierre, si c'est trop dur pour toi, pourquoi ne pas chercher du travail ?

— Tu n'y songes pas ! proteste Jean. Admettre que j'ai échoué ?

Votre cerveau a pris de mauvaises habitudes. Il lui faudra quelque temps pour accepter qu'il n'a pas à mener la barque. L'observation silencieuse est un processus simple, discret, invisible, mais les conséquences seront immenses. Aucune autre méthode ne peut aussi efficacement disperser les brumes du mental. Il existe cent douze techniques méditatives. Je les ai toutes appliquées, cela m'a pris des années, mais je voulais savoir en quoi elles consistaient. J'ai découvert avec surprise qu'en dépit de leurs différences apparentes, elles reposaient toutes sur un seul point essentiel : l'observation neutre et silencieuse.

Je puis donc vous dire qu'il n'existe qu'une seule façon de méditer, qui est de rester le témoin. Cela vous transfigurera et vous ouvrira les portes de *Satyam*, *Shivam*, *Sundram*, la vérité, la divinité, la beauté du Tout.

## BIBLIOGRAPHIE

---

Cet ouvrage est composé d'extraits des livres suivants d'Osho Rajneesh :

*Editions Le Voyage Intérieur, Paris*

Mon Chemin, le Chemin des Nuages Blancs  
Les Secrets de Shiva  
Tantra, le Chant Royal de Saraha Vol. 1 & 2  
Techniques Esotériques Secrètes  
Une Tasse de Thé

*Editions The Rebel, Cologne*

Ah, This !  
Ancient Music in the Pines  
A Sudden Clash of Thunder  
Beyond Enlightenment  
Guida Spirituale  
Light on the Path  
Meditation, the Art of Ecstasy  
Roots and Wings  
Satyam, Shivam, Shundram  
Sermons on Stones  
Tantra, the Supreme Understanding  
The Book of the Books  
The Book of the Secrets  
The Book of Wisdom  
The Discipline of Transcendence  
The Golden Future  
The Great Zen Master : Ta Hui

## TECHNIQUES DE MEDITATION

The Hidden Harmony  
The New Dawn  
The Psychology of the Esoteric  
The Rajneesh Bible  
The Rajneesh Upanishads  
The Revolution  
The Search  
The Secret of Secrets  
The Shadow of the Bamboo  
The True Sage  
Vedanta, Seven Steps to Samadhi  
What is, is, What isn't, isn't  
Yahoo ! The Mystic Rose  
Yoga, the Alpha and the Omega  
You haven't seen Nothing Yet !

**TECHNIQUES DE MEDITATION PAR ORDRE  
ALPHABETIQUE**

---

## TECHNIQUES DE MEDITATION

| Page | Techniques               | Matin | Journée | Soir | Durée mn. |
|------|--------------------------|-------|---------|------|-----------|
| 149  | Abdullah                 | *     |         |      | 1         |
| 143  | Atisha                   |       | *       |      | 20        |
| 163  | Au centre de l'être      |       | *       |      | 20        |
| 141  | Au centre du cœur        |       | *       |      | 15        |
| 232  | Au cœur du son           |       | *       |      | 20        |
| 224  | AUM                      |       | *       |      | 20        |
| 206  | Comme un éclair          |       | *       |      | 30        |
| 105  | Courir, nager...         | *     | *       |      | 30        |
| 236  | Decrescendo              |       | *       |      | 15        |
| 131  | De la tête vers le cœur  |       | *       | *    | 15        |
| 227  | Devavani                 |       | *       | *    | 15 ou 60  |
| 112  | En avion                 | *     | *       | *    | 15        |
| 109  | Fumer                    |       | *       |      | /         |
| 261  | Gaurishankar             |       |         | *    | 60        |
| 159  | Je suis                  |       | *       |      | /         |
| 85   | Kundalini                |       | *       |      | 60        |
| 246  | L'absence                |       | *       |      | 20        |
| 244  | L'acceptation            |       | *       |      | 30        |
| 127  | L'agitation              | *     | *       |      | 10        |
| 253  | L'art de mourir          |       | *       |      | 15        |
| 199  | L'ascension de l'énergie |       | *       |      | 30        |
| 179  | La lumière dorée         | *     |         | *    | 2 × 20    |
| 125  | La maîtrise des rêves    |       |         | *    | 20        |
| 79   | La méditation dynamique  | *     |         |      | 60        |
| 230  | La musique               |       | *       |      | 15        |
| 184  | La présence éthérée      |       | *       | *    | 30        |
| 186  | La présence translucide  |       | *       | *    | 30        |
| 134  | La prière                |       |         | *    | 15        |
| 89   | La rose mystique         | *     |         |      | 60 ou 180 |
| 269  | Le bout du nez           |       | *       |      | 20        |

