

Osho Rajneesh

Les
secrets de

SHIVANA

TROISIEME ŒIL ET POUVOIRS PSYCHIQUES



Le Voyage Intérieur

Les
secrets de
SHiVA

TROISIEME CEIL ET POUVOIRS PSYCHIQUES

OUVRAGES PUBLIES PAR LES EDITIONS LE VOYAGE INTERIEUR

Parus :

d'Osho Rajneesh :

LE SUTRA DU DIAMANT
MON CHEMIN, LE CHEMIN DES NUAGES BLANCS
MOURIR ET RENAITRE
MEDITATION, LA CONNAISSANCE DE SOI
UNE TASSE DE THE
TANTRA, LE CHANT ROYAL DE SARAHA, Vol. 1
TANTRA, LE CHANT ROYAL DE SARAHA, Vol. 2
VIENS, SUIS-MOI
DU SEXE, A LA CONSCIENCE DIVINE
LA MORT, L'ULTIME ILLUSION

A paraître :

de Mario Montano :

RIDER TAROT - INTUITION ET INCONSCIENT

d'Osho Rajneesh :

GUIDE PRATIQUE DE LA MEDITATION
TECHNIQUES ESOTERIQUES SECRETES
ZEN : LE RETOUR A LA SOURCE
YOGA : LA MAÎTRISE DES CINQ ELEMENTS
L'HARMONIE INVISIBLE
KUNDALINI, L'EVEIL DE LA CONSCIENCE

Edition originale anglaise : THE BOOK OF SECRETS Vol. 2/1
© N.S.I. Foundation, Zürich, Suisse, 1975

Edition française : LES SECRETS DE SHIVA
© Editions Le Voyage Intérieur, 1991
B.P. 168 - 75665 Paris Cedex 14

Photographie : © N.S.I. Foundation
Tous droits de reproduction et d'adaptation réservés.
Traduit de l'anglais par Ma Anand Raji
Réalisation technique : Ma Ghata, Sw. Sant

Osho Rajneesh

Les
secrets de
SHiVA

TROISIEME OEIL ET POUVOIRS PSYCHIQUES



Le Voyage Intérieur

1

OBSERVER

SUTRAS*

1. *A l'instant même où tu vas faire quelque chose, arrête-toi net.*
2. *Lorsqu'un désir se manifeste en toi, considère-le. Puis, soudain, quitte-le.*
3. *Marche sans but, erre jusqu'à l'épuisement. Puis, tombe par terre et sois tout entière dans cette chute.*

* Dans les sutras, Shiva s'adresse à sa compagne, Parvati.

La vie a deux pôles, être et faire.

Etre est votre nature, votre réalité constante : vous ne devez rien entreprendre pour cela. L'existence est là, vous ne la possédez pas, vous ne la provoquez pas, vous l'êtes. Vous êtes Cela, l'existence.

Agir est un devenir. Ce que vous « faites » n'existait pas avant votre acte. Votre initiative va engendrer quelque chose. Si vous restez passif, cette virtualité ne s'actualisera pas. Tout ce qui doit son existence à l'intervention humaine, n'est pas l'essence de l'homme.

Pour subvenir aux besoins de votre corps, vous devez travailler, c'est inévitable. L'activité se déroule à la périphérie, c'est votre circonférence, en quelque sorte, et sur cette terre, vous ne pouvez évidemment pas vous en passer. Mais ce n'est que votre aspect superficiel, surajouté, éphémère. Tout ce qui est à vous, que ce soit matériel, intellectuel ou psychique, n'est pas vous. Votre centre réel a peu à peu été recouvert par les voiles tissés par vos actions. Votre nature profonde est comme ensevelie sous les acquis générés par vos actes.

Avant d'appliquer les techniques de Shiva, que ce soit

bien clair : ce que vous détenez n'est pas vous, ce que vous pensez ou ressentez n'est pas vous, pas plus que ce que vous faites ou pourriez faire. L'être précède le faire et l'avoir. Malheureusement, votre esprit est constamment absorbé dans l'action, dans l'acquisition, et vous avez oublié qui vous êtes. De tout temps, la religion authentique n'a eu qu'un seul objectif : retrouver la condition originelle de l'homme. Le besoin de la connaître a nourri et continue de nourrir la quête de ceux qui sont affamés de vérité et assoiffés de réalité.

Efforcez-vous de comprendre ce qui distingue votre apparence et votre essence, sinon les sutras dont je vais vous parler vous sembleront hermétiques.

De quoi disposez-vous ? D'objets matériels, d'argent, de compétences et ainsi de suite. C'est à vous, mais ce n'est pas vous. Ensuite, quels actes pouvez-vous poser ? Par exemple, rire. Vous pouvez rire ou être sérieux, courir ou rester tranquille, comme vous voulez. Par contre, vous ne pouvez pas choisir d'exister. Vous existez.

Agir revient à choisir. Devenir un saint ou devenir un bandit sont des choses que vous faites. Il vous est loisible de modifier votre comportement, de choisir. Le bandit peut devenir un saint et inversement, parce que cela n'a rien à voir avec votre être. Votre existence précède votre sainteté ou votre délinquance.

Pour faire quoi que ce soit, vous devez être présent. Qui rit, court, chaparde ou prie ? Une entité doit exister avant qu'une activité quelconque ne soit possible. C'est cela, votre être. C'est Cela qui choisit et qui ne peut être choisi : c'est déjà là, en toute éternité, vous ne devez rien faire pour

que cela soit. Faire et avoir constituent votre personnage transitoire. Être est votre essence.

Appelez cela comme vous voudrez : le Soi, atman (l'âme), Dieu, la Vérité, la Réalité ou simplement Cela, les mots sont futiles. Ce centre est le cœur de votre cœur, la source de votre identité. Comment le découvrir ?

Et d'abord, pourquoi le découvrir ?

Parce que l'ignorance de Cela vous prive de la sérénité, de l'immortalité, de la béatitude divine. Vivre uniquement sur le mode extraverti, sur le plan du « monde », être sans cesse bousculés par nos actes, nos pensées, nos sentiments, nos émotions, est la situation que l'on appelle enfer et qui fait de nous des damnés. Celui qui n'est pas établi en son centre restera enchaîné à l'angoisse et à la souffrance, quoi qu'il fasse. Voilà pourquoi tout homme se cherche, que ce soit obscurément ou avec une volonté ardente.

Voici des techniques révélées par Shiva dans le Vigyana Bhairava Tantra et destinées à vous rappeler votre nature primordiale. La première consiste en ceci : *A l'instant même où tu vas faire quelque chose, arrête-toi net.* Ces techniques reviennent toutes à interrompre un mouvement, une action. Grâce à Gurdjieff, elles sont bien connues en Occident. Gurdjieff, initié au Tibet par des lamas bouddhistes, n'était pas au courant du Vigyana Bhairava Tantra. Beaucoup de gens ont trouvé le Soi réel en travaillant avec lui, en appliquant ce qu'il a baptisé les exercices du « Stop ! ».

Ces exercices viennent, en fait, du Vigyana Bhairava Tantra. Les bouddhistes ont adopté le tantra, les soufis

aussi. C'est le livre-clé de toutes les techniques de libération connues dans le monde.

Gurdjieff utilisait une version fort simplifiée. Par exemple, il demandait à un groupe d'une vingtaine de personnes de danser. Quand il criait : « Stop ! », tout le monde devait se figer instantanément. Celui qui avait le pied levé ne devait pas le poser par terre et s'il tombait, tant pis. Il ne devait ni empêcher la chute ni coopérer avec elle. La personne qui avait les yeux grands ouverts ne devait pas ciller. Si elle clignait les paupières malgré tout, c'était sans importance pourvu qu'elle ne pense ou ne fasse absolument rien, ni pour ni contre.

Des miracles ont eu lieu parce que, lorsque vous vous figez au beau milieu d'une activité intense, une déchirure s'opère, une dissociation s'effectue entre vous et votre corps. Ce dernier et votre conscience bougeaient ensemble. La halte inopinée les sépare. Le corps a tendance à poursuivre sa course, il n'est pas près de s'arrêter, alors que vous êtes immobilisé. Vous percevez alors votre organisme comme quelque chose de séparé, comme un objet détaché de vous, qui vous est étranger et auquel vous ne vous identifiez plus.

Vous pouvez évidemment vous leurrer. La moindre collaboration avec le corps empêchera la scission. Vous vous sentirez sans doute mal à l'aise au moment où vous entendrez : « Stop ! », parce que vous avez un pied en l'air et craignez de tomber, par exemple. Vous serez tenté de corriger votre équilibre et de vous arrêter ensuite. Mais si vous trichez, rien ne se produira.

Quand l'ordre retentit, obéissez sur-le-champ, courageusement, sans vous inquiéter des bosses, des bleus, des

fractures éventuelles. L'arrêt est la périphérie, celui qui arrête est le centre. A l'occasion de cette coupure brutale, vous sentirez pour la première fois ce que vous êtes : vous percevrez votre âme.

Gurdjieff a aidé beaucoup de gens de cette façon. La technique peut être appliquée de diverses manières, mais avant tout, essayez d'en saisir le mécanisme. Il est simple.

Lorsque vous êtes occupé, vous « vous » oubliez totalement. Votre attention est focalisée à l'extérieur, sur ce que vous faites. Prenons le cas du deuil. Vous avez perdu un être cher, les larmes inondent votre visage, votre cœur est gonflé de peine. Le défunt vous accapare tout entier et autour de ce noyau se déploie une activité : vos sanglots, votre souffrance. Si je crie : « Stop ! » et que vous obtempérez sans l'ombre d'une réflexion ou d'une hésitation, vous serez arraché de votre corps et de la sphère de l'agir. La personne brusquement interrompue dans une activité intense est déstabilisée, éjectée de ce qu'elle faisait, précipitée dans sa propre réalité intérieure.

Voyez les personnes qui s'installent en position de Bouddha, les yeux fermés. Elles ont l'intention de méditer, de faire le vide. Mais peut-on « essayer » de méditer ? L'effort est toujours agitation. Même le farniente est aussi tout un programme ! Vous étendez votre corps et lui imposez la détente, c'est-à-dire que votre mental est à l'œuvre. C'est pour cela que si peu de gens parviennent à méditer. La méditation devient une sorte de gageure intellectuelle. Rien de fondamental n'a changé. Que vous fredonniez un petit air ou psalmodiez une litanie, que vous flâniez ou couriez à toutes jambes, que vous invectiviez votre voisin ou soyez en train de prier, l'activité est toujours au menu. Le soir, vous vous endormez et cela continue. Vous rêvez

parce que vous ne pouvez pas quitter le plan de l'action. Dans votre subconscient, la chasse aux possessions, le manège émotionnel et bien d'autres choses se poursuivent inlassablement. Votre corps fatigué finit par se reposer, mais votre esprit ne renonce pas si vite. De temps à autre (et ces interludes deviennent de plus en plus rares chez l'homme dit civilisé), le mental se tait. Alors, vous dormez totalement, sans rêves. Mais du coup, vous cessez d'être conscient. Votre périphérie a disparu, les vagues de surface se sont apaisées, vous voici dans les profondeurs océaniques de votre être, mais épuisé, inconscient, mort.

En Inde, on sait depuis longtemps que *sushupti*, le sommeil sans rêves, et *samadhi*, l'extase procurée par l'attention totale sans objet, se ressemblent. La différence est cependant incommensurable. Durant le sommeil sans rêves, vous avez bel et bien regagné le cœur de votre être, mais sans vous rendre compte de rien. Dans l'illumination, vous êtes éveillé, conscient. Le retour à la source de votre être dans l'inconscience du sommeil vous vivifie, réanime votre vitalité et vous permet de vous lever frais et dispos, mais c'est tout. Durant le *samadhi*, par contre, vous plongez consciemment aux racines de votre existence. Et celui qui atteint son propre centre en étant pleinement vigilant est transfiguré. Il ne sera plus jamais le « vieil homme ». Il sait désormais que la périphérie (ses possessions, ses actes, ses pensées, ses sentiments, son corps) ne sont pas lui, ne sont pas sa condition originelle.

Le mécanisme des techniques du « Stop ! » est donc un croc-en-jambe mis au point pour arrêter tout ce qui s'active chez vous, à un moment précis. Il doit vous frapper comme la foudre, car toute intervention de votre part serait un acte de plus. N'essayez donc pas de vous arrêter : faites-le avec la soudaineté de l'éclair. Ne réfléchissez pas,

n'hésitez pas, ne vous installez pas confortablement avant d'obéir. Dès que retentit le « Stop ! », devenez comme une statue de sel. C'est capital, sans cela ces exercices ne vous seront d'aucun profit.

Vous pouvez appliquer cette méthode n'importe où, en faisant n'importe quoi. Si vous vous arrêtez net, ne fût-ce qu'un instant, vous vivrez quelque chose de neuf. Lorsque le corps et la respiration s'immobilisent, le mental fait de même. Alors, vous culbutez à toute vitesse dans votre centre. Et dès qu'un coin du voile est levé sur les merveilles intérieures, vous changez. Cela se produira de plus en plus souvent.

Mais l'arrêt ne peut être décidé, il doit vous prendre par surprise. Une aide est donc la bienvenue, car lorsque vous ordonnez vous-même « Stop ! », il y a de fortes chances que vous le fassiez à un moment qui vous convient. Consciemment ou non, votre mental veillera à vous épargner une mauvaise posture. Gurdjieff procédait en groupe et interrompait le mouvement lorsque ses étudiants se trouvaient dans une position très inconfortable.

L'activité est une pratique, l'inactivité n'en est pas une. Si vous « pratiquez » la passivité, elle devient activité. Elle ne peut donc être que soudaine. Si un jour, vous avez affronté un danger imminent, vous savez ce que je veux dire. Votre mental était paralysé, votre respiration bloquée, le temps suspendu. De telles circonstances sont une occasion rare de découvrir votre centre.

Un jour, un accident m'a valu une très belle expérience. Nous nous trouvions à quatre dans une voiture, lorsque celle-ci tomba d'un pont et s'écrasa dans le lit asséché d'une rivière. Mes compagnons ont raté ce qui aurait pu

révolutionner leur vie. Une femme surtout sanglotait en tremblant comme une feuille : « Je suis morte, que vont devenir mes enfants, je suis morte ! » — « Si vous étiez morte, vous n'ouvririez pas la bouche », lui ai-je fait remarquer. Elle se lamenta pendant au moins une demi-heure avant d'entendre raison. Elle était passée à côté d'une chance unique de connaître Cela. La voiture tombait, il n'y avait absolument rien à faire. Devant un danger réel, le mental est réduit au silence pendant une fraction de seconde. Pourquoi ? Parce que l'esprit est un mécanisme, il ne fonctionne que de manière routinière, il ne peut que reproduire ce qu'il a appris. Ainsi, il est impossible de vous entraîner à vivre un accident. Ce dernier n'en serait plus un. Si vous l'avez anticipé, vous ne serez pas surpris. On appelle « accident » ce qui laisse notre intellect désarmé. Pris au dépourvu, il reste pantois jusqu'à ce qu'il déclenche une de ses réactions habituelles, pleurer ou parler, par exemple. La femme qui se désolait n'était pas consciente de la réalité. Elle ne se rendait même pas compte qu'elle était en vie. Son esprit vagabondait, elle pensait à la mort, à sa famille... Elle était massivement distraite.

Pendant la chute, nous ne pouvions rien faire. Le mental, dépassé par les événements, se taisait. Une occasion rare nous était offerte d'être conscients. C'est pour cela que le danger exerce une telle fascination. Lorsque vous roulez de plus en plus vite, vous atteignez un point où vous ne pouvez plus maîtriser votre véhicule. S'il arrive quelque chose, vous ne pourrez rien faire pour vous protéger. Votre mental, désemparé, devient muet. L'extase que vous ressentez vient de ce vide. Vous êtes centré en vous-même.

Les techniques du Vigyana Bhairava Tantra ont l'avantage de ne pas être dangereuses. Retenez que vous ne pouvez pas vous y exercer. Ne décidez pas de vous arrêter tous les jours à midi ! Faites-le dans l'instant, sans rien avoir prévu. C'est la signification de cette première technique : *A l'instant même où tu vas faire quelque chose, arrête-toi net.*

Prenons l'éternuement. N'attendez pas qu'il soit devenu irrésistible. Dès que vous prenez conscience du chatouillis avant-coureur dans vos narines : « Stop ! ». Ne bougez plus, ne respirez plus. Pouvez-vous réprimer un éternuement ? Non. Si vous essayez, vous l'accélérez parce que le mental exacerbe la sensation sur laquelle il concentre son attention et la rend insupportable. Vous ne pouvez pas inhiber un éternuement, mais vous pouvez vous arrêter vous-même, vous désolidariser de l'événement. Une énergie subtile se dégagera et pourra être utilisée pour retourner en vous-même.

Vos besoins, vos désirs, vos pulsions consomment une énergie que vous pouvez récupérer. Ils traduisent une capacité que vous ne parvenez pas à utiliser réellement et dont vous vous débarrassez. Vous aurez remarqué qu'après avoir éternué, vous vous sentez étrangement bien.

Vous êtes libéré d'un potentiel qui vous encombrait et cela vous procure une détente très nette.

Des gens comme Pavlov et B.F. Skinner ont, à juste titre, assimilé l'éjaculation à l'éternuement. Au point de vue physiologique, il n'y a pas de différence. L'homme est survolté et a besoin de se soulager. Le bien-être que cela lui procure est simplement l'effet de la détente. Donc, mettez de tels moments à profit pour recourir au « Stop ! ». Toutes les actions s'y prêtent, qu'elles soient organiques ou autres.

Encore un exemple : vous avez soif et tendez la main vers un verre d'eau fraîche. « Stop ! ». Laissez tout tel quel : la main, le verre, le désir de boire, votre regard fixé sur le verre. Ne bougez plus, ne respirez plus. L'énergie de la soif sera brusquement disponible pour rentrer en vous-même. Pourquoi ? Parce que tous les instincts, les besoins, les désirs sont extravertis, ce sont des impulsions, des mouvements d'énergie vers l'extérieur.

Retenez bien que toute pulsion exprime une orientation de votre énergie vers l'extérieur. Et aussi que l'énergie est constamment en mouvement, soit dans un sens soit dans l'autre. Elle n'est jamais statique. Tout est énergie, tout est donc toujours en route vers quelque part.

Par conséquent, lorsqu'une pensée ou un désir prend forme en vous, cela veut dire que votre énergie cherche une échappatoire. Vous prenez un verre d'eau : vous vous êtes dirigé vers l'extérieur. Toutes vos activités, sans exception, sont une manifestation de cette marée intérieure. Lorsque vous ne collaborez plus et bloquez brusquement l'issue, la vague d'énergie est privée du canal qu'elle avait trouvé. Ne pouvant par nature rester immobile, elle rebrousse che-

min, car la voie de l'introversion est toujours prête, elle n'est jamais obstruée.

Vous convertissez votre énergie à tout moment, à votre insu. Essayez de le faire consciemment. Supposons que vous soyez en colère et que vous ayez envie de frapper, de briser quelque chose. Approchez-vous de quelqu'un, de votre conjoint, de votre enfant ou d'un ami. Prenez cette personne dans vos bras, embrassez-la. Votre mental était destructeur, votre potentiel s'engouffrait dans la soupape ouverte, celle de la violence. Exprimez immédiatement de l'affection.

Au début, vous aurez l'impression désagréable de jouer une comédie. Sans doute pensez-vous qu'il est impossible de cajoler quelqu'un alors que l'on bouillonne de rage. C'est que vous ne connaissez pas le mécanisme.

Contrairement à ce que vous imaginez, vous pouvez aimer intensément justement parce que votre énergie est en marche. Elle déborde, il lui faut un exutoire. Donnez-lui la possibilité de le faire sous une forme positive et vous serez stupéfait de sentir un raz de marée chaleureux en vous.

Vous savez bien que certaines personnes ne peuvent aimer que dans la violence. Beaucoup de couples ont besoin de se battre d'abord pour pouvoir ensuite faire l'amour. Cela les a probablement troublés en un premier temps, ils se sont demandé ce qui leur arrivait. Puis, ils s'y sont habitués, la bataille est devenue la phase initiale de l'amour.

Pourquoi est-ce ainsi ? Simplement parce que l'énergie est une. Elle alimente aussi bien votre tendresse que votre

brutalité. Celui qui ne peut pas détester ne peut donc pas non plus aimer, du moins dans le sens que vous donnez à ce dernier terme. Bouddha n'aimait pas comme vous, il était exempt de haine, de colère, de violence. Vous ne pouvez absolument pas imaginer ce qu'était son amour, il est aux antipodes des sentiments qui vous sont familiers. C'est pour cela qu'il ne parlait pas d'amour, mais de compassion.

L'énergie voyage. Elle prend soit la voie extérieure que vous lui offrez, soit le chemin du retour. Dès que vous la sentez bouger : « Stop ! ». Ce ne sera pas une répression de vos pulsions. Vous apprendrez à jouer avec votre potentiel, à connaître son fonctionnement. Il faut évidemment que son émergence soit réelle, authentique, sinon vous n'obtiendrez rien. Si vous n'avez pas sincèrement envie de frapper, n'essayez pas de vous imposer le « stop ». Il ne se passerait rien parce que votre énergie n'était pas en mouvement. Les comportements de pacotille ne signifient rien. Il serait stupide de vous arrêter au moment de présenter à quelqu'un des condoléances dictées par la bienséance : votre démarche n'a rien de vivant, aucune force vive ne vous actionne.

Apprenez d'abord à reconnaître l'authenticité d'un besoin, d'un désir, d'une passion, d'un acte. Il faut que l'énergie soit vraiment sur le point de jaillir sous l'une ou l'autre forme. L'en empêcher brusquement la contraint à se propager vers l'intérieur, puisqu'elle ne peut pas ne pas se mouvoir.

Malheureusement, que subsiste-t-il de vrai chez l'homme civilisé ? Bien avant que la faim ne vous tenaille, vous avez mangé parce que l'heure du repas était venue. Votre appétit est un conditionnement. Si, pour une raison

quelconque, vous ne pouvez pas vous mettre à table, cela vous agacera sans doute, mais bientôt vous n'y penserez plus et l'idée de manger vous répugnera même un peu. La faim véritable est tout autre chose. Elle ne s'estompe pas, elle s'impose de plus en plus. Elle est pleine de vigueur, de vitalité.

De même pour la fatigue. Lorsque vous tombez de sommeil : « Stop ! ». Mais uniquement si vous avez un immense besoin de dormir. Le problème est que tout est artificiel dans votre vie.

Il n'en était pas ainsi du temps de Shiva, à l'époque où fut enseigné le Vigyana Bhairava Tantra. L'être humain était certainement moins inauthentique. Aujourd'hui, vous faites semblant en tout. Vos affections, vos irritations, vos paroles, tout est tiède, simulé, mensonger. Un peu d'introspection vous le montrera nettement. Ne dites-vous pas constamment le contraire de ce que vous pensez ? Pour satisfaire une société hypocrite, vous êtes devenu un pantin.

L'être spontané est toujours asocial. Là réside l'origine de la retraite, de la vie d'ermite. Bouddha a quitté son palais non pour « renoncer au monde », ce genre de démarche n'ayant aucune valeur en soi. Mais il avait constaté que dans un milieu infesté par le mensonge, il est impossible d'être authentique. Pour être vrai, il faudrait fournir de tels efforts que le plus clair de votre énergie serait gaspillé à cette seule tâche stérile. La raison fondamentale de sa retraite était donc la volonté d'être réel, la décision de quitter la scène, le refus de se perdre encore avec les imposteurs.

Commencez par trouver en quoi vous êtes encore spon-

tané, entier. Et essayez d'utiliser cette manifestation de l'énergie en renversant la vapeur. Surtout, ne jugez pas, ne faites aucun tri. Ne dites pas : « J'ai envie d'assommer ma femme, c'est épouvantable ! »

Si vous vous livrez à des considérations morales quelconques, l'énergie disponible s'en ira en pensées. Au lieu de sortir sous forme de violence, elle s'écoulera en activité mentale. Le gaspillage est le même. Abstenez-vous par conséquent d'étiqueter les manifestations de votre potentiel. Lorsque l'envie de trucider votre bien-aimée monte à la surface, rappelez-vous soudain la technique et ne bougez plus !

L'énergie n'est ni bonne ni mauvaise. Elle peut s'exprimer de façon bénéfique ou désastreuse, cela dépend des conséquences. Mais la force vitale elle-même n'est pas en cause, elle est pure, innocente, neutre. En retournant vers sa source, elle devient un lotus à mille pétales. A l'instant où quelque chose de réel s'amorce, ne réfléchissez pas, figez-vous. Vous oublierez la périphérie et aurez une brève vision de votre centre.

Résumons. Premièrement, n'essayez que lorsqu'une impulsion vigoureuse se présente. Deuxièmement, ne réfléchissez pas, stoppez net. Troisièmement, attendez ! Restez là, sans rien faire, sans respirer. Ne pensez pas à votre âme, à la vision... Ne pensez rien du tout ! Attendez, sans plus. Laissez l'énergie se frayer un chemin toute seule. Si vous pensez, elle s'usera dans votre idéation.

La gaspiller est très facile, c'est ce que vous faites à longueur de journée. Une seule réflexion suffit pour l'orienter vers le mental et ce serait raté. « Stop ! » veut dire

s'arrêter totalement, radicalement ; même le temps cesse de s'écouler. Vous existez, tout simplement ! Dans cet instant d'existence pure, le centre explose.

Lorsqu'un désir se manifeste en toi, considère-le. Puis, soudain, quitte-le.

C'est la deuxième technique, une variante de la première. Vous avez envie de relations sexuelles, d'amour, de nourriture ou d'autre chose. Contemplez ce désir. Ne formulez aucune appréciation ou dépréciation. Regardez, voyez ce que c'est et ne faites rien d'autre. On vous a inculqué un tas d'idées, de sorte que vous n'observez jamais vos désirs. Vous vous détournez immédiatement pour consulter vos fiches mentales : « Le sexe est sale », « La gourmandise est répugnante » et ainsi de suite. Vous examinez ce qu'affirment votre éducation, votre culture, votre civilisation, vos principes moraux, vos conditionnements religieux, mais jamais le désir lui-même.

Laissez tous vos préjugés au placard, ne vous référez à aucune échelle de valeur, regardez le désir et uniquement cela. Si tout ce qu'on vous a inculqué était rayé de votre mémoire, le désir sexuel continuerait de surgir parce qu'il ne vient pas de l'extérieur, de la société. Il fait partie de votre biologie.

L'enfant auquel on n'apprend pas à parler n'inventera aucun langage. Parler est un phénomène social. Mais cet

enfant deviendra un adolescent et l'appétit sexuel s'éveillera spontanément en lui. C'est quelque chose de naturel, de profondément inscrit dans son corps. Vous êtes né du sexe et chaque cellule de votre organisme est sexuée. Vous êtes fait de cellules sexuelles. A moins de vous détruire physiquement, il est impossible d'éradiquer le désir sexuel. Il est là dès l'instant de votre conception. Il lui faut quelque temps pour mûrir et s'actualiser et il peut, un jour, être transcendé, mais rien ne pourra jamais l'empêcher d'exister.

Certaines traditions, dont surtout la morale chrétienne, ont vilipendé le sexe. Actuellement, certains passent à l'excès contraire. Le sexe est dit magnifique, il serait la seule belle et bonne chose au monde. C'est encore une vue de l'esprit, un truc mental. Contemplez votre désir sans aucune appréciation, de façon neutre, sans penser à rien. Voyez-le tel qu'il est : un fait. N'interprétez pas. Les commentaires sont des nuisances, des parasites. Aucune idée n'est vôtre, elles vous sont toutes dictées de l'extérieur. Examinez votre désir avec une parfaite innocence, comme une chose dont vous ne savez rien. Regardez-le tel qu'il est.

C'est hélas ! extrêmement ardu, bien plus difficile que d'aller se promener sur les pics de l'Himalaya ou de se balader sur la lune. Vivre quelque chose sans ingérence mentale est infiniment malaisé parce que l'esprit s'insinue dans tout ce que vous faites. Il est omniprésent. Prenons ce simple petit mot : sexe. A peine l'ai-je prononcé que vous avez pris parti pour ou contre : « Le sexe est moche » ou « Le sexe est chouette. » Votre intellect s'empare de tout.

Lorsque le livre « Du Sexe à la Conscience Divine » allait être publié, on m'a demandé de tous côtés de ne pas garder ce titre, le terme « sexe » étant trop perturbant.

Pourquoi ? Parce que les mots déclenchent en vous un réflexe conditionné. Si je dis « jus d'orange », vos glandes salivaires s'activeront. Vous êtes devenu incapable de rester neutre. Vous avez des opinions sur tout et n'importe quoi. Voilà pourquoi il vous est si difficile d'observer vos pulsions sans passion, calmement, silencieusement, avec détachement.

Il suffit de désigner un homme en disant : « C'est un musulman », pour que les hindous lui trouvent un tas de défauts. Pour le chrétien, le mot « juif » a longtemps eu une connotation négative. Vous croyez penser alors que vous répercutez tout bêtement de vieux poncifs. Vous croyez regarder et ne faites que fantasmer. Vous ramenez tout à ce que vous avez déjà vécu, vu, entendu, connu. La chose réelle, unique, sans pareille qui se trouve là devant vous, vous échappe totalement. Efforcez-vous donc de ne pas divaguer. Considérez exclusivement le fait actuel, présent.

Les rishis, saints et prophètes de l'Inde, ont déclaré que le sexe était mauvais. Il l'était peut-être pour eux, qui sait ? Mais voici que surgit votre désir, actuel, neuf, inédit. Regardez-le intensément, dans le silence mental le plus absolu. Puis : « Stop ! ». Ne vous en occupez plus.

Cette technique comporte donc deux phases. D'abord une attention aiguë portée sur ce qui se passe en vous, l'observation vigilante du désir qui se signale dans votre corps et le rend fiévreux, tremblant. La montée sexuelle vous rend comme fou, possédé par une force étrangère. Sentez cela, examinez tous les aspects avec un esprit neutre, sans pensée. La moindre opinion rabattra le couvercle sur votre vigilance. Vous ne verrez plus rien, vous aurez tourné le dos à la réalité et perdu une occasion magistrale de sonder profondément la couche biologique

de votre être. Vous vous serez une fois de plus réfugié dans ce que vous êtes de plus superficiel, de plus factice et de plus éphémère : un personnage social, une personnalité.

Les livres, y compris les saintes Ecritures, peuvent être détruits. C'est arrivé souvent. Mais pas le sexe. Il est indéradicable, il est inscrit dans vos gènes. Les exégèses, les interprétations peuvent se perdre, le sexe restera, il est vital. N'ayez aucun avis à ce sujet, il est ce qu'il est. Il vous suffit d'appréhender ce qui se passe en vous. Ce qui est arrivé à tel ou tel rishi, à Mahomet ou encore à Mahavira, ne vous concerne pas. Qu'est-ce que vous sentez en ce moment ? C'est cela, la chose réelle, vivante. Prenez-en pleinement conscience.

Ensuite et c'est vraiment superbe, Shiva dit : *Puis, soudain, quitte-le*. Il ne s'agit pas de répression, d'une attitude mentale négative du genre : « Ce désir est inadmissible, j'en ai honte, je le refuse. » Ce n'est pas ce que Shiva enseigne, ce serait encore un refoulement et non la méditation. La répression installe en vous un personnage fallacieux que vous aurez fabriqué de toutes pièces. C'est une manœuvre psychologique et elle détraque le mécanisme naturel. Qu'advient-il de l'énergie que vous refusez ? Elle est toujours là, elle donnera l'assaut un jour ou l'autre, soyez-en persuadé. Elle n'est pas sortie, elle n'est pas non plus retournée vers votre centre, vous l'avez envoyée sur une voie de garage. Elle attend et entre-temps, se dégrade. La tragédie humaine a pour fondement une sorte de putréfaction de l'énergie.

La maladie mentale est un sous-produit de l'énergie défigurée. Celle-ci adopte des formes de plus en plus aberrantes à mesure que vous lui interdisez son vrai visage et cela vous remplit d'angoisse, car aucune anomalie ne peut

jamais satisfaire l'être humain. De plus, vous êtes contraint de vivre votre énergie, vous n'avez pas le choix : perverse ou non, elle ne peut être ni abolie ni gelée. Toute dépravation vient du tabou et elle s'impose finalement au grand jour parce que l'énergie est destinée à se mouvoir, elle est indestructible.

Ce sutra de Shiva est d'un tout autre ordre. Il ne parle ni de combattre votre désir ni de juger votre vice. Il dit : *Soudain, quitte-le.*

Si vous avez franchement regardé l'événement, ce sera facile. Et si vous n'y parvenez pas, accusez votre mental. Il pense : « D'accord ! J'aimerais beaucoup me débarrasser de toutes ces poussées libidineuses ! » Cela vous plairait d'être libéré de votre côté animal. Mais la question n'est pas là. Avez-vous réellement envie d'être le maître de vos instincts ou bien est-ce votre éducation qui vous souffle la réplique ? Occupez-vous uniquement d'observer, sans réaction d'attirance ou de dégoût.

Ne réprimez pas, n'exprimez pas, *observez !*

Lorsque vous avez complètement fait le tour de quelque chose, il est aussi facile de s'en désintéresser que de laisser tomber un vieux journal dans la corbeille à papier.

Reprenons depuis le début. Voici qu'un potentiel s'actualise en désir. Ne le commentez pas, ne cherchez ni à l'encourager ni à le museler. Il s'accroît et vous trouble de la tête aux pieds. Lorsque vous considérez silencieusement ce qui se passe, vous voyez qu'en vous, tout devient désir. Plus rien n'en est exempt. La pulsion brûle comme une flamme et votre organisme est gagné par un feu qui ne se limite plus au bas-ventre, mais se propage et fait vibrer

chaque fibre de votre corps. Ne luttez surtout pas contre cet incendie, dites brusquement : « Je quitte cela. »

Qu'arrivera-t-il ? Lorsque vous pourrez dire calmement : « Je quitte cela », une dissociation aura lieu. Vous serez deux : votre claire conscience, d'un côté, et de l'autre ce corps passionné, embrasé par le désir. Un des pôles sera l'organisme possédé par l'instinct. L'autre votre centre, votre attention pure, l'entité qui observe sans un mot. Aucune bataille, rien qu'une séparation. Retenez que dans tout conflit, vous êtes impliqué, vous êtes partie prenante : vous et l'objet combattu ne faites qu'un. Quittez le corps brûlant. Alors, vous ne vous identifierez plus à lui. Vous le verrez comme s'il s'agissait de quelqu'un d'autre.

Un de mes amis était un fumeur acharné. 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 mis à rire. Il en avait sincèrement assez de son esclavage et me demanda conseil. Je lui dis : « 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 t'attaquer. Ne songe plus à renoncer au tabac. Si c'est un ami, peux-tu vraiment envisager de le quitter ? 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 considérer son tabagisme. Il observa 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, m'a-t-il avoué, 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 attentivement observé le phénomène durant trois semaines, avec une neutralité tellement innocente que ce fut facile. Il perçut la puérilité de son comportement et s'en détacha sans difficulté.

Si cette technique ne donne pas de résultat, sachez que vous n'avez pas réellement examiné le fait. Vous avez gardé une idée en tête : vous débarrasser de quelque chose qui vous gêne ou, au contraire, ne pas le faire. Impossible de voir clair comme cela. Il faut qu'une pulsion soit pleine-

ment présente, vigoureuse, consciente. Alors, en prenant brusquement une distance, vous pourrez déclencher une volte-face : votre énergie bondira vers l'intérieur, vers la sphère centrale qui est votre nature réelle.

C'est donc la même chose que dans la première technique, mais avec une dimension différente : *Lorsqu'un désir se manifeste en toi, considère-le. Puis, soudain, quitte-le.*

Le troisième sutra : *Marche sans but, erre jusqu'à l'épuisement. Puis, tombe par terre et sois tout entière dans cette chute.*

La technique reste identique. Marchez, courez en rond, sautez, dansez, courez encore jusqu'à ce que vous ne puissiez plus faire un pas de plus. Attention ! Votre mental estimera que vous êtes épuisé bien avant l'instant fatidique. Ne l'écoutez pas. Continuez. Continuez jusqu'à ce que vous sentiez (et non pensiez) qu'un effort de plus provoquera votre écroulement.

En cet instant de fatigue extrême où vous vous abattez sur le sol, soyez entier dans cette chute. Tombez comme une masse ! L'épuisement doit être tel que la chute est devenue inévitable. Alors, dit le sutra, tombez et soyez intégralement présent dans cet événement, sans la moindre retenue, sans aucune réflexion.

Voici le point capital : être totalement présent dans la chute. Autrement dit, votre mental ne doit pas intervenir. Ne préparez rien, n'essayez pas de vous asseoir ou de vous allonger. Tombez comme une pierre, tout d'un coup. Si vous laissez choir le corps, vous ne serez pas présent dans l'écroulement. Il y aura, d'une part, le mental qui décide et,

d'autre part, la chose que vous lâchez. Vous ne serez pas entier, vous serez divisé. Ne programmez rien : tombez comme si vous étiez raide mort. Le jour où vous réussirez cela, vous percevrez pour la première fois votre être entier, votre unicité, votre centre qui est Un.

Comment est-ce possible ?

L'homme dispose de trois couches ou sphères d'énergie. La première sert aux activités quotidiennes, routinières. Elle ne contient pas grand-chose et se vide rapidement. La deuxième est sollicitée en cas d'urgence. C'est un potentiel important qui s'actualise dans des circonstances exceptionnelles. La troisième est celle de l'énergie cosmique infinie.

Le matin, vous fonctionnez assez facilement. L'après-midi, une certaine usure de l'énergie superficielle se fait sentir et le soir vous avez besoin de vous rétablir. Vous allez dormir et durant la nuit, vous vous abreuvez au réservoir cosmique et emmagasinez suffisamment de forces pour entamer une nouvelle journée.

Ce soir, vous êtes assis devant moi. Si je vous demandais d'entamer une course, vous protesteriez : « Je suis fatigué, impossible de courir. » Mais si je vous annonçais : « Votre maison est en feu », vous bondiriez. Pourquoi ? L'urgence vous aurait branché sur la deuxième couche énergétique, vous voilà de nouveau vigoureux.

Dans la technique de Shiva, en ne cédant pas au désir de vous reposer, vous trouverez un second souffle. Cette réserve d'énergie doit elle aussi être pompée.

Lors des camps de méditation, beaucoup de gens se

découvrent une résistance insoupçonnée. Le matin, ils font une heure de méditation active, chaotique. Cela se répète l'après-midi et encore le soir. Les participants croient ne pas pouvoir soutenir un tel rythme et pourtant, le lendemain, ils se lèvent sans difficultés et recommencent jusqu'à la fin du troisième jour. Ils sont connectés à la deuxième source d'énergie.

Si vous faites des efforts tout seul, vous n'irez pas loin. Vous abdiquerez dès que l'énergie superficielle sera consommée. Dans un groupe, vous serez plus endurant. Lorsque cinq cents personnes méditent dans un même lieu, chacune pense que les autres ne sont pas fatiguées et qu'il vaudrait donc mieux continuer. Le groupe vous stimule à atteindre rapidement la deuxième réserve d'énergie.

Il faut vous fatiguer, vous fatiguer jusqu'à ce que plus rien ne vous semble encore possible. Etre à bout de forces veut simplement dire que vous franchissez la frontière du premier niveau. En vous approchant des limites du deuxième, vous aurez l'impression d'être sur le point d'expirer. J'entends très souvent des gens me dire qu'ils ont un sentiment de mort imminente lorsqu'ils entrent en méditation profonde. Ils sont effrayés et ne veulent plus avancer.

C'est le bon moment. Soyez courageux ! Continuez et vous trouverez la source ultime, inépuisable. *Marche sans but, erre jusqu'à l'épuisement. Puis, tombe par terre et sois tout entière dans cette chute.* Cette technique vous fera aisément plonger dans l'océan d'énergie. En vous effondrant, vous serez pour la première fois complet, sans plus aucun morcellement. Les divisions inventées par la pensée, les remous provoqués par l'esprit bavard auront disparu. Vous cesserez de voir double, vous verrez enfin l'Etre, l'existence indivisible, Cela, l'Un.

2

S'EN TENIR AUX FAITS

QUESTIONS

1. *La permission de s'exprimer favorise-t-elle l'authenticité ?*
2. *Pourquoi se sent-on parfois mal à l'aise en bloquant sa colère, son désir sexuel, etc. ?*
3. *Comment arrêter brusquement une impulsion authentique dont on est inconscient ?*
4. *L'initiation par un maître et la grâce répandue par celui-ci ne sont-elles pas plus importantes que les techniques ? Et comment devenir apte à les recevoir ?*

Première question :

Vous dites que l'homme moderne est devenu inauthentique dans tous les aspects de son comportement, dans sa colère, sa violence, son désir sexuel, etc. Vous dites aussi qu'en Inde, les adolescents et les jeunes adultes expriment moins puissamment leurs émotions que les Occidentaux. Faut-il comprendre qu'en Occident, la jeune génération devient plus sincère ? La permission d'exprimer sa colère ou sa pulsion sexuelle favorise-t-elle l'authenticité émotionnelle ?

Cette question aborde beaucoup de points. Tout d'abord, être authentique signifie s'en tenir aux faits, être totalement concret. Les opinions, les théories, les doctrines, les « ismes » vous déforment et font de vous des personnages, des êtres masqués (en latin, *persona* signifie masque). Vous oubliez ce que vous êtes réellement et devenez un acteur, un comédien. Votre vie perd sa saveur, elle ne reflète plus votre nature, vous jouez un rôle déterminé par la culture, l'éducation, la société. Plus vous êtes cultivé, moins vous êtes vrai.

La réalité se trouve dans votre condition originelle, en dehors de toute influence sociale. C'est évidemment dangereux, l'enfant laissé à lui-même reste un animal et sera spontané comme lui. Il ne deviendra pas humain. Ce n'est

pas une solution. Il faut intervenir, l'habiller, façonner ses mimiques et lui meubler l'esprit, en d'autres termes faire de lui un homme, quelque chose de faux. Seul l'animal est vrai. Conditionner l'enfant est un mal, mais un mal nécessaire.

Il existe une autre solution, celle de la méditation.

Toutes les techniques de méditation sont des déconditionnements. Ce que la société vous a imposé peut être défait et ce que vous serez alors ne sera ni un animal ni l'hybride appelé « homme ». Vous serez à la fois supra-humain et réel.

L'enfant doit être éduqué, c'est évident. L'animal n'a pas accès au niveau de conscience que l'homme peut acquérir. Malheureusement, durant cette phase d'humanisation, il devient inévitablement une chimère, un amalgame dit humain sans que ce terme ait de consistance réelle. Pourquoi ? Parce que le masque humain est fabriqué, imposé de l'extérieur. Au fond d'eux-mêmes, l'homme et la femme restent des animaux, des animaux désormais dénaturés. Une schizophrénie s'installe. Votre apparence extérieure est celle d'un être humain, mais à l'intérieur vous êtes un animal. Voilà pourquoi tout ce que vous faites ou dites est toujours équivoque, ambivalent. Vous devez garder la face et, simultanément, satisfaire la bête en vous. Le paradoxe est cruel. La malhonnêteté, le mensonge sont votre lot. Plus vous serez idéaliste ou moraliste, plus vous serez hypocrite, pervers et destructeur, parce que la distance entre votre personnage social, humain, et votre réalité intérieure, animale, sera insupportable.

Comment faites-vous pour supporter l'insupportable ? Vous vous bernez vous-même et vous trompez les autres.

Par exemple, vous avez des activités sexuelles, c'est sûr. Mais elles sont pudiquement tuées. Une bonne part est même soustraite à votre propre regard, par un providentiel refoulement dans votre subconscient. Vous pouvez vous offrir le luxe de considérer que ces choses-là ne sont pas vous. Pourquoi persister dans des comportements que logiquement vous désapprouvez ? Parce qu'aucune éducation au monde ne peut modifier vos réalités physiques, elles sont contraignantes.

Votre héritage biologique, la structure naturelle et animale de votre organisme résiste à toute manipulation idéologique. La bête en vous ne se soumettra jamais aux préceptes moraux de votre mental. Pour l'appriivoiser, il faut une technique scientifique capable de transfigurer votre énergie, d'instaurer en vous une intégrité d'ordre supérieur.

L'animal n'est pas dédoublé. L'être éveillé, éclairé n'est pas non plus divisé. L'homme seul porte une déchirure en lui parce qu'il se situe entre l'animal et le saint, il est suspendu entre deux réalités, la bête et Dieu. Sa bête intérieure est réelle ; extérieurement, ses allures de dieu sont une comédie sociale. D'où la tension qui vous torture, l'angoisse qui vous guette à tout moment et l'imposture qu'est votre vie. Vous pouvez régresser vers l'animalité, vous serez certainement plus sincère qu'en jouant votre rôle d'humain. Mais du coup, vous vous priverez de la possibilité d'évoluer jusqu'à la conscience totale, divine.

Pourquoi ne peut-on pas passer directement du stade animal au stade suprême ? Parce que l'animal n'a aucun dilemme à transcender. En lui, il n'y a rien à changer. Il est bien dans sa peau, en accord avec sa nature, parfait. Il n'éprouve aucun besoin de se dépasser, il ne « se cherche »

pas. Il est réel, mais il est inconscient. Dans le règne animal, le mensonge est inconnu. Non que les animaux aient une morale quelconque. Simplement, ils ne savent pas que le jésuitisme est possible. Ils sont en quelque sorte obligés d'être spontanés et sincères, ils n'ont pas le choix. En cela réside d'ailleurs leur esclavage. Ils ne disposent d'aucune alternative, ils ne peuvent être que ce qu'ils sont, ils sont déterminés et limités par leur nature.

L'homme sent que de multiples possibilités s'offrent à lui. Lui seul peut mentir et c'est un progrès, un effet de sa croissance ! Parce qu'il peut être faux, il peut aussi être vrai. Il peut choisir, il est libre.

Devenir authentique est un événement capital. Mais il peut s'en abstenir, ce qui est d'ailleurs la décision de l'immense majorité des gens, qui optent pour le camouflage, pour l'inconscient.

L'homme est en permanence dans l'embarras, il ne peut en être autrement. Il doit constamment choisir. Or, le mental a un penchant pour la facilité, pour le mensonge. Par exemple, copuler est aisé, aimer ne l'est pas. Entretenir une façade sociale n'est pas très difficile, créer un être réel exige des naissances innombrables. Par conséquent, vous optez pour ce qui est commode, réalisable sans effort, faux et dénué de profondeur.

Avec l'homme, la liberté a fait son entrée dans le monde. Les animaux sont assujettis à leur biologie. L'homme peut et doit choisir. Cela l'affole. Il a la faculté de grandir, mais aussi de faire semblant, ce qui est un aspect inévitable de ses possibilités.

Qu'il le veuille ou non, il est exclu de la simplicité et de

la pureté de la fête sauvage, il est chassé du paradis terrestre. Son destin est d'être soit plus simple et plus innocent que les animaux, soit impur et complexe. Mais être comme l'animal, il ne le peut pas, parce que la spontanéité animale est inconsciente et que l'homme est une entité consciente.

Le plus souvent, il se contente de fluctuer douloureusement entre ce qu'il prétend être et ce qu'il est dans le secret de son cœur. Le jour où il prend globalement conscience de ce qu'il a traversé et continue de traverser, le mensonge et ses conséquences ne le tentent plus. Il acquiert alors une authenticité qui est qualitativement bien différente de celle de l'animal, car elle est choisie, alors que rien ne l'y obligeait. Au contraire, tout le poussait en direction de l'hypocrisie : la civilisation, la morale, la société, l'intérêt immédiat... L'homme doit décider d'être vrai. Ce faisant, il devient un individu, un être qui jouit d'une liberté inconnue à l'animal aussi bien qu'au tartuffe.

Retenez que vous êtes incité à mentir. Vous n'avez pas vraiment voulu cela, vous le faites pour éviter les conséquences. La société persécute ceux qui se montrent tels qu'ils sont. Vous mentez dans l'espoir d'éluder la souffrance et l'insécurité. Mentir n'est pas vraiment une option. La sincérité l'est, par contre.

Un bouddha est donc simple, pur, innocent comme un animal sauvage, à cela près qu'il est pleinement conscient. La différence est indicible. L'être éveillé ne vit plus que par libre choix.

Revenons à la question : *Les jeunes Occidentaux deviennent-ils plus authentiques ?* Dans un sens, oui, parce qu'ils ne veulent plus obéir aux poncifs. Les jeunes Orien-

taux sont des hypocrites. Mais dans les deux cas, il s'agit d'impasses.

Les jeunes Occidentaux se révoltent contre ce que leurs contemporains orientaux acceptent encore : la soumission aux traditions sociales. Mais ils régressent vers l'animalité, d'où la place qu'ils donnent au sexe et à la violence. Ils ont raté la marche qui conduit au-delà. Bouddha était un rebelle. Le jeune marginal est un révolté. Ce n'est pas la même chose. Bouddha s'est insurgé contre les conditionnements de son temps et les a transcendés, il a atteint une plénitude qui n'est ni humaine ni animale, qui est immensément supérieure à ces deux stades. Le marginal, le délinquant se révoltent et tombent dans une espèce d'intégrité infra-humaine.

Pourtant, la révolte aveugle n'est pas mauvaise. L'homme qui dit « non » comprendra un jour ou l'autre qu'il fait fausse route, qu'il régresse. Il n'est donc pas exclu que les jeunes Occidentaux prennent plus vite conscience du besoin d'avancer, de s'élever au lieu de sombrer comme ils le font ou de stagner comme le font les Orientaux. C'est peut-être en Occident que naîtra l'humanité nouvelle.

L'hypocrisie orientale est bien plus grave. Le révolté verra son erreur, tôt ou tard. L'homme soumis ne perçoit même pas sa faculté de faire un choix. Il peut tourner en rond pendant des millénaires.

Stagner ou régresser ne sont pas des solutions. Seule la troisième issue en est vraiment une.

La rébellion contre le carcan social est nécessaire, mais elle doit être créatrice, déboucher sur un plan supérieur. On croit d'habitude que la religion, le dharma, est la

chose la plus conventionnelle, la plus orthodoxe qui soit. Ce n'est pas vrai. Lorsqu'il est vraiment « religion », le dharma est la plus grande des rébellions parce qu'il est la transmutation de l'animal humain en une vérité qui le surpasse indiciblement. Les techniques de Shiva sont les instruments de ce renversement.

Dans le Vigyana Bhairava Tantra, être authentique signifie se connaître au-delà des déguisements, être conscient de la vanité de son personnage acquis et être franc, direct, quelle que soit la réalité du moment.

Le nœud du problème est que vous croyez finalement à vos propres manigances, vous vous prenez pour « vous ». En Inde, la compassion et la non-violence sont des termes dont on se gargarise à qui mieux mieux. Tout Indien se considère comme vertueux et pacifique. Voyez les faits : l'Indien est un homme violent. Et il ne le sait pas. Vouloir imposer sa propre non-violence aux autres est de la brutalité et se contraindre soi-même à une non-violence factice est encore de la violence. L'authenticité implique que vous compreniez votre état d'esprit tel qu'il est. Pas vos opinions ou vos principes, mais votre état d'esprit : est-il agressif, colérique ? Connaissez le fait, lui seul est susceptible de changement. Qui donc peut modifier une fiction ? Si vous vous croyez paisible alors que vous êtes violent, aucune conversion ne peut être envisagée. Vous êtes inconscient.

Comment connaître un fait ? En l'abordant sans interprétation, sans opinion aucune, en le considérant de façon neutre, silencieuse. Voici un balayeur de rue : quel regard jetez-vous sur lui ? Voici votre patron : quelle contenance prenez-vous ? Etes-vous le même homme ? S'il y a la moindre différence, vous êtes un homme violent.

Les gens n'existent pas pour vous, seuls comptent vos

propres interprétations, vos projections, vos intérêts. Votre attitude est un baromètre social. Dans vos yeux, on peut lire le rang de votre interlocuteur. Tantôt ouvertement, tantôt subtilement, ils trahissent l'importance que vous accordez à la richesse et au prestige, aussi bien que le mépris que vous inspire la pauvreté.

Observez vos motivations profondes. Vous vous mettez en colère contre votre fils, il désobéit et vous le corrigez pour son bien. Regardez le fait dans toute sa nudité : êtes-vous soucieux d'aider votre fils ou bien vous sentez-vous insulté ? Votre ego est blessé, voilà le fait. Mais vous vous voilez la face et proclamez que vous punissez ce garçon par amour, pour lui éviter des déboires dans la vie. Soyez sincère. Qu'est-ce qui vous permet de croire que votre intervention va améliorer votre fils ? Rentrez en vous-même et si vous découvrez que vous vous sentez bafoué, voyez cela en face. L'authenticité vous aidera à évoluer. Plus vous saurez à quel point vous êtes hideux et stupide, plus vous sentirez votre conscience s'élargir. Et la conscience, la connaissance réelle est libératrice.

Si vous tenez à vous aveugler, libre à vous. Mais sachez que vous êtes un livre ouvert pour les autres. Votre fils sait que votre colère est une affaire de vanité blessée et pas du tout le signe d'une sollicitude paternelle. Tout le monde autour de vous est au courant de votre agressivité. Vous ne leurrez que vous-même.

Vous avez tous une très bonne opinion de vous-mêmes, mais personne ne la partage. Votre conjoint et vos enfants ne vous trouvent pas bien grand. Vos amis non plus.

On dit en Russie que si tout le monde vidait son sac, il n'y aurait plus quatre amis sur terre. L'amitié ne dure

qu'entre deux personnes qui ne s'avouent jamais ce qu'elles pensent l'une de l'autre.

Vous vous bercez d'illusions sur votre propre compte et vous vous laissez encenser par ceux que cela arrange. On ne peut vous mentir que si vous le voulez bien.

Ayez sur vous-même un regard lucide, mais neutre, sans complaisance ni dureté. Ne soyez pas effrayé. Vous devrez affronter des faits terribles. Acceptez ce qui est, tel que c'est. Ne condamnez rien, ne justifiez rien. Constatez. C'est ce que signifie le « *considérez* » de Shiva. Décortiquez tout jusqu'aux racines : pourquoi êtes-vous comme cela et comment vous y prenez-vous pour le rester ? Ne négligez aucune facette de votre bassesse, de votre agressivité, des astuces que vous inventez pour pouvoir rester tel quel.

Shiva dit : « Celui qui a tout vu peut tout quitter sur-le-champ. » Car c'est vous et vous seul qui entretenez le grouillement intérieur. Ces monstres en vous sont vos propres créations. Vous pourrez vous en écarter sans jeter le moindre coup d'œil en arrière lorsque vous aurez démantelé tous les mécanismes complexes de votre collaboration, de votre complicité constante.

Supposons que quelqu'un vous insulte. Cette personne sait peut-être de quoi elle parle, elle vous a observé. Ne réagissez pas. Répondez : « Je vais considérer ce que vous me dites. Si vous avez vu juste, je vous devrai des remerciements. Si vous vous êtes trompé, je vous en informerai dans quelques jours, après avoir tout examiné. »

D'habitude, vous réagissez à l'insulte comme un robot, en renvoyant l'injure, sans saisir l'occasion d'approfondir la question.

Retenez que les réactions sont *toujours* erronées, elles ne sont jamais adéquates parce que vous agissez inconsciemment. Combien de fois avez-vous regretté ce que vous avez dit ou fait en de tels moments ?

Ne réprimez pas les faits réels en vous. Analysez-les et vous pourrez aisément vous en rendre maître. Vous seul leur insufflez vie. S'ils vous plaisent, gardez-les lucidement. Sinon, quittez-les.

Deuxième question :

La technique que vous nous avez enseignée hier soir consiste à quitter brusquement la pulsion qui prend forme (colère, désir, etc.). Mais en le faisant, on se sent par moment très mal. Pourquoi ?

Parce que vous n'avez pas totalement considéré la pulsion. Chacun rêve de voir s'envoler son agressivité ou ses obsessions sexuelles sans devoir y faire face. Or, il n'y a pas de mutation sans connaissance. Prenez garde, n'ajoutez pas à vos malheurs. Chassez toute idée de renoncement, d'amendement. Appliquez-vous à comprendre, à devenir conscient. La transformation suivra. Ce qui est bon pour votre être profond grandira. Ce qui est un obstacle tombera.

Pourquoi souhaitez-vous mettre fin à votre colère ? Parce qu'on vous a dit qu'elle était mauvaise. Mais le savez-vous, avez-vous vu cela *vous-même* ? Si c'était le cas, elle aurait disparu. Prendre directement conscience de la toxicité de la violence suffit en soi. La connaissance fait de vous un autre homme.

Vous vous référez à ce qu'on vous a inculqué et cela crée

une dichotomie en vous : d'une part votre pulsion, d'autre part votre mental qui juge. C'est un exemple typique d'inauthenticité. Décidez *vous-même*. Si vous voyez que la colère est bonne, gardez-la. Si vous découvrez qu'elle est nocive, quittez-la.

Toutes vos misères viennent de ce que vos parents, vos éducateurs et l'ensemble de la société vous ont farci la cervelle d'idées qui ne correspondent pas à votre réalité. Et de ce désastre, vous n'êtes pas coupable, vous croyez l'être.

On vous a persuadé que telle ou telle chose est répréhensible. Mais vous a-t-on montré comment y remédier ? « Le sexe est honteux », c'est ce qu'on vous a insidieusement mis en tête depuis votre petite enfance. Mais personne ne vous explique ce qu'est le sexe. A présent, trouvez vous-même et commencez par rejeter tous vos préjugés. La réalité est là, en vous : regardez. Considérez vous-même les faits et il n'y aura plus de difficultés. Si vous vous sentez mal, c'est que vous avez, à votre insu, conservé une idée de répression. Vous avez examiné les faits avec l'intention pré-établie de les combattre.

Un sexagénaire est venu me voir, un jour, un homme très pieux, un maître spirituel très connu, très apprécié. « Tu es la seule personne à laquelle je puisse me confier, m'a-t-il dit. Comment puis-je me libérer du sexe ? »

Il avait prêché et écrit des livres pour dénoncer la « lubricité ». Il avait tourmenté ses propres enfants. La recette la plus raffinée pour torturer quelqu'un est de lui inculquer une haute moralité. Vous vouez l'autre à des remords cuisants puisque personne ne peut respecter ces règles. La conscience morale vous fait haïr votre propre corps, gâche votre plaisir de vivre et éteint votre intelligence.

Donc, ce saint homme me demanda de l'aider. Il arrivait un peu tard, il n'avait plus la vigueur sexuelle juvénile si propice à une prise de conscience fulgurante. Il s'était exercé à la chasteté durant sa jeunesse, en vain apparemment, puisqu'il était père de famille, et avait donc perdu ses plus belles occasions de voir clair.

Je lui conseillai d'oublier tout ce qu'il avait entendu, pensé, écrit, prêché au sujet du sexe et d'observer attentivement ce qui se passait en lui. « Dans combien de temps serai-je délivré ? » me demanda-t-il.

Navrant ! Il était donc disposé à devenir conscient à la condition que cela lui procure la chasteté tant idéalisée.

« Qui donc d'autre que *toi* peut en décider ? ai-je répondu. Et peux-tu décider si tu ne sais pas de quoi il s'agit ? Et peux-tu prendre conscience si tu proclames d'avance que le sexe est mauvais ? »

Ne songez pas au renoncement, c'est une idée parasite, elle vient de l'extérieur, des autres. Soyez vous-même, vous avez une intelligence à votre disposition, des yeux, des pulsions et un tas d'autres choses. Utilisez votre propre lumière, prenez conscience. Effacez tout et apprenez l'a b c tout seul. N'écoutez personne, entrez en vous-même, sans rien anticiper et sans hâte. Si vous arrivez à une conclusion fournie par votre propre conscience claire, cette conclusion provoquera une transformation. Vous ne vous sentirez pas mal à l'aise parce qu'il n'y aura plus trace de répression. C'est le seul moyen. Je ne dis pas : « Soyez conscient afin de vous libérer. » Je dis : « L'être conscient est libre de choisir ce qu'il veut. »

Les techniques de méditation ne servent pas à vous

libérer des pulsions. La délivrance n'est qu'une conséquence. Contentez-vous de devenir conscient, n'anticipez pas les suites. Peut-être préférerez-vous conserver une vie sexuelle. Elle a sa propre beauté lorsqu'elle est totalement consciente. Si vous choisissez de vous en écarter, votre renoncement sera beau lui aussi.

Essayez de comprendre. Tout ce qui résulte de la conscience lumineuse est beau. Tout ce qui est un effet de l'ignorance, de l'inconscient, est dégradé. Voilà pourquoi vos moines célibataires, les brahmacharis, sont tellement peu attirants. Tout leur mode de vie est laid. Leur chasteté n'est pas le fruit d'un cheminement personnel, ils n'ont pas atteint leur cœur profond. Comparez-les avec un homme comme D.H. Lawrence. Chez lui, le sexe est magnifique, bien plus beau que le pseudo-renoncement des moines, parce qu'il réside dans son centre pur. Au terme de son voyage intérieur, D.H. Lawrence est arrivé à la conclusion que le sexe aurait une place capitale dans sa vie. Finis les blocages, finie la culpabilité. Voici le corps glorieux. D.H. Lawrence a atteint une beauté qui n'appartient qu'à lui.

Mahavira s'est désintéressé du sexe en toute conscience et non par vœu de chasteté. Cela aussi est splendide. Les deux aboutissements, apparemment opposés, sont beaux ! D'une beauté qui est le rayonnement de la conscience, loin de tout instinct animal et de toute répression mentale.

Ecoutez bien ce que je dis. Il se peut que votre conclusion personnelle, authentique, ne concorde ni avec celle de Bouddha ni avec celle de Mahavira. Cela n'a aucune importance. La seule chose à laquelle toutes les voies profondes aboutissent est l'éveil total de la conscience. Alors, tout ce que vous ferez sera divin.

Shiva est, entre autres, représenté assis, chevauché par

Parvati, dans un enlacement d'amour vibrant. Pouvez-vous imaginer Mahavira dans une telle posture ? Ou Bouddha ? Non. Parce que Ram est montré en compagnie de Sita, les jâinas ne l'ont jamais accepté comme avatar ou incarnation divine. Pour eux, c'est seulement un grand homme, un *mahamanav*. Aussi longtemps que la partenaire est présente, estiment-ils, l'homme ne peut pas réaliser sa nature divine.

Les hindous, quant à eux, n'ont même pas mentionné Mahavira dans leurs livres. Ils pensent que l'homme sans sa partenaire est incomplet. Ram ne peut être « un » sans sa compagne Sita. Les hindous prononcent les deux noms d'un seul trait, Sitaram. Et le nom de la femme vient d'abord. Un autre exemple est celui de Krishna et de Radha, évoqués comme Radhakrishna. Pourquoi ? Pour l'hindou, puisqu'il est né de la femme, l'homme seul n'est pas entier.

Les dieux hindous ont donc tous un pôle féminin, un complément. L'unité est figurée par leur fusion. Sitaram est le Tout, Radhakrishna aussi.

Isolé, le dieu reste une demi-vérité. Ram ne doit pas quitter Sita ni Krishna Radha. Ce n'est pas nécessaire. Pourquoi ? Parce qu'ils sont pleinement conscients, éveillés.

Jamais un homme n'a dépassé le stade de conscience atteint par Shiva. Or, le voilà installé, Parvati sur les genoux. Cela vous perturbe. Qui a raison ? Bouddha ou Shiva ? Votre trouble vient de *votre* ignorance. Vous ne savez pas encore que chaque être fleurit individuellement. La seule différence entre ces deux éveillés est que dans sa conscience suprême, Bouddha choisit de quitter ce que

Shiva, dans sa béatitude éclairée, choisit de conserver. Le samadhi, l'éveil total de la conscience, est le même, mais l'expression est personnelle.

Je vous en prie, ne cédez plus à la tentation des schématisations. Ne parlez pas de renoncement avant d'avoir retrouvé votre nature essentielle. Ne décidez rien d'avance. Qui peut dire ce que vous ferez ? Attendez, découvrez l'immensité de votre conscience et laissez votre être devenir ce qu'il est, à sa manière. Les possibilités sont infinies. N'imitiez personne, ce serait le pire des suicides.

Les techniques de Shiva servent uniquement à vous rendre conscient. Lorsque vous aurez reconquis votre condition originelle, vous pourrez pour la première fois vraiment choisir parmi les choses que vous garderez ou abandonnerez. Vous serez libre. Actuellement, vous ne pouvez ni renoncer ni accepter. Vous êtes l'esclave de votre ignorance, aussi incapable d'adopter joyeusement votre condition animale que de l'oublier sereinement. Vous oscillez entre deux opposés. Vous rejetez l'objet de vos désirs pour vous reposer, pour reprendre vigueur. Après quoi, le mouvement de retour s'amorce. Vous balancez ainsi depuis des vies et des vies harassantes.

L'être éveillé peut décider et ce qu'il choisit est toujours empreint de beauté. Il n'y a plus de conflit, d'hésitation, de regret, d'ambiguïté, de déchirements. Lorsque la décision est absolue, les dilemmes sont anéantis. Votre malaise montre que vous n'avez pas considéré les faits avec une vigilance totale, vous n'avez pas observé avec une conscience pleine et neutre. Votre regard n'était pas pur, individuel, authentique. Vous étiez encore contaminé par l'opinion des autres.

Troisième question :

Lorsque la pulsion est puissante, spontanée et naturelle, je ne suis pas conscient. Comment pourrais-je dans ce cas dire « Stop ! » ?

C'est une question très pertinente. Il est facile d'arrêter ce qui est superficiel et feint. Et il est très difficile d'interrompre ce qui est vrai. Lorsque votre indignation est sincère, vous ne pensez pas à cette technique. Vous vous en souvenez lorsque votre colère est tiède, équivoque, mais alors elle ne signifie rien. Il est vain de l'immobiliser, elle ne contient aucune énergie qui puisse vous transporter vers votre centre.

Que faire ? Commencez par des choses moins ardues que la colère ou le désir sexuel. Arrêtez-vous brusquement en prenant un bain, en buvant, en mangeant, en parlant, en marchant. Prenez conscience de ce que vous alliez faire ou dire, et... « Stop ! ».

Les occasions ne manquent pas. Une mouche se pose sur votre front. Vous levez la main pour la chasser : « Stop ! ». Ces petits exercices vous révéleront la sensation que donne la répression consciente.

Avez-vous remarqué que vous faites un tas de choses mécaniquement ? Vous couchez et vous levez, par exemple. Brisez votre routine. Si vous vous surprenez en train de vous lever comme d'habitude du pied droit, arrêtez-vous, puis quittez le lit du pied gauche. Entraînez-vous, la journée fourmille d'opportunités. La conscience dans ces actes apparemment futiles vous donnera un avant-goût de ce que peut être l'attention lors d'événements très complexes comme la colère ou le désir sexuel. Pendant une fraction de seconde, vous sentirez une déflagration de silence en vous.

Gurdjieff donnait des instructions très simples à ses disciples. Quelqu'un parlait en hochant la tête, par exemple. Gurdjieff lui demandait de répéter, mais sans hochement. « Des gestes stéréotypés ponctuent vos discours, disait-il. Soyez-en conscient. Dorénavant, faites n'importe quel autre geste, mais plus celui qui était devenu une habitude. »

Vous abordez certaines personnes toujours de la même façon. Vous avez une collection de réponses toutes faites. Changez ! Interrompez-vous instantanément lorsque vous vous rendez compte que vous vous répétez une fois de plus. Utilisez tout, absolument tout !

Vouloir s'attaquer d'emblée aux choses complexes est une ruse de votre mental. Il veut vous démontrer que vous ne pouvez pas réussir, que vous êtes irrémédiablement un raté. Vous serez découragé, vous laisserez tomber les bras et votre ego en sera tout aise.

Donc, préparez-vous en douceur. Apprenez à maîtriser les choses froides, abordez ce qui est brûlant par la suite. Soyez prudent et patient, ainsi vous irez loin.

Dernière question :

En entendant parler de toutes ces techniques du « Vigyana Bhairava Tantra », j'ai l'impression que la porte intérieure ne pourra pas être ouverte par la seule pratique, mais plutôt par l'initiation, par la grâce du maître. Est-ce exact ? Quand et comment devient-on capable de recevoir l'initiation ?

La grâce du maître est aussi une technique. Jouer sur les mots est stupide. La grâce du gourou réside dans votre abandon ; vous la recevrez lorsque vous lâcherez prise. Et s'abandonner est une technique. Si vous ne savez pas comment faire, vous ne recevrez rien. La grâce n'est pas quelque chose qui vous est donné, mais une chose que vous recevez. Personne ne peut vous la conférer si vous ne l'accueillez pas. La grâce s'écoule en permanence de l'être accompli, éveillé. Elle est là, à profusion. C'est sa nature, elle irradie sans effort, sans compter, comme la lumière répandue par une flamme. Vous la capterez si vous êtes ouvert. Sinon, rien ne se passera.

C'est étrange, mais c'est ainsi : la grâce n'est pas donnée par le maître, elle est reçue par le disciple. Alors, comment être un disciple ? C'est une fois de plus une technique. Comment s'abandonner, comment devenir réceptif ? C'est là le nœud du problème et c'est la chose la plus difficile à

réaliser. Incapable d'éliminer votre colère ou votre tristesse, comment pourriez-vous abandonner leur noyau, votre ego, votre illusion de séparation ? Vous vous accrochez à des bêtises, vous vous identifiez à vos maladies, comment ne vous agripperiez-vous pas à la suprême bêtise, à votre morbidité majeure, votre ego ?

L'abandon doit être un lâcher prise, un renoncement total au « moi-je ». Vous devez tout mettre entre les mains de votre maître et dire : « Je ne suis plus. Toi, tu existes. Fais ce que tu veux. » Lorsque vous aurez appris à attendre, à ne plus harceler votre maître pour savoir quand il fera ceci ou cela ou comment il vous aidera pour telle ou telle chose, vous vous serez abandonné. Votre ego sera mort, l'illusion d'une identité personnelle se sera évaporée. Il n'y aura plus rien à demander. Et cela arrivera au moment voulu.

Que pouvez-vous faire ? Une seule chose : acquérir un haut degré de conscience. Les gens stupides s'imaginent que c'est facile de se donner au maître, qu'il suffit d'être d'accord avec ce qu'il dit et de se prosterner devant lui. C'est ridicule. S'abandonner est un événement intérieur, intime, une attitude profonde d'oubli de soi. Il ne reste alors que le maître, seulement lui. Cela sera possible le jour où vous aurez retrouvé votre conscience pleine et épanouie.

Elle sera reconquise un jour si vous continuez d'appliquer les techniques de Shiva tout en vous rendant compte que vous êtes impuissant. Ne clamez pas d'avance qu'il en est ainsi, votre faiblesse serait fallacieuse. Entraînez-vous de tout votre être, sincèrement. Si les méthodes parviennent à vous aider, l'abandon ne sera plus nécessaire, vous serez déjà transformé. Par contre, si malgré votre

persévérance et votre authenticité, rien ne se passe, vous finirez par vous sentir désespéré : « Je ne peux pas. » En vous désintégrant profondément, ce sentiment de désarroi et d'abdication vous rendra capable de vous abandonner au maître.

Vous sentez-vous à bout de ressources ? Certainement pas. Chacun de vous pense : « Je pourrais faire cela, si je le voulais. Un de ces jours, je m'y mettrai et cela ira tout seul. » Vous vous croyez prêt à recevoir la grâce du maître, à faire ce qu'il faut pour aboutir et ainsi de suite.

Et c'est vrai que vous n'êtes pas impuissant ou démuni. Vous êtes simplement paresseux, c'est tout autre chose. La grâce est réservée au « pauvre et au faible en esprit », non au fainéant. Et la faiblesse réelle ne survient que si vous avez d'abord fait tout ce qui était en votre pouvoir pour réussir et avez échoué malgré cela.

C'est la dernière technique. Mais vous devez commencer par les autres.

Quand vous serez brisé, quand votre ego sera détruit, vous saurez qu'il n'y a plus rien à tenter, vous irez vous prosterner devant le maître comme un réceptacle offert pour recevoir. Alors, vous serez empli par la grâce qui a toujours été disponible. De tout temps, la planète a porté des éveillés. Mais à moins de perdre votre « moi-je », vous n'entrerez pas en contact avec eux. Même s'ils se trouvent à quelques mètres de vous, vous ne percevrez rien.

Il existe plusieurs sortes d'éloignement. Le premier est spatial. Vous êtes là, moi ici et entre nous, il y a un espace. Si vous vous approchez, la distance diminue. Si vous me touchez, elle disparaît. Mais uniquement sur le plan de l'espace.

L'écart peut être de l'ordre du temps. Votre bien-aimé est mort. Dans l'espace, un point a complètement disparu et l'éloignement est incommensurable. Mais dans le temps, cette personne est toujours là. Vous fermez les yeux et vous sentez sa présence. Il arrive que votre voisin de table soit plus éloigné de vous que le compagnon qui n'est plus de ce monde. Peu à peu cependant, l'absence s'impose et lorsque l'éloignement dans le temps devient trop grand, la mémoire s'amenuise. Votre bien-aimé disparaît aussi dans cette sphère-là.

La troisième dimension est celle de l'amour. Le bien-aimé est dans une autre sphère, parti depuis des siècles, l'amour persiste. Il est hors du temps, hors de l'espace. La distance n'existe pas dans l'amour, tout est toujours présent.

Vous pouvez être aux pieds de Bouddha dans l'instant présent. Son corps a disparu il y a deux mille cinq cents ans. Mais si vous l'aimez, ni le temps ni l'espace ne comptent. Il est ici et vous pouvez recevoir sa grâce. Beaucoup de gens ont vécu près de Bouddha sans entrer en contact avec lui, alors que certaines personnes d'aujourd'hui le font.

La grâce survient dans la dimension de l'amour. Et l'amour est abandon. Il signifie que l'autre, le bien-aimé, est désormais plus important que vous-même. Vous êtes prêt à donner votre vie pour lui. Vous n'êtes plus qu'une périphérie, votre centre se trouve en l'autre. Vous vous effacez peu à peu et un jour il ne reste plus que l'être aimé. A ce moment-là, vous recevrez la grâce.

Ne rêvez plus d'un maître qui vous confèrerait sa grâce. Songez à devenir un disciple plein d'amour et enfin prêt à s'abandonner après avoir tout essayé.

Le maître viendra. Il vient toujours lorsque le disciple est prêt. Ce n'est pas une question de présence physique. Lorsque vous êtes réceptif, la grâce venue des régions mystérieuses de l'amour vous inonde. Ne concevez surtout pas la bénédiction du maître comme une échappatoire à vos efforts.

Je vous parle de beaucoup de techniques, il y en a cent douze au total. Vous essaieriez sans doute l'une puis l'autre. Plus probablement, vous serez tellement confus que vous ne ferez rien du tout. Alors, vous serez tenté de rechercher la grâce d'un maître, *gurukripa*. Rien ne se passera si vous gardez un tel état d'esprit. Appliquez-vous honnêtement et s'il s'avère qu'aucun effort sincère ne vous apporte la lumière, cet échec deviendra abandon. En cela consiste la technique suprême.

3

PENSER OU RESSENTIR

SUTRAS.

4. *Supposons que tu sois progressivement dépossédée de ton énergie ou de ton savoir. A l'instant où il ne te reste plus rien, transcende.*
5. *La dévotion libère.*

Pour le tantra, la maladie est l'homme lui-même. Vous n'avez pas l'esprit dérangé, le dérangement c'est lui, votre mental. Vous n'êtes pas tendu. Vous êtes tension. Si le mental était malade, il pourrait être traité, guéri. Mais que faire si l'intellect est maladie ? Le transcender. En cela réside la différence fondamentale entre la psychologie occidentale et la psychologie orientale tantrique et yogique.

La psychologie occidentale prétend que l'esprit peut être sain, qu'il peut être aidé à recouvrer la santé lorsqu'il déraile. En Occident, on ne sait rien de la transcendance, on n'imagine rien au-delà de l'intellect. Il serait donc exclu de dépasser le niveau actuel de l'homme.

Ne vous identifiez pas à votre corps, sinon vous ne pourrez pas le transcender. Qui transcendera, si vous êtes convaincu que votre corps, c'est vous ? Bougerez-vous si vous croyez être arrivé à destination ? Le dépassement du physique suppose que le monde sensible ne soit pas la seule réalité. L'au-delà de l'univers quantifiable devient alors la dimension à redécouvrir.

L'impasse est identique si vous croyez être votre mental. Les psychothérapies se bornent à attaquer les troubles

émotionnels. L'esprit lui-même n'est pas mis en cause. Freud a déclaré que nous sommes tous des malades mentaux qu'il faut soigner. Mais personne ne se demande si cela existe, un esprit sain. Lorsque certaines limites sociales sont dépassées, on estime que vous devez être soigné et ramené aux normes, réinséré dans la société. La psychologie occidentale n'est qu'une vaste entreprise d'adaptation, de nivellement de l'esprit.

Dans ce sens on a dit, Geoffrey en particulier, que le génie est anormal parce qu'il n'est pas ordinaire. Le génie a la permission de rester fou parce qu'il est productif, utile ou du moins inoffensif. Parfois, bien que fou, il reçoit le prix Nobel. Einstein, Van Gogh, Ezra Pound, d'innombrables artistes, savants et mystiques ont été dits génies-fous.

Si la normalité est le critère de la santé, ceux qui ne sont pas normaux sont nécessairement malades. Geoffrey a prédit qu'un jour, les savants et les artistes seraient soumis à des traitements destinés à les adapter à la société, comme on le fait déjà pour les fous sans génie. Tout cela à cause de l'hypothèse selon laquelle l'esprit humain est le summum de ce qui peut exister sur terre.

L'attitude orientale se situe aux antipodes. Là, le mental lui-même est assimilé à la maladie. Le mental peut être normalement malade ou anormalement malade. En d'autres termes, un homme normal est quelqu'un de normalement malade. Et cela ne se remarque guère puisque la plupart des gens sont logés à la même enseigne. Même le psychanalyste est normalement malade, car pour les sages de l'Inde, la maladie, c'est le mental.

Abordons la question sous un autre angle. Pour les

Orientaux, le corps étant mortel, il est exclu de le voir sain, il a un penchant inhérent pour la maladie. La santé physique est donc une notion très floue, ce ne peut être qu'une sorte d'équilibre précaire.

Voilà pourquoi la médecine ne peut pas définir la santé alors qu'elle décrit les maladies avec un luxe de détails. On peut évidemment dire que l'homme en bonne santé est celui qui n'est pas malade. Mais c'est un jeu de mots. C'est absurde de définir une chose par son contraire.

Pourquoi est-il impossible de savoir ce qu'est la santé ? Parce qu'elle n'existe pas. Le corps se dégrade, le processus de la mort est en route dès sa conception. L'homme vivant est un mourant ; ce que vous entendez par vie est une mort lente. La vie et la mort ne sont pas deux pôles opposés. Elles vont de pair, comme vos deux jambes. A chaque instant, vous mourez un peu. A la fin, le mouvement amorcé lors de votre conception s'achève. C'est pour cela que l'homme ne peut être vraiment sain et qu'il doit s'estimer satisfait lorsqu'il est physiquement et mentalement normalement malade. La seule santé authentique est synonyme d'unité, de plénitude. Or, l'esprit est par la force des choses divisé, partagé, par conséquent morbide. Il est malaise, tension, anxiété.

Essayez d'en comprendre la nature. L'esprit est un maillon entre le corps et le non-corps, entre votre organisme physique et votre essence non physique. C'est un élément mystérieux qui relie la matière et l'âme, un pont jeté non entre les deux rives d'une même rivière, mais entre deux sphères totalement différentes : le monde visible et le monde invisible, le mortel et l'éternel, appelez cela comme vous voudrez. La psyché, parce qu'elle ac-

couple deux réalités immensément dissemblables, est une « vallée des larmes ».

Votre esprit oscille sans arrêt entre ces deux pôles, il est en permanence tendu entre l'ici-bas des sens et l'au-delà qui est conscience pure. Il essaie de concilier l'inconciliable.

Je ne parle pas de vos soucis financiers et autres. Ce sont des ennuis périphériques. L'angoisse existentielle appartient au bouddha. Parce que vous émiettez votre attention en tracasseries quotidiennes, vous ne décelez pas votre souffrance fondamentale. Celui qui en prend conscience devient un être religieux.

La religion est un résultat du tourment vital. Siddhartha Gautama ne s'inquiétait ni de son pouvoir ni de conserver sa belle épouse ni de quoi que ce soit d'autre. Il était choyé : fils de roi, époux comblé... Le prince Gautama, jusque-là surprotégé contre les aspects affligeants de l'existence, vit des gens en larmes transporter un homme. Il interrogea son cocher : « Qu'est-ce que c'est ? » — « Un homme mort », fut la réponse. Stupéfait, Gautama voulut savoir si la mort était inéluctable : « Et moi, vais-je aussi mourir ? »

Vous n'auriez pas posé cette question. Vous auriez demandé : « Qui était-ce ? De quoi est-il mort ? Quel âge avait-il ? » Votre trouble, dans de telles circonstances, n'est pas profond, il ne vous concerne pas. Vos sentiments de sympathie et de tristesse sont des vagues de surface qui passeront vite.

Siddhartha Gautama incorpora totalement l'événement : « Et moi, vais-je aussi mourir ? »

« Je ne peux pas te mentir, répondit le cocher. Oui, tout le monde meurt, sans exception. » — « Dans ce cas, fit celui qui deviendra le Bouddha, retournons au palais. A quoi sert-il de vivre s'il faut mourir ? Mon cœur est plein d'épouvante. Tant que je porterai cette angoisse en moi, je ne connaîtrai plus un seul instant de contentement. »

C'est cela, l'anxiété profonde, première. Celui qui prend vraiment conscience de la vie, du corps et du mental, est pris d'une souffrance subtile qui entretient une plaie ouverte au fond de lui. Quoi qu'il fasse, ce sentiment d'absurdité, cette sensation de déréliction est là. L'esprit de l'homme s'efforce d'enjamber l'abîme, mais c'est impossible. Voici, d'une part, un corps voué à la tombe et, de l'autre, quelque chose qui est immortel. Vous avez, en quelque sorte, un pied dans une barque qui va dans une direction et l'autre pied dans une barque différente naviguant dans le sens opposé. Votre mental est pris dans un conflit insurmontable.

Autre point : l'intellect n'est pas un objet, c'est un processus. Le mental n'existe pas en tant que tel, ce terme vous induit en erreur. Ce n'est pas une entité, mais une fonction. En sanskrit, *chitta* veut dire « en train de penser », c'est beaucoup plus exact qu'intellect, mental, esprit ou psyché.

Un processus est toujours en mouvement. La tension, le tumulte sont inévitables. Le mental se précipite sans arrêt du passé au futur, il ne sait rien du réel, du présent. Les choses connues, révolues l'accablent. Il fuit vers l'avenir. Cela ajoute à la tension qui règne déjà en vous. Si vous vous rendez pleinement compte de cette bousculade mentale, vous deviendriez fou.

C'est pourquoi vous ne restez jamais tranquille. Vous

prenez d'une occupation à l'autre parce que dans l'oisiveté, vous risquez de prendre conscience de l'idéation démente qui a lieu en vous. Mieux vaut encore relire dix fois le même journal. Pourquoi ne pouvez-vous pas rester silencieux ? Parce que, dans ce silence, il faudrait affronter la tension formidable du processus qui se déroule dans votre tête.

Tout le monde essaie d'échapper à la dictature mentale. L'alcool est un dérivatif : il vous assomme. Le sexe en est un aussi : pendant un instant, vous vous détendez. Dans un même but, vous regardez la télévision, vous écoutez de la musique, vous vous distrayez, vous vous occupez. En vous absorbant dans une activité, vous pouvez oublier que vous existez. Pourquoi essayez-vous d'échapper à vous-même ? A cause du processus mental. Le désœuvrement (et la méditation est précisément ne rien faire et ne rien penser du tout) révèle les fonctionnements internes parmi lesquels l'activité cérébrale est fondamentale.

Beaucoup de personnes voient leur malaise et leur nervosité augmenter lorsqu'elles commencent à méditer. Les pensées se mettent à grouiller dans leur tête. La méditation n'est pas en cause. Elle dévoile l'état permanent de leur cerveau, la cohue qui passe inaperçue à la faveur de l'agitation quotidienne. Le mental est un processus et tout processus est un effort, il consomme de l'énergie. L'intellect est l'arme essentielle de l'homme, c'est un moyen d'une violence inouïe. Il a permis à l'être humain de résister à des animaux beaucoup plus puissants que lui. L'intellect est infiniment plus agressif que les crocs et les griffes les plus redoutables. C'est un équipement de survie, nécessaire et nécessairement destructeur. Il s'est constitué au fil de la lutte millénaire menée par l'homme pour ne pas être exterminé. Il a été façonné par et pour la

violence. Lorsque vous vous installez calmement, vous sentez un volcan en vous, un bouillonnement de pensées meurtrières dont vous redoutez l'éruption. C'est pour cela que personne ne veut rester tranquille.

Vous me demandez de l'aide : « Je ne parviens pas à tenir en place. Il me faut un mantra, une litanie à répéter, sinon je ne pourrai jamais m'installer en silence. » Vous rendez-vous compte de ce que vous dites ? Vous réclamez une nouvelle occupation, ainsi votre mental aura sa pitance et vous vous sentirez soulagé. L'esprit étant un processus, il ne peut pas se taire, il est maladie, logorrhée.

Voici un dernier aspect du problème. Le mental est construit de l'extérieur, surajouté. A la naissance, ce n'est qu'une potentialité. L'enfant laissé à lui-même, loin de toute influence humaine, grandira physiquement, mais il restera un animal. Il n'aura pas d'intellect, il ne parlera pas et ne pourra pas élaborer de concepts. Votre esprit est une fabrication sociale. C'est pour cela que l'hindou, le chrétien, le musulman, ou encore la fille et le garçon ont des mentalités différentes. Des conditionnements sociaux spécifiques, mis au point pour servir des intérêts et des objectifs divergents, sont imposés à l'enfant dès sa venue au monde.

En tant que tel, le mental est par conséquent toujours vieux et conservateur. Aucun intellect ne peut être progressiste, novateur. Cette déclaration peut sembler bizarre, mais c'est ainsi. Le mental étant un apprentissage, il est nécessairement orthodoxe. Les prétendus progressistes sont aussi conservateurs que le pire des bourgeois quand il s'agit de leur progressisme. Voyez le communiste. Il se croit à l'avant-garde. Mais « Das Kapital » de Marx est une sainte écriture au même titre que la Bible, le Coran

ou la Bhagavad Gita. Si vous blâmez son maître à penser, il se sentira blessé exactement comme le jaïn qui vous entendrait critiquer Mahavira. Retenez que l'intellect est vieux et sclérosé parce qu'il est une resucée dictée par les autres en vue de certains buts sociaux.

Pourquoi ai-je voulu vous parler de cela ? Parce que la vie change à tout moment. Entre l'existence qui est éternellement neuve et l'esprit qui est toujours momifié, la tension et les heurts sont inéluctables.

Prenons un exemple. Vous êtes marié et tombez amoureux d'une autre femme. La vie a produit ce fruit : quelque chose d'inattendu, un nouvel amour. Votre mental est désemparé, il se trouve devant un événement auquel il ne peut pas donner une réponse toute faite. Il débite en vain ses formules éculées, la vie fait la sourde oreille et le conflit s'installe, l'angoisse flambe.

Actuellement le monde change si vite que l'anxiété n'épargne plus personne. Jadis les gens étaient plus calmes parce que leur existence était quasiment statique. Leur esprit était beaucoup moins poussé à bout par des bouleversements auxquels il n'était pas préparé.

En Orient, où les problèmes matériels sont cruciaux, l'homme de la rue est nettement moins tendu qu'en Occident. Il manque de tout et pourtant il est moins effrayé que son contemporain des pays nantis. La technologie confère au développement une telle cadence que l'esprit renâcle. A peine a-t-il assimilé une chose que celle-ci est périmée.

L'écart, le gouffre s'élargissent à une allure vertigineuse entre la vie et ses nouveautés d'une part et, d'autre part, le

mental qui veut s'en tenir aux données dont il dispose. L'intellect est orthodoxe, l'existence ne l'est pas.

Voilà les trois grandes raisons pour lesquelles l'esprit sain est une illusion. Le mental est maladie, angoisse : il est tendu entre le mortel et l'immortel ; étant un processus, il ne connaît ni trêve ni repos ; et il est vieux, pour lui la vie est une provocation, une source de souffrances. Pour traiter le mental, on peut utiliser l'une ou l'autre de ces trois voies d'accès facile. C'est ce que fait la psychanalyse. C'est une démarche longue, pas toujours efficace, mais facile. La transcendance, par contre, est extrêmement ardue parce qu'elle signifie une rupture totale d'avec l'esprit. Celui-ci reste tel qu'il est tandis que vous prenez votre envol et allez au-delà.

Prenons un exemple : je vis dans une chambre où il fait suffocant. Je puis installer un conditionnement d'air, mais alors je devrai m'en occuper, veiller à ce qu'il ne tombe pas en panne, l'amortir, payer la consommation d'électricité, que sais-je encore. En d'autres termes, c'est une solution qui crée des soucis et des tracas. Il m'est aussi loisible de quitter la pièce, de sortir et de m'installer sous un arbre.

L'Occident persiste à rester enfermé et s'acharne à vouloir aménager la pièce afin que la cage du cerveau devienne supportable. L'extase et la sérénité sont exclues, mais il est possible d'être moins malheureux, de réduire la peine. L'homme, disait Freud, ne peut pas être heureux. On peut tout au plus adapter son esprit à certaines normes, le rendre normal et diminuer son affliction. Freud a vu clair à son niveau. Mais il n'a pas songé à aller au-delà de la psyché et ce qu'il a compris et proposé est finalement très désespérant.