## TECHNIQUES DE MEDITATION

| Page | Techniques                | Matin | Journée | Soir | Durée mn. |
|------|---------------------------|-------|---------|------|-----------|
| 173  | Le cercle complet         |       | *       |      | 20        |
| 285  | Le cercle d'amour         |       | *       |      | 15        |
| 290  | Le cercle de Tao          |       | *       | *    | 30        |
| 181  | Le cœur de lumière        |       | *       | *    | /         |
| 136  | Le cœur paisible          | *     |         | *    | 2 × 10    |
| 266  | Léger comme une plume     |       | *       |      | 3 ou 40   |
| 94   | Le non-mental             |       |         | *    | 80 ou 120 |
| 169  | Le regard intérieur       |       | *       |      | 30        |
| 151  | Le retour à la source     |       | *       |      | 15        |
| 213  | Le souffle du silence     | *     | *       |      | 60        |
| 191  | Les ténèbres de Shiva     |       |         | *    | 60        |
| 195  | Les ténèbres intérieures  |       | *       |      | 30        |
| 288  | Les vibrations de l'amour |       | *       | *    | 60        |
| 263  | Le témoin                 |       | *       |      | 15        |
| 123  | Le temps mort             |       | *       |      | /         |
| 101  | Le tournoiement           | *     | *       |      | 60        |
| 171  | Le tout                   |       | *       |      | 20        |
| 216  | L'harmonie cosmique       |       | *       |      | 60        |
| 121  | L'intervalle              |       | *       |      | 15        |
| 153  | L'œil du cyclone          |       | *       |      | 30        |
| 87   | Mandala                   |       | *       |      | 60        |
| 221  | Nadabrahma                | *     | *       |      | 60        |
| 223  | Nadabrahma en couple      |       |         | *    | 30        |
| 99   | Nataraja                  |       | *       |      | 65        |
| 161  | Qui suis-je ?             |       | *       |      | /         |
| 107  | Rire                      | *     |         |      | 8         |
| 241  | Un ciel sans nuages       |       | *       |      | 60        |
| 249  | Un bambou creux           |       | *       |      | 15        |
| 117  | Vipassana                 |       | *       |      | 60 ou 90  |
| 279  | Zazen                     |       | *       |      | 60        |

## TABLE DES MATIERES

---

|              |                                                    |
|--------------|----------------------------------------------------|
| CHAPITRE I   | AVERTISSEMENT                                      |
|              | 9 — Comment utiliser cet ouvrage ?                 |
|              | 9 — <i>Méditation et musique</i>                   |
| CHAPITRE II  | LA MEDITATION                                      |
|              | 13 — Qu'est-ce que méditer ?                       |
|              | 13 — <i>Etre le témoin qui observe</i>             |
|              | 19 — La floraison de la méditation                 |
|              | 19 — <i>Le grand silence</i>                       |
|              | 20 — <i>Le développement de la sensibilité</i>     |
|              | 20 — <i>L'amour, le parfum de la méditation</i>    |
|              | 21 — <i>La compassion</i>                          |
|              | 22 — <i>Une joie durable, sans raison aucune</i>   |
|              | 22 — <i>L'intelligence, l'aptitude à répondre</i>  |
|              | 23 — <i>La solitude, l'essence du Soi</i>          |
|              | 24 — <i>Votre moi réel, le Soi</i>                 |
| CHAPITRE III | LA SCIENCE DE LA MEDITATION                        |
|              | 29 — Les méthodes                                  |
|              | 29 — <i>Les techniques peuvent vous aider</i>      |
|              | 30 — <i>L'effort initial</i>                       |
|              | 31 — <i>Des méthodes simples</i>                   |
|              | 32 — <i>Commencez par comprendre la technique</i>  |
|              | 32 — <i>La bonne méthode</i>                       |
|              | 33 — <i>A quel moment abandonner les exercices</i> |
|              | 34 — <i>L'imagination peut vous aider</i>          |
|              | 37 — <i>Suggestions pour les débutants</i>         |
|              | 37 — <i>Un endroit propice</i>                     |
|              | 38 — <i>Mettez-vous à l'aise</i>                   |

- 38 — *Une heure par jour*
- 38 — *D'abord la catharsis*
- 43 — *Le chemin de la liberté*
- 43 — *Les trois points essentiels*
- 44 — *Que la méditation soit un jeu*
- 44 — *Soyez patient*
- 44 — *Ne soyez pas avide de résultats*
- 45 — *Souriez de votre inconscience*
- 46 — *Les appareils sont des adjuvants*
- 47 — *Vous n'êtes pas votre vécu*
- 49 — *L'observateur n'est pas le vrai témoin*
- 50 — *Méditer : un tour de main*

CHAPITRE IV LES OBSTACLES A LA MEDITATION

- 55 — *Les deux difficultés*
- 55 — *L'ego*
- 60 — *Les bavardages incessants du mental*
- 65 — *Les méthodes erronées*
- 65 — *Se concentrer n'est pas méditer*
- 67 — *La méditation n'est pas de l'introspection*
- 69 — *Les astuces du mental*
- 69 — *Les apparences sont trompeuses*
- 70 — *Le mental et ses astuces*
- 70 — *L'illusioniste*