L'Orient n'a conçu aucun enseignement psychologique similaire à ceux de Freud, Jung ou Adler. C'est curieux dans un continent qui étudie le mental depuis au moins cinq mille ans. Des milliers d'années de discussions, de méditation, de transcendance et aucune science psychologique proprement dite ! Bouddha a parlé des couches les plus profondes de l'esprit. Il connaissait parfaitement le conscient, le subconscient, l'inconscient. Pourquoi, dans son infinie compassion, n'a-t-il pas élaboré de psychothérapie ?

Parce que les maîtres éveillés ne s'intéressent pas à la chambre. Ils l'examinent pour savoir comment en sortir. Ils l'étudient et l'explorent pour trouver l'issue. L'aménagement de la pièce, son ameublement, ses dimensions, ses détails et son confort les indiffèrent : ils refusent d'y passer leur vie. Ils ont cherché la porte et la clé capable de l'ouvrir, ils ont trouvé la fenêtre par laquelle l'homme peut sauter et partir. Et celui qui se trouve dehors, sous la voûte céleste, ne songe plus au cachot qu'il a quitté.

Qu'arrive-t-il quand vous transcendez le mental ? Celui-ci reste ce qu'il est, très exactement, mais vous êtes ailleurs, « chez vous », et tout est transfiguré.

Il vous sera loisible de rentrer dans la chambre, mais vous ne serez plus le même homme. Avant de savoir ce que c'est que d'être hors du mental, vous n'êtes pas vraiment un être humain. Vous vivez comme un insecte, comme du bétail ou comme un robot. L'homme qui accède à l'univers sans fin, qui réside parmi les nuages et les étoiles, subit une mutation totale et immédiate. Sous l'impact de l'infini, il éclôt et devient pour la première fois un être humain, *une conscience*. La chambre mentale n'est plus une cellule

cadennassée, elle est désormais une commodité qu'il utilise à volonté, mais à laquelle plus rien ne le condamne. Il sait que l'espace infini l'attend et est sa patrie. Il voit aussi que la bulle minuscule contenue entre les parois de son crâne est de la même nature que l'immensité extérieure. Il en est le maître et non plus le prisonnier. Le bouleversement est qualitatif.

L'objectif de l'Orient est de dépasser le mental et de l'utiliser. Le message est clair : ne vous identifiez pas à votre psyché. Trouvez la porte, apprenez à utiliser la clé et sortez.

Aujourd'hui, nous commenterons deux techniques. La première appartient aux méthodes du « Stop ! ». C'est la quatrième, la dernière de ce genre.

Le sutra dit : Supposons que tu sois progressivement dépossédée de ton énergie ou de ton savoir. A l'instant où il ne te reste plus rien, transcende.

Appliquez-la en mourant, soit réellement lors de votre agonie, soit symboliquement. Allongez-vous, détendez-vous. Fermez les yeux, sentez votre corps mourir. Dites-vous : « Je meurs, je meurs, je meurs... » Si la sensation est authentique, votre corps va s'appesantir, il sera bientôt comme une masse de plomb. Vous ne pourrez plus remuer votre jambe ou votre main, elles seront mortes. Continuez, sentez votre corps mourir zone après zone. Au moment ultime, à l'extrême limite, oubliez-le brusquement et transcendez.

Supposons que tu sois progressivement dépossédée de ton énergie ou de ton savoir. A l'instant où il ne te reste plus rien, transcende.

Que veut dire transcender lorsque vous sentez que votre organisme est mort ? Regarder. Jusque-là, vous vous sen-

tiez mourir. A présent, c'est fait, le corps est un poids inerte. Contemplez-le. Oubliez que vous agonisiez, soyez l'observateur, celui qui regarde la dépouille. C'est cela, transcender : être hors du mental. Un cadavre n'a pas de mental. Il est totalement détendu, l'idéation s'immobilise. Vous êtes là, le corps aussi, mais l'esprit n'est plus. Retenez que l'intellect est un mécanisme indispensable à la vie. Dans la mort, il est inutile, il s'arrête et disparaît.

Que feriez-vous si vous appreniez que dans une heure vous pousserez votre dernier soupir ? Dans soixante minutes, pas une de plus. Qu'est-ce qui se passerait ? Vous cesseriez net de penser parce que l'intellect s'occupe uniquement du passé et du futur.

Vous envisagiez d'acheter une nouvelle voiture, de partir en croisière, de divorcer, d'entamer un procès... Un tas d'idées vous trottaient en tête. Voici que plus rien n'a de sens pour vous. Vous laissez les projets aux autres, à ceux qui continueront de vivre. Pour vous, c'est fini, plus de quête, plus de soucis. Toutes les inquiétudes appartiennent à la vie du corps. Retenez cela.

Vous serez là demain, c'est cela qui vous accable. Ceux qui ont enseigné la méditation, d'un bout à l'autre du temps et de l'espace, ont toujours insisté pour que vous ne songiez pas au lendemain, sinon il sera impossible de méditer. Vous ressasserez vos soucis. L'homme aime tellement se tourmenter qu'il ne se contente pas de ses tracasseries quotidiennes, il pense même à l'après-vie. Cela élargit le champ de ses élucubrations.

Un jour, dans la rue, quelqu'un m'a remis un tract. Au recto, on voyait la photo d'une maison splendide entourée

d'un jardin idyllique. La légende disait, en grosses lettres : « Voulez-vous recevoir une telle demeure, gratuitement ? » Le verso donnait la recette : « Cette merveille vous sera donnée si vous croyez en Jésus. » C'était une propagande chrétienne et elle promettait un paradis aux allures bien terrestres.

L'esprit calcule et échafaude des plans, des programmes, des projets jusques et y compris pour l'après-vie. C'est tout le contraire de l'attitude religieuse. Quelqu'un demanda à Churchill alors qu'il avait déjà un pied dans la tombe : « Etes-vous prêt à rencontrer notre Père qui est aux cieux ? » — « Je n'y ai pas songé, aurait-il répondu. Par contre, je me suis régulièrement demandé s'Il était prêt à me rencontrer, Lui. »

Se préoccuper du futur est une manie, une hantise. Bouddha enseignait : « Il n'y a pas de paradis, il n'y a pas de vie après la mort. L'âme n'existe pas et votre mort sera totale, définitive. Rien de votre personne ne survivra. » On a dit de lui qu'il était athée. C'est faux. Il s'appliquait à créer une situation qui empêcherait ses disciples de penser aux temps à venir et les forcerait à exister ici et maintenant. Car alors, méditer est facile.

Dès que l'idée de la mort vous traverse l'esprit, ne pensez pas aux autres et ne pensez pas non plus au futur. Laissez-vous tomber sur le sol, détendez-vous et répétez : « Je meurs, je meurs, je meurs... » Sentez vraiment le froid cadavérique vous envahir. C'est une des plus belles formes de méditation. Soudain, au dernier moment, regardez votre corps.

Vous pourrez le faire ! Le mental aura été réduit à néant, mais la conscience sera présente. Ce corps que vous

percevrez semblera ne pas vous appartenir. Ce sera quelque chose d'anonyme. L'écart entre vous et votre organisme vous apparaîtra avec une aveuglante clarté. Plus rien ne vous rattachera à lui. Vous vous trouverez devant un cadavre quelconque, en tant que témoin. Vous ne serez pas lui.

Retenez ceci : vous avez l'impression d'habiter votre organisme à cause du mental. Lorsque le processus de l'idéation s'interrompt, vous ne vous trouverez ni dans le corps ni hors de lui. Vous serez simplement présent. Intérieur et extérieur sont des notions inventées par votre esprit. Vous serez là, vous existerez comme observateur. C'est cela, la transcendance et vous pouvez la connaître de mille et une façons.

Si vous êtes très gravement malade, d'une maladie qui est inéluctablement fatale, saisissez l'occasion, elle est providentielle. *Méditez*. Une telle aubaine n'est hélas ! pas donnée à tout le monde. Mais il vous arrive souvent de vous sentir mal, affaibli. Alors, étendez-vous et sentez la vitalité vous quitter, vos forces s'écouler par tous vos pores. Il ne restera bientôt plus rien. Ainsi va la vie, vous vous videz de toute part. Un jour votre corps ne sera plus qu'un tas de cellules épuisées.

Exercez-vous. En quelques jours, vous aurez découvert comment laisser se répandre votre énergie. A l'instant où il ne vous reste plus rien, transcendez. Soyez comme un étranger qui regarde. Il y aura *vous* et ces phénomènes qui ne sont *pas vous* : le corps, tout l'univers.

Le dépassement du mental est la formule magique. Appliquez la méthode que vous préférez, le résultat est

toujours le même : le bond hors du processus de l'idéation. Par exemple, courez jusqu'à l'épuisement total, jusqu'à ce que plus rien ne puisse empêcher votre corps de s'effondrer. Alors, regardez. Un jour, vous resterez debout en le voyant s'abattre sur le sol. Ne le suivez surtout pas dans sa chute ! Restez extrêmement vigilant, ne ratez pas cet événement miraculeux qui vous apprendra à tout jamais que vous n'êtes pas votre corps. C'est cela l'extase. Ce mot vient du grec *extasis*, *le fait d'être hors de l'ego*, de la personnalité, du corps. Lorsque vous êtes dégagé du corps, vous n'avez plus de mental, parce que l'esprit est précisément le processus qui vous donne l'impression de résider dans votre organisme et même d'être lui.

Ensuite, remettez le mental en route, regagnez le plan physique. Faites ce va-et-vient tous les jours. Une chose aussi simple aura d'énormes répercussions.

L'Occident se penche avidement sur le cerveau et ses fonctions. Mais il tourne en rond. Les théories se succèdent et ne résolvent rien. La psychanalyse bat de l'aile depuis longtemps, dépassée par des concepts plus modernes : les thérapies de groupe et autres nouveautés. Pourquoi est-ce que rien ne marche vraiment ? Parce que le mental se prête tout au plus à quelques réaménagements. Vous quittez votre abri de brouillard pour un château de cartes, puis pour une maison de papier, une forteresse de sable ou une construction de paille... Partout, vous aurez peur de voir le toit s'envoler et les murs se volatiliser.

La seule façon de trouver la santé intérieure, l'intégrité du cœur et le bien-être profond est de dépasser le mental. L'intellect est un instrument, ne vous assimilez pas à lui. Pour le tantra, l'identification est la maladie, la cassure de

la conscience, son rapetissement. L'être qui se sait non-mental et par conséquent utilisateur du mental est spirituellement sain, intégré.

La cinquième technique de méditation est à la fois très simple et extraordinairement difficile.

La dévotion libère.

Le terme dévotion suffirait, puisque la délivrance en est la conséquence.

Le Vigyana Bhairava Tantra enseigne deux grands types de techniques. Les unes sont conçues pour l'intellectuel, les autres pour l'émotionnel. Tout le monde appartient à l'une ou l'autre catégorie. Votre mental est soit scientifique, soit poétique. Ces deux états d'esprit ne se touchent jamais. Ils fonctionnent parfois en parallèle, mais ne se rencontrent pas.

Il n'est pas exclu qu'un scientifique soit aussi un poète. C'est un cas de dédoublement de la personnalité, de deux personnes en une. Pour écrire, le poète doit oublier le savant. Et le savant doit évincer l'artiste s'il veut accéder au monde des concepts, de la logique, de la raison.

Pour le poète, même les mots ne sont plus des mots. Ils deviennent fluides, liquides, ils fondent les uns dans les autres, ils peuvent acquérir mille significations nouvelles

ou ne plus en avoir du tout. La grammaire n'a plus d'importance, seul le rythme compte.

Penser et ressentir sont les deux bases. La technique qui vous entraîne à mourir et à observer votre cadavre est faite pour ceux qui ont un esprit scientifique. Celle de la dévotion convient aux émotifs. Aucun type n'a la préséance, ils se valent absolument. Voyez lucidement quel est le vôtre.

Voici donc une technique pour l'émotionnel. Par la dévotion, vous vous donnez sans calcul à quelqu'un, aveuglément, en toute confiance. La personne adorée devient plus importante que vous-même. L'intellectuel en est incapable. Il critique, c'est son mode de fonctionnement. Il doute et s'il a une croyance, il l'aura fabriquée à coups de démonstrations. Il a besoin de preuves, d'arguments.

Mais à moins d'être spontanée, inconditionnelle, la foi n'est pas la foi. Peut-on croire au lever du soleil ? Si l'on vous demandait : « Croyez-vous au soleil ? » vous ririez : « Je n'ai pas besoin d'y croire, il est là, je le vois ! » La foi concerne toujours l'inconnaissable, elle est un saut sans parachute.

L'intellectuel trouve cela idiot. Comment peut-on s'abandonner sans certitudes, sans raisonnements bien étayés ? En faisant de Dieu un théorème, il le réduit à quelque chose d'inutile, de non-agissant. Impossible d'y croire. Croyez-vous aux axiomes d'Euclide ? Certes non. Vous les acceptez comme des évidences, ils échappent au domaine de la foi.

Un des saints chrétiens les plus mystérieux, Tertullien, déclarait : « Je crois en Dieu parce qu'Il est absurde. » C'est exactement l'attitude de l'émotif. Il dit : « Dieu ne

pouvant être prouvé, je crois en Lui. » S'il avait eu un état d'esprit logique, rationnel, il aurait dit : « Voici les preuves de l'existence de Dieu, par conséquent, je crois en Lui. » Tertullien ne s'y est pas trompé : la foi est un plongeon dans l'inconnaissable, sans raison. Seul l'émotif en est capable.

Laissons la dévotion et prenons l'amour, vous comprendrez mieux ensuite. Vous tombez amoureux. Qu'est-ce qui tombe ? Votre tête. Cette expression est typiquement intellectuelle. Pour l'être rationnel, l'amour est une sottise, une folie, une déchéance, une chute. Il faut s'attendre à tout et à n'importe quoi de la part de la personne amoureuse. Elle a perdu la tête, il n'y a plus moyen de lui faire entendre raison, de lui faire comprendre qu'elle se nourrit d'illusions, qu'elle pourrait trouver un partenaire bien plus satisfaisant et patati et patata. Tomber amoureux signifie que votre comportement n'a plus rien de raisonnable, de logique.

Observez les amants, la façon dont ils communiquent. Comme des bébés ! Même le savant, lorsque son cœur est pris au piège, utilise de petits mots enfantins. Pourquoi ne s'adresse-t-il pas en termes sophistiqués à sa compagne ? Parce que ce genre de langage n'émeut personne et ne traduit aucune émotion. Il ne sert à rien.

J'ai connu un professeur d'université, un Anglais qui possédait quelques rudiments du jargon scientifique tchèque. Il avait épousé une Tchèque, elle aussi professeur d'université. Elle ne connaissait de la langue anglaise qu'une certaine terminologie scientifique. « C'est étrange, me racontait cet homme, nous ne parvenons pas à entrer en communion amoureuse. Nous nous parlons comme des collègues, cela ne va jamais plus loin. Elle parle de son

travail, moi du mien, mais pour l'amour nous ne disposons d'aucun vocabulaire. »

Il leur manquait les petits mots tendres que se disent l'enfant et sa mère. Les amoureux s'expriment ainsi parce qu'ils ont vécu leur premier amour auprès de leur mère. Le langage est, à l'origine, une expression d'amour, il ne vient pas de la tête, mais du cœur.

Même si vous avez acquis un langage très élaboré, l'amour vous pousse à reprendre le babil de vos premières années parce que celui-ci n'appartient pas au mental. Les erreurs de syntaxe et les fautes de vocabulaire n'ont pas d'importance, les mots ont un sens et une saveur qui émanent du cœur. Et lorsque vous êtes profondément épris, vous ne pouvez plus parler du tout, un silence magique s'installe entre vous et la personne aimée. Vous parlerez peut-être encore un peu, mais ce seront des paroles en l'air, des vibrations sonores.

Si se taire est impossible dans votre couple, sachez qu'il n'y a pas d'amour. C'est une rude épreuve de côtoyer en silence une personne qu'on n'aime pas. Vous aurez remarqué que la proximité d'un étranger vous pousse à la conversation. Parler est le seul moyen de communiquer dès lors que rien d'intime et de spontané ne coule entre vous. Vous êtes des univers clos, secrets et par définition dangereux. Le conflit peut éclater à tout instant. Vous parlez de la pluie et du beau temps ou de n'importe quoi d'autre afin d'établir un contact et de dissiper votre peur.

Les amants se taisent. Lorsqu'ils reprennent leur discours, le moment de fusion est passé. Ils sont redevenus des étrangers. Observez les gens mariés. Ils ne peuvent rester seuls ensemble sans faire de bruit. Le silence leur est

insupportable parce qu'il est glacial et hostile. N'importe quel sujet de conversation est le bienvenu pourvu qu'il crée un semblant de communication.

Lorsque les amants deviennent muets, leur communication est irrationnelle, ils connaissent la qualité de l'existence que l'on appelle amour et cette union les comble. Ils sont heureux. Heureux en dépit de la souffrance qu'amène la vie à deux. La sexualité est simpliste, elle ne concerne que les corps. L'amour implique aussi les esprits. Mais pour que la communion ait lieu, le mental des amants doit s'apaiser. L'amour est inexplicable, il est impossible de démontrer qu'il apporte le bonheur ou même qu'il existe. Il ne peut qu'être vécu.

Certains psychologues qui adhèrent aux théories de Watson et de Skinner affirment que l'état amoureux est une sorte d'autosuggestion, un rêve. De fait, comment prouver qu'il ne s'agit pas d'une expérience psychédélique provoquée par vos hormones ? Or, même un Watson tombera amoureux un jour, tout averti qu'il soit de la nature dite chimique de l'événement. Et lui aussi sera transporté au septième ciel.

Que se passe-t-il ? L'amour est un bouleversement subjectif, intérieur, par lequel l'autre devient immensément plus important que vous-même. L'être aimé occupe désormais la place centrale dans votre vie, vous-même n'êtes plus que la périphérie.

Le mental et ses raisonnements, ses pensées, ses idées, sa logique, est toujours égocentré. « Je » en constitue le noyau et tout tourne autour de ce « moi », tout est ramené à « moi ». Si vous poussez les choses un peu loin, vous

concluez comme Berkeley : « Moi seul existe et tout le reste n'est qu'un produit de mon esprit, une idée. Qu'est-ce qui me permet d'affirmer que vous êtes réellement là, devant moi ? Comment prouver rationnellement que vous existez ? Vous n'êtes peut-être qu'un songe. Je puis vous toucher, me direz-vous. Mais en rêve, je touche aussi des objets, je crie, je frappe et mes personnages oniriques réagissent. Comment distinguer l'auditoire que je vois en ce moment et le public que je perçois en dormant ? »

Certains fous soliloquent. Ils ont l'impression de s'adresser à quelqu'un. Et moi ? Suis-je en train de monologuer ou bien êtes-vous vraiment présent et attentif ? Si je raisonne jusqu'au bout, je devrai admettre que tout est rêve. Moi seul existe.

Le cheminement du cœur vous entraîne aux antipodes du raisonnement. Moi, je deviens flou et toi, mon bien-aimé, ma bien-aimée, tu deviens de plus en plus réel. A la fin, « je » n'existe plus. Alors, l'amour s'est transformé en dévotion. C'est le seul véritable don de soi : l'oubli total du moi, l'anéantissement de l'ego, l'intronisation de l'être vénéré.

L'amour est le premier pas vers la dévotion. Mais que savez-vous de l'amour ? Son aspect primaire et grossier est physique. C'est le seul qui vous soit familier. Vous êtes piégé dans le sexe et croyez que l'amour, c'est cela. D'un côté, l'énergie stagnante de la sexualité, de l'autre, le ciel immense de la dévotion. L'état amoureux est intermédiaire. Il vous entraîne hélas ! bien plus souvent vers le bas qu'il ne vous hisse jusqu'au divin.

Plus votre amour deviendra intense, plus l'autre vous

apparaîtra comme un dieu. Krishna était le dieu de Meera. Il était invisible pour elle, mais il irradiait dans son cœur. Que vous adoriez une personne vivante, une personne décédée ou un être imaginaire ne fait aucune différence. C'est votre dévotion qui vous transforme, pas l'autre. L'alchimie de l'amour est à l'œuvre en vous, ce n'est pas une opération extérieure.

Krishna se trouvait en chair et en os aux côtés de Radha. Pour Meera, il était le cœur de son cœur. Elle était en adoration. Radha aurait pu être jalouse de Meera, car elle avait besoin de la présence de Krishna pour pouvoir aimer. Meera, par contre, seule dans sa chambre, vivait avec son dieu, elle lui parlait, elle le voyait partout, en tout. Elle s'abandonna à l'amour, fit le saut et fut transfigurée par la dévotion.

J'insiste pour que vous compreniez que la présence ou l'absence de Krishna n'est pas la question. La mutation vient de la sensation de sa présence en vous, de l'amour, de l'abandon, de l'effacement de votre ego dans l'adoration totale. Lorsqu'il n'y a plus d'ego, tout est pur, plus rien ne peut être une faute. Sur le plan régi par l'ego, tout est nécessairement impur parce que la pollution est la notion du moi-je.

L'idée selon laquelle vous avez une identité séparée du reste de l'univers est la racine de tous les dérèglements de l'esprit. Le dévôt sait, sent que l'ego est la maladie. Vous guérirez à mesure que le Bien-Aimé grandira dans votre cœur. Un beau jour, il n'en restera plus la moindre séquelle. Le dévot, redevenu vierge, ne sera plus alors que conscience divine, totale.

La merveille est que si « je » n'existe plus, « l'autre »

n'existe plus non plus. Il paraissait différent parce que je le mesurais à l'échelle de mon moi.

L'amour est l'amorce du miracle : l'être aimé n'est plus quelqu'un, mais quelqu'un d'important. Par moment, il est même la seule chose importante au monde, vous-même n'êtes plus qu'un cœur battant. Votre vie n'a de sens que par cet amour et vous la donneriez sans hésiter pour sauver la personne chérie.

Si vous n'êtes pas capable de mourir pour quelqu'un, vous ne pourrez pas non plus vivre pour lui. La vie ne prend son relief qu'en fonction de la mort. Les amants ont par moment le pressentiment de la dévotion, c'est pour cela qu'ils osent parfois appeler leur partenaire « mon dieu » ou « ma beauté divine ». Au sommet de l'amour, lorsque l'ego s'éclipse, le partenaire est ressenti comme divin. Si vous faites de votre amour une *sadhana*, une pratique spirituelle, le levier de votre croissance intérieure, votre vie amoureuse sera bien plus qu'un plaisir. Elle vous transformera en devenant dévotion.

Lorsque vous vous abandonnez en transcendant toute idée d'ego, qu'importe que vous adoriez un être réel ou une figure imaginaire, un maître éveillé ou un charlatan, une personne pleine de qualités et de charme ou un être laid et médiocre. Si vous acceptez de disparaître aux pieds de quelqu'un, vous serez libéré.

La dévotion libère. Voilà pourquoi vous ne percevez la liberté qu'en aimant. Quel paradoxe ! Votre entourage estime que vous êtes « tombé », que vous êtes aliéné, que vous êtes l'esclave de tel homme ou de telle femme. Mais vous, vous savez que cet amour vous donne des ailes, une expansion que vous ne trouviez nulle part ailleurs.

L'amour libère... De quoi ? De l'ego. Les seules chaînes sont celles du moi-je. Supposons que vous soyez emprisonné. Votre bien-aimée vient vous voir. La cellule s'en va en fumée, les murs ne vous écrasent plus, vous êtes ensemble, vous n'êtes plus qu'un dans la sphère céleste du cœur. Prenons la situation inverse. Vous êtes libre d'aller et de venir où bon vous semble, rien ni personne ne dicte ou ne restreint vos mouvements. Mais vous n'aimez personne, votre cœur est froid. Alors, même en plein ciel vous vous traînez comme un forçat, vous collerez au sol.

Le ciel de l'homme est intérieur. Il est conscience. Seule une personne aimée peut vous le faire entrevoir. Lorsque quelqu'un s'ouvre à vous, lorsque vous entrez dans le ciel l'un de l'autre, vos ailes se déploient.

Cet amour n'est qu'un avant-goût de la liberté réelle. Il deviendra dévotion par le renoncement ultime à l'ego. Alors, la délivrance sera accomplie.

L'adoration est la *sadhana* de l'être émotif. Ramakrishna était le dévot inconditionnel de la déesse Kali. On pourrait dire qu'il était son esclave. Il ne faisait rien, absolument rien sans demander la permission à sa divine Mère. Pourtant, nul ne fut plus libre que cet homme. Après avoir été nommé prêtre du temple de Dakshineswar, il se mit à avoir un comportement qui choquait l'orthodoxie. Les gestionnaires du temple s'en indignèrent : « Il faut l'expulser, il bafoue le rituel. » Que faisait donc Ramakrishna ? Avant d'offrir une fleur à la déesse, il en humait le parfum. D'après les règles, il la souillait. Il goûtait la nourriture qu'il destinait à Kali. « C'est interdit ! » lui fit-on savoir. « Dans ce cas, je m'en irai, déclara Ramakrishna. Quand j'étais petit, ma mère vérifiait la qualité de tout ce qu'elle me donnait. Je fais de même pour les choses

que j'offre à Kali. Si vous le souhaitez, je puis partir, ce n'est pas un problème, ma divine Mère est partout, je la retrouverai hors de ce temple. Mais je ferai ce que j'estime devoir faire. »

Un jour, un musulman lui dit : « Si ta divine Mère est partout, pourquoi ne pas venir à la mosquée ? » — « En effet », répondit Ramakrishna. Et il se rendit à la mosquée. Il y séjourna six mois. Dakshineswar lui était totalement sorti de la tête. Un ami vint le trouver : « Il faut retourner dans le temple qui t'a été confié. » — « Oui, certainement, fit Ramakrishna. C'est tout aussi bien, ma Mère est partout. » L'amour de cet esclave de Kali était tel qu'il ne voyait plus d'obstacles nulle part.

Si vous êtes absent, Dieu sera omniprésent. Si vous êtes présent, le divin se dérobera partout.

4

ATTACHEMENT ET AMOUR

4

QUESTIONS

1. *Faut-il aimer en permanence, vingt-quatre heures sur vingt-quatre ? Et à quel moment l'amour devient-il dévotion ?*
2. *Pourquoi le tantra accorde-t-il une telle importance au corps ?*
3. *Parlez-nous de l'attachement et de la liberté.*

Première question :

Il est difficile d'aimer quelqu'un en permanence, vingt-quatre heures sur vingt-quatre. Pourquoi est-ce ainsi ? L'amour doit-il être un processus ininterrompu ? Et à quel moment devient-il dévotion ?

L'amour n'est pas un acte, mais bien un non-agir. C'est un état, une façon d'être. Aucune activité ne peut être poursuivie jour et nuit. Par exemple, vous ne pouvez pas avoir des relations sexuelles continuellement. Toute dépense physique est suivie de fatigue et d'ennui, elle vous donne envie de vous écarter, de vous reposer. Ainsi, l'homme qui fait l'amour se restaure dans l'hostilité ou l'indifférence. Le repos n'est trouvé que dans le contraire de l'activité qui vous a fatigué.

Vous savez très bien que vos affections sont empreintes d'agressivité. La personne qui vous enchante aujourd'hui vous horripilera demain. Les amants vivent dans le conflit et leur peine prend source dans le fait qu'ils font l'amour sans être amour.

Retenez donc pour commencer que l'amour n'est pas un acte. Vous pouvez être amoureux, mais non vous efforcer de l'être, car tout effort épuise et vous laisse éreinté.

L'amour n'est pas non plus une relation. C'est un état d'âme. Vous pouvez être amoureux soit d'une personne (vous appelez cela amour), soit de l'univers tout entier (alors, vous priez). Prier veut dire être amour, aimer comme l'on respire.

Si vous deviez vous donner de la peine pour respirer, vous seriez contraint de vous interrompre pour récupérer votre énergie. Vous pourriez aussi oublier d'inspirer et d'expirer durant votre sommeil. Autrement dit, vous ne vivriez pas longtemps. L'amour ressemble à cela, c'est un souffle d'un ordre supérieur. L'arrêt de vos poumons entraînerait la mort de votre corps ; sans le souffle de l'amour, la conscience meurt, elle ne peut pas se révéler.

L'amour est le souffle de l'âme. Dans la femme ou dans l'homme amoureux, l'âme se manifeste et devient vivace.

Si je vous interdisais de respirer autrement qu'en ma présence, je signerais votre arrêt de mort parce que votre peur de respirer finirait par vous bloquer jusques et y compris auprès de moi.

Pourtant, c'est ce que font les amoureux. Ils sont possessifs. L'obligation de limiter l'affection à une seule personne atrophie l'amour. Je ne vous suggère pas de tomber amoureux de n'importe qui. Je vous demande de cultiver un état d'âme aimant. De même que vous respirez en toute circonstance, y compris en présence de votre pire ennemi, soyez partout et toujours aimant.

Jésus a dit : « Aimez vos ennemis. » Les chrétiens se sont creusé la cervelle pour comprendre la signification de ces paroles. C'est pourtant simple. Si l'amour n'est pas un acte, mais un état d'esprit, qu'importe l'allié ou l'adversaire ! Vous êtes amour.

Vous avez déjà vu des voisins qui se haïssent. Ils doivent se faire violence pour rester aimables parce que leur état d'esprit est agressif. La personne mélancolique fait un effort pour sourire parce que son climat intérieur est la tristesse. Il y a des colériques, des gens qui fulminent en permanence, sans rime ni raison. Pour eux, la douceur est un exploit. Pour l'homme aimant, c'est la dureté qui sera artificielle, fabriquée.

Un bouddha doit se donner beaucoup de mal pour avoir l'air courroucé et il ne trompe que ceux qui ne le connaissent pas. Son entourage voit clairement que cette irritation est didactique, feinte. Un Bouddha, un Christ ne peuvent haïr. Ils font tout au plus semblant. Ils ne sont qu'amour.

Vous êtes exactement le contraire. Comment changer votre état d'esprit ? Il n'est pas question d'aimer quelqu'un vingt-quatre heures sur vingt-quatre. C'est absurde. Parce que ce n'est pas une affaire de temps. Une seconde d'amour réel suffit. Deux secondes ne surviennent jamais ensemble. Vous vivez seconde après seconde, vous ne disposez que d'un instant à la fois. Celui qui est pleinement aimant dans le présent a élucidé le secret. Ne pensez donc plus à l'horloge ou au reste de votre vie. Un éclair d'amour authentique vous apprendra comment remplir chaque seconde d'amour. Le temps est hors de propos. L'instant présent ne fait pas partie du processus chronologique, il est tout simplement l'ici et maintenant.

Une seconde d'amour vous libère du temps. Il n'existe plus, vous demeurez dans l'éternité. Un Bouddha vit dans le présent. Vous vivez dans le temps.

Savez-vous ce que c'est, le temps ? Une construction

mentale. Une pensée. Vous appelez passé ce qui est révolu et avenir ce qui n'existe pas encore. En vous absorbant dans ces deux fictions, vous perdez la seule chose qui soit réelle, le présent. Vous ne vivez jamais qu'ici et maintenant. Le moment est toujours présent. Et sachez que ce moment pur est toujours le même, rien ne le distingue du moment précédent ou du suivant. Maître Eckhart disait : « Le temps ne passe pas, il reste identique à lui-même. C'est nous qui passons. » Penser à vingt-quatre heures ou à toute la vie est un subterfuge pour ne pas vivre dans le présent.

Autre chose : penser est un processus lent qui requiert du temps. Exister est immédiat. Si vous voulez vivre, cessez de réfléchir dès que ce n'est plus strictement nécessaire. Toute réflexion est soit une remémoration de ce qui est terminé, soit une projection des souvenirs dans le futur. Pouvez-vous penser à l'instant qui est là ? Non ! Dès que vous le pensez, il va rejoindre ce qui est révolu.

Voici une fleur. Vous vous exclamez : « Comme elle est belle ! » Ce faisant, vous êtes sorti du réel. La perception de la fleur a glissé dans le passé, elle est devenue une idée, un souvenir. Etre dans le présent tout en pensant est impossible parce que penser est un déroulement dans le temps alors que vivre est immédiat.

En d'autres termes, le temps est synonyme de penser. Sans processus mental, le temps n'existe pas. Voilà pourquoi vous avez une sensation d'éternité lorsque vous méditez, lorsque vous êtes en état d'amour. Vous ne réfléchissez pas. Vous existez ! Et si votre cerveau fonctionne, vous n'êtes ni en méditation ni auprès de votre partenaire. Vous êtes ailleurs.

Cela explique pourquoi les penseurs, les intellectuels,

les obsédés ne peuvent aimer. Ils sont absents. Si Rama leur apparaissait dans sa foudroyante splendeur, ils ne le verraient pas, ils réfléchiraient. Les idées ne sont jamais la chose réelle.

Vous ne vous demandez pas comment vivre vingt-quatre heures sur vingt-quatre. Vous êtes vivant ou vous êtes mort, ce n'est pas un sujet de réflexion. Ne vous tracassez pas pour savoir comment vous aimerez demain. Soyez en état d'amour maintenant.

Remontez à la source de votre négativité. Alors, l'amour pourra fleurir. Dans quelles circonstances vous sentez-vous agressif ? Quand votre intégrité est en danger. Lorsque vous craignez d'être détruit, vous avez envie d'éliminer les autres. C'est une mesure de sauvegarde. A moins de comprendre qu'aucun danger ne vous menace et qu'il est impossible de vous anéantir, vous ne pourrez pas être en état d'amour.

Votre cœur est dur parce que vous ne connaissez que des choses éphémères. La mort est au travail à tout instant. Vous êtes par conséquent angoissé en permanence. Or, l'amour, qui est abandon et confiance totale, est incompatible avec la peur. Alors, que faites-vous ? Vous jouez la comédie de l'amour, vous faites comme si vous aimiez.

Mais pourquoi ? Parce que, justement, l'amour et la terreur s'excluent l'un l'autre. L'amour vous est nécessaire en tant que protection contre l'angoisse. Vous l'inventez pour vous prémunir. Vous avez plus ou moins clairement remarqué que votre anxiété diminuait chaque fois que vous entamiez une aventure amoureuse. Pendant quelque temps, la mort quittait votre champ de conscience. La vie vous souriait, l'existence semblait vous accepter, vous ne

vous sentiez plus nié, négligé. C'est uniquement pour cela que vous êtes affamé d'amour, que vous voulez absolument être aimé.

Dès que quelqu'un vous fait les yeux doux, vous élaborerez l'illusion que l'univers ou du moins une personne dans cet univers a besoin de vous. Vous n'êtes donc plus accidentel, inutile. Vous vous imaginez dans votre euphorie que, sans vous, le monde ne serait pas complet. Vous êtes ravi, on vous désire, cela vous donne une destinée, un sens, une valeur.

Inversement, lorsque personne ne vous aime, vous vous sentez repoussé, éjecté de la vie, annihilé, inutile, surnuméraire sur une planète que votre disparition ne modifierait en rien. La peur vous tenaille et, en guise de parade, vous devenez rancunier, soupçonneux. La haine est une arme. L'homme qui redoute la destruction devient destructeur.

L'amour vous convainc que vous êtes accepté, attendu, invité au festin de la vie. Sous les traits d'un partenaire, l'existence vous tend les bras. Un tel amour est fondé sur la crainte. Vous vous réfugiez auprès de quelqu'un pour vous protéger contre la peur, contre l'anonymat, contre la mort, contre la froide indifférence de l'existence à votre égard.

Et c'est vrai qu'elle paraît indifférente. Le soleil, les étoiles, les volcans, les arbres, les animaux, les rivières ne se soucient pas du tout de vous. Rien, apparemment, ne réclame votre présence. En vous perdant, le monde ne perdrait rien. Il n'est même pas au courant de votre existence. La terre ne versera pas une larme en recevant votre dépouille dans son giron. Tout continuera comme si vous n'aviez jamais foulé le sol de la planète. Cette sensation d'être quelque chose de parfaitement fortuit suscite en

vous une peur particulière, un malaise flou et tenace que Kirkegaard appelait *Angst*, angoisse, anxiété. Etre aimé vous console et vous rassure. Au moins un être au monde vous attend, apprécie ce que vous êtes et pleurera votre départ. Ce n'est évidemment pas de l'amour, mais une relation, un délire à deux. Vous vous faites la courte échelle : « Aie besoin de moi et j'aurai besoin de toi. Aménageons un petit coin à nous, qui nous fasse oublier le mutisme de l'univers. »

C'est pour cela que les amants ont besoin d'une vie privée. Sans barrières, ils continueraient d'entendre le cosmos leur dire : « Quoi que vous fassiez, vous rêvez. » Dans l'intimité de leur cocon, ils oublient leur déréliction.

Dans leur immense majorité, les hommes et les femmes passent ainsi le temps qui leur est imparti dans cette vie. Ils n'aiment pas. Ils ont peur.

Or, la vie a vraiment un sens et l'amour est une réalité. Les bouddhas le savent, ils se passent de fantasmes et n'ont pas besoin d'être désirés ou admirés. Ils ont compris que rien ne les sépare de cette existence qui paraît tellement impassible.

Vous faites organiquement partie de la vie. Vous fleurissez dans l'arbre au printemps et, en vous, l'arbre devient conscient. Vous êtes immergé dans l'univers, il est en vous et vous en lui. Vous êtes océan, sable, baleine, étoile filante. A moins de savoir et de sentir cela, vous ne connaîtrez pas l'état d'âme qui est amour, vous resterez affamé d'attentions personnelles, de privilèges.

Comprenez donc que votre forme, votre corps peut être détruit, mais pas vous, parce que vous êtes l'existence.

C'est cela, votre signification, votre sens, et que l'on ait besoin de vous ou pas n'y change rien. N'ayez plus peur, la mort ne peut pas vous anéantir.

La méditation opérera une ouverture en vous, une percée dans la nuit. Vous découvrirez Cela : que l'existence et vous n'êtes qu'un. Alors, vous respirerez l'amour, il jaillira de vous comme une source vive.

Cet amour-là deviendra dévotion. Vous finirez par ne plus y prêter attention, de même que vous oubliez votre respiration. Vous prenez conscience de votre souffle lorsqu'il est entravé, sinon il va et vient spontanément, sans réclamer votre concours. L'amour ressenti n'est pas davantage naturel, il est encore contaminé. Quand vous n'y penserez plus, quand vous aimerez innocemment, avec l'aisance discrète et fluide de votre respiration, vous aurez atteint le stade de la dévotion, de la plénitude, de la béatitude, appelez cela comme vous voudrez.

Comprenez bien : cela ne veut pas dire que vous serez insensible, mais que le processus sera tellement silencieux et spontané qu'il sera vierge de tout commentaire, de tout écho mental. L'amour ne sera ni conscient ni inconscient. Il existera, pur et authentique. Il ne fera plus une ride sur le lac de votre conscience. Il sera harmonie.

Ne perdez jamais de vue que l'amour dont je parle n'est pas l'agitation et le tourment que vous gratifiez de ce beau terme. Vous n'aimez pas. Alors, que faire ? Observez vos relations amoureuses, sondez-les, cela vous aidera à avancer vers ce qui est vraiment l'état d'amour. Je ne suis pas du tout opposé à l'affection humaine ordinaire, je dis seulement que c'est un attachement animal motivé par la peur. Ce n'est pas une condamnation, retenez-le bien. Je constate un fait.

L'homme a tellement peur qu'il est bon pour lui de trouver quelque réconfort auprès d'un congénère. Mais il doit savoir qu'il ignore ce qu'est l'amour d'un bouddha. L'être éveillé ne parle pas de relations amoureuses parce qu'il sait qu'on ne peut qu'être amour. Au début, cet état d'âme ne se manifestera en vous que durant la méditation. Celle-ci vous révélera peu à peu l'unité profonde des formes extérieures et de votre nature intérieure et vous donnera accès à l'existence incommensurable qui est votre condition essentielle.

Les techniques de Shiva vous aideront à dépasser le stade de la relation et à atteindre la perfection aimante et harmonieuse d'un bouddha. Pour l'instant, laissez surtout tomber toute notion de temps. Elle n'a rien à voir avec l'amour.

Deuxième question :

La plupart des techniques que vous enseignez utilisent le corps. Pourquoi le tantra lui accorde-t-il une telle importance ?

Il y a beaucoup à dire.

Je ferai tout d'abord remarquer que pour le moment, au stade actuel des choses, vous êtes votre organisme et rien d'autre. Ne vous persuadez pas que votre essence est divine, que vous avez une âme immortelle et ainsi de suite. Ce ne sont que des idées que vous adoptez parce que vous êtes angoissé. Vous ne savez rien de l'âme, vous ne connaissez pas le cœur de votre cœur. La perspective d'une vie sans fin vous séduit parce que la mort vous terrorise.

Ecoutez bien ! Je ne dis pas que l'âme ou l'immortalité n'existent pas. Je parle de vous, tel que vous êtes en ce moment. Vous êtes un corps que sa propre désintégration révulse. Comme tout le reste, ce fantasme est une élaboration mentale dictée par la peur. Ce n'est pas pour rien que l'homme devient d'autant plus croyant qu'il perd ses forces, vieillit et s'achemine vers la tombe. Voyez les

temples, les mosquées, les églises. Les vieux y sont majoritaires.

La jeunesse est spontanément athée, depuis toujours. L'adolescent n'est pas tracassé par la mort, elle est lointaine, elle est pour les autres. En prenant de l'âge, vous ne pouvez plus vous cacher l'inéluctable : votre terme approche et cela vous épouvante.

Toutes les croyances religieuses sont des produits du désarroi humain. Mais que peut valoir un credo dont le but est d'atténuer vos appréhensions ? Une chose est certaine : actuellement, vous êtes des corps. Vous ne connaissez que le monde transitoire, mortel. Ne perdez pas votre temps à rêver, essayez de voir plus loin, de connaître ce qui échappe à la mort.

Le tantra débute toujours par les données immédiates. En l'occurrence, le corps. C'est votre réalité du moment. Votre vécu, votre expérience se limite à ce qui est matériel et mortel.

Les métaphysiciens et les théologiens entament leurs exposés par l'âme. Le tantra pas, il est scientifique, il prend appui sur votre situation concrète actuelle parce que c'est le seul point de départ possible, tangible.

Le tantra accepte tout ce qui existe, sans aucune restriction. Les autres enseignements dits spirituels n'ont qu'une hâte, jeter l'opprobre sur le physique. Ils divisent l'homme et le conditionnent à voir son corps en ennemi. Cette dichotomie fait de vous un schizophrène. Vous êtes intérieurement tiraillé entre des personnalités multiples qui se battent entre elles sans parvenir à la paix parce que vous êtes dépourvu d'unité organique, de centre. Vous n'êtes pas

un individu. Individu veut dire non divisé, indivisible. Chacun de vous est une foule.

L'inimitié ne sévit pas seulement entre votre esprit et votre corps. Ce dernier est encore sectionné en zone noble, au-dessus de la ceinture, et zone bestiale, au-dessous de la ceinture. C'est incroyablement stupide, mais c'est bien ce que les Eglises ont fait de vous : un être morcellé et mal dans sa peau.

Le tantra prend tout, approuve tout ce qui est, y compris le sexe. Depuis cinq mille ans, il est la seule et unique tradition spirituelle à avoir cette ampleur. Il a toujours su qu'un mouvement doit nécessairement partir du point où il se trouve. Or dans l'homme, l'énergie n'a pas encore dépassé le stade primaire, le chakra le plus bas. Si vous niez le centre sexuel, vous ne pourrez pas bouger d'un iota et toute évolution éventuelle sera fallacieuse. Vous vous priverez de la seule chose qui soit capable de se transformer : votre énergie. La sagesse, enseigne le tantra, saisit toute chose et transfigure tout car même le poison peut devenir remède. Le corps est virtuellement le véhicule de la conscience divine et le potentiel reproductif animal peut s'épanouir en force spirituelle.

Pourquoi vous étonnez-vous de l'option tantrique ? Vous êtes né en tant que corps, vous vivez par lui, vous souffrez de ses maladies et vous vous rétablissez en le soignant. Vous êtes jeune, vous vieillissez et vous mourez à son rythme. Toute votre vie est centrée sur lui. Lorsque vous êtes amoureux, vous vous unissez au corps de la bien-aimée, du bien-aimé, et vous engendrez d'autres corps.

Que faites-vous, jour après jour ? Vous vous efforcez de

survivre. Et comment vous y prenez-vous ? En nourrissant votre corps, en le désaltérant, en l'abritant. Que signifie devenir père ou mère ? Créer des corps. La quasi totalité de votre vie se résume à une préoccupation matérielle constante. Vous pouvez transcender votre organisme, mais uniquement en passant par lui, en le mettant à profit.

Pourquoi m'interrogez-vous sur la place du corps dans le tantra ? Qu'est-ce qui vous motive ? Le corps vous trouble parce qu'il est un symbole, le symbole du sexe. C'est pour cela que les traditions opposées au sexe se sont également montrées hostiles au corps. Celles qui accueillent le sexe approuvent aussi le corps. Le tantra est résolument amical. Pour lui, le corps est sacré, innocent. L'insulter est sacrilège et le définir comme impur est particulièrement délétère, car il est un tremplin vers l'invisible.

Ne le combattez pas, vous aggraveriez votre morbidité et perdriez un instrument de transformation unique. Si vous sabotez votre voiture, pourrez-vous terminer votre voyage ? Le corps est un véhicule complexe, mystérieux, raffiné. Utilisez-le. Explorez-le, enseigne le tantra. Découvrez ses secrets, apprenez à transformer ses énergies.

Le sexe est la force première de l'organisme. D'habitude, elle ne sert qu'à la reproduction, c'est sa seule utilité biologique, sa fonction la plus rudimentaire. Cette constatation n'a rien de péjoratif. Un corps engendre d'autres corps et ainsi de suite. Ce même instinct génésique peut s'exprimer de beaucoup d'autres façons. Le niveau le plus simple est la mise au monde de nouveaux organismes. C'est l'acte créateur de base et il procure un bien-être certain à la femme qui devient mère. Les psychologues affirment que l'homme se tourne vers des entreprises ex-

térieures parce qu'il ne peut pas accoucher. Cela expliquerait aussi pourquoi la femme est moins aventureuse que l'homme. Sa créativité biologique l'assouvit. Le monde moderne a découvert ce que le tantra sait depuis toujours : toute créativité plonge ses racines dans l'énergie sexuelle. C'est pour cela que l'être humain profondément absorbé dans une œuvre, artistique ou autre, tend à oublier le sexe pour quelque temps. Nul besoin de le contraindre au *brahmacharya*, à la chasteté !

Par contre, le moine oisif doit réprimer ses instincts, son énergie sexuelle n'étant ni utilisée ni sublimée. C'est à la fois vain et suicidaire. La continence volontaire lui rappelle sans cesse la chose qu'il veut détruire. C'est pour cela que l'abstinence débouche sur l'obsession d'abord, sur la perversion ensuite. Le sexe privé de ses expressions naturelles perd son innocence et se corrompt, il devient sexualité. La folie est quasiment certaine, à un degré quelconque. La créativité, par contre, est une évolution spontanée de l'instinct et peut donner lieu, sans heurts, à un désintérêt sexuel authentique.

La méditation aussi opère ce changement. L'énergie passe de chakra en chakra vers les niveaux de conscience supérieurs. Le centre sexuel est le premier, le plus bas dans l'échelle. En se développant, l'énergie vitale embrase un jour le cœur et devient amour. Au faîte de ce qui peut être réalisé dans un organisme humain, l'énergie déversée dans le septième chakra au centre du crâne (*sahasrara chakra*) s'épanouit comme un lotus à mille pétales.

L'énergie réside donc à la base, dans le réservoir du *muladhara chakra*. Elle peut se mettre en mouvement et atteindre le *sahasrara chakra*. Si elle est extériorisée telle quelle, dans l'acte amoureux, elle produit un autre corps

en collaboration avec un partenaire. Si elle est libérée au niveau le plus élevé, le chakra du crâne, elle donne lieu à la naissance virginale. Vous donnez alors, en parfaite solitude, naissance à vous-même. Vous accouchez de votre propre être cosmique. C'est un événement non biologique, une génération spirituelle, une parthénogénèse dont le fruit est l'homme re-né. En Inde, celui qui est né deux fois, une première fois de la femme et une deuxième fois de lui-même, est appelé *dwija*.

L'énergie est une, ses manifestations sont multiples. Le tantra ne réproouve absolument rien. Il vous offre des techniques longtemps transmises dans le plus grand secret, afin de vous aider à transformer votre énergie. Il parle beaucoup du corps parce que ce dernier est indispensable. Il est impérieux de connaître son potentiel, car en lui réside votre point de départ.

Troisième question :

Vous dites que l'amour libère. Or, nous constatons qu'il nous enchaîne. Pouvez-vous nous parler de l'attachement et de la liberté ?

Vos relations affectives vous enchaînent parce que ce n'est pas de l'amour. Vous jouez une comédie. La réalité, c'est l'attachement. Le reste est une sorte d'entrée en matière, d'emballage publicitaire. Lorsque quelqu'un vous attire, vous découvrez tôt ou tard que vous êtes ravalé au rang d'objet, d'instrument. La misère commence. Pourquoi est-ce ainsi, quel est le mécanisme sous-jacent ?

Il y a quelques jours, un homme désespéré est venu se confier à moi : « J'aimais ma femme de tout mon cœur. Elle était le centre de ma vie. Il y a quelques semaines, elle est morte. J'étais désespéré, je pleurais, je sanglotais lorsque soudain, j'ai ressenti quelque chose d'étrange. Un soulagement. Une délivrance. Je me suis rendu compte qu'un poids m'était enlevé des épaules. »

Cet homme avait traversé deux couches de conscience. D'abord, celle de la peine et du chagrin. Ensuite, celle du bien-être, de la libération. Une troisième phase était en cours : celle de la culpabilité. « Aide-moi ! suppliait-il. Je

suis un monstre ! Ma femme bien-aimée vient de me quitter et voici que je revis. C'est odieux, j'ai honte ! »

Il n'y avait pas de quoi. Ce que cet homme éprouvait pour la défunte était de l'attachement et ce dernier est toujours un fardeau, un boulet. Toujours.

Le problème est ailleurs. Pourquoi ne pouvez-vous pas aimer sans attachement ? Parce que vous n'aimez pas. Vous vous imaginez que vous aimez. Pourquoi vous leurrez-vous ainsi ? Parce que vous avez besoin de vous attacher et l'amour est un beau prétexte, un truc infallible. Et pourquoi voulez-vous vous attacher ? Parce que vous avez besoin d'être l'esclave de quelqu'un. La servitude vous rassure. Très secrètement, vous avez peur de la liberté. Vous en parlez, vous la revendiquez, mais le courage vous manque. La liberté vous effraie parce qu'elle est synonyme de solitude. Seul l'être capable d'être solitaire peut connaître la liberté.

Et vous redoutez la solitude par-dessus tout. Vous vous ennuyez, votre vie est sans couleurs, sans saveur. La présence des autres vous occupe, elle donne artificiellement un sens à votre existence. Etant incapable de vivre pour vous-même, vous vous mettez à vivre pour quelqu'un d'autre. Et comme les autres sont comme vous, vous arrivez vite à une sorte de convention : « Dévouons-nous l'un pour l'autre, cela fera passer le temps. » Vous donnez à cette tactique des allures altruistes ou amoureuses, mais en réalité, consciemment ou non, vous aspirez à vous lier, à vous mettre au service de quelqu'un, à vous faire dicter votre conduite afin que votre vie ait un semblant de sens.

Ce que vous désirez arrive tôt ou tard. C'est malheureux, mais c'est ainsi. Vos désirs se réalisent. En l'oc-

currence, l'asservissement vous est accordé un jour ou l'autre. Alors, vous pouvez quitter vos masques. La lune de miel prend fin parce qu'elle n'est plus utile. Vous voilà ligoté, l'amour n'est plus nécessaire, il a rempli sa fonction d'appât.

Vous ne sollicitez évidemment pas ouvertement un poste de larbin. Ce serait humiliant. Vous ne pouvez pas non plus demander à quelqu'un d'être votre bouée. Votre interlocuteur se révolterait. C'est beaucoup plus efficace de murmurer : « Je t'aime, tu es tout pour moi, je resterai à tes côtés quoi qu'il arrive. » Vous traduisez en termes civilisés : « Je ne sais pas quoi faire de ma vie, veux-tu me servir d'alibi ? » Lorsque le mal est fait et que le poids de la coexistence commence à se faire sentir, vous avez un sursaut de vitalité, vous rêvez de délivrance, vous commencez à fuguer.

Retenez bien le processus, c'est un des paradoxes du mental. Vous obtenez ce que vous désirez et lorsque vous l'avez, vous vous en lassez. Après avoir réussi à vous enchaîner, vous luttez pour vous dégager. C'est naturel, il faut être un esclave pour soupirer après la liberté. Et que fait l'esclave fraîchement libéré ? Il se met en quête d'un nouveau maître. Votre esprit est un pendule qui passe inlassablement, inexorablement d'un rêve au rêve opposé.

Votre besoin inavoué est de vous attacher. L'amour n'est que l'hameçon. Lorsque le poisson est ferré, vous jetez l'attirail. Retenez cela. Chaque fois que vous voulez faire quelque chose, examinez soigneusement vos motivations.

L'amour vrai est exempt d'attachement. Qu'est-ce qui l'abîme ? La possessivité. Demander à quelqu'un de n'aimer que vous est un outrage parce que posséder une

personne signifie qu'à vos yeux, elle est un objet. Dans le couple traditionnel, vous cessez d'exister, vous êtes désormais un moyen d'existence pour l'autre. Vous vous exploitez mutuellement.

La bataille vient de ce que bientôt, vous vous mettrez à réclamer votre autonomie, mais sans être disposé à l'accorder à l'autre. Vous voulez être une personne libre qui possède un esclave. Sachez que celui qui tend un piège est toujours