CHAPITRE V LES TECHNIQUES DE MEDITATION

- 75 — *La catharsis*
- 79 — *La méditation dynamique*
- 85 — *Kundalini*
- 87 — *Mandala*
- 89 — *La rose mystique*
- 94 — *Le non-mental*
- 97 — *La danse*
- 99 — *Nataraja*
- 101 — *Le tournoiement*
- 103 — *Le quotidien*
- 105 — *Courir, nager...*
- 107 — *Rire*
- 109 — *Fumer*
- 112 — *En avion*
- 115 — *La respiration*
- 117 — *Vipassana*

- 121 — *L'intervalle*  
 123 — *Le temps mort*  
 125 — *La maîtrise des rêves*  
 127 — *L'agitation*  
 129 — *Le cœur*  
 131 — *De la tête vers le cœur*  
 134 — *La prière*  
 136 — *Le cœur paisible*  
 141 — *Au centre du cœur*  
 143 — *Atisha*  
 147 — *Le centre de l'être*  
 149 — *Abdullah*  
 151 — *Le retour à la source*  
 153 — *L'œil du cyclone*  
 159 — *Je suis*  
 161 — *Qui suis-je ?*  
 163 — *Au centre de l'être*  
 167 — *Le regard*  
 169 — *Le regard intérieur*  
 171 — *Le tout*  
 173 — *Le cercle complet*  
 177 — *La lumière*  
 179 — *La lumière dorée*  
 181 — *Le cœur de lumière*  
 184 — *La présence éthérée*  
 186 — *La présence translucide*  
 189 — *L'obscurité*  
 191 — *Les ténèbres de Shiva*  
 195 — *Les ténèbres intérieures*  
 197 — *L'énergie*  
 199 — *L'ascension de l'énergie*  
 206 — *Comme un éclair*  
 209 — *Les chakras*  
 213 — *Le souffle du silence*  
 216 — *L'harmonie cosmique*  
 219 — *Le silence*  
 221 — *Nadabrahma*  
 223 — *Nadabrahma en couple*  
 224 — *Aum*  
 227 — *Devavani*  
 230 — *La musique*  
 232 — *Au cœur du son*

- 236 — *Decrescendo*
- 239 — L'espace intérieur
- 241 — *Un ciel sans nuages*
- 244 — *L'acceptation*
- 246 — *L'absence*
- 249 — *Un bambou creux*
- 251 — La mort
- 253 — *L'art de mourir*
- 259 — Le troisième œil
- 261 — *Gaurisankar*
- 263 — *Le témoin*
- 266 — *Léger comme une plume*
- 269 — *Le bout du nez*
- 275 — Le zen
- 279 — *Zazen*
- 281 — L'amour
- 285 — *Le cercle d'amour*
- 288 — *Les vibrations de l'amour*
- 290 — *Le cercle du Tao*

CHAPITRE VI QUESTIONS ET REPONSES

- 295 — Seul le témoin peut vraiment célébrer
- 299 — L'oie n'a jamais été captive !
- 303 — L'observateur sur la colline,
- 307 — Est-ce que je perds mon temps ?
- 311 — Demi-tour !
- 313 — Tous les sentiers se rejoignent
- 315 — Célébrez la conscience
- 319 — En résonance avec l'insécurité
- 323 — Ne retenez que les moments de lumière
- 327 — Une absolue simplicité
- 331 — Semez, puis attendez patiemment
- 337 — Observer suffit

341 — BIBLIOGRAPHIE

344 — TABLEAU

Techniques par ordre alphabétique



Les contraintes de l'existence nous obligeant à avoir l'esprit occupé, nous nous habituons à l'agitation de notre mental et finissons par croire que nos pensées sont l'essence même de notre « moi ». Nous oublions très tôt de nous ménager les plages de silence intérieur qui nous révéleraient l'extase d'exister, tout simplement, et considérons la méditation comme une particularité réservée à des ascètes retirés du monde et soumis au jeûne, à l'austérité, à la mortification.

Il n'en est rien. Nous sommes très loin, en Occident, de nous douter de la diversité des exercices capables de nous ramener « chez nous », au Soi profond. Cet ouvrage, le premier livre complet des techniques méditatives, propose une grande diversité de méthodes, pour la plupart très anciennes. Chacun y trouvera ce qui convient à son propre tempérament et pourra, à son niveau et dans sa vie quotidienne, appliquer la ou les méthodes de son choix. Au-delà de ce qui les caractérise, les techniques ont toutes un fondement commun : la relaxation, l'observation, la neutralité. Elles enseignent une nouvelle façon d'être, plus intense, plus sereine, plus vraie, libérée de la dictature du mental.

Une clé de la spiritualité réelle, une somme de sagesse et aussi un très beau livre à lire.



Des cassettes de musique spécialement conçues pour accompagner certaines techniques de méditation sont disponibles

ISBN 2-911096-02-9

159,00 FF

**EDITIONS DU GANGE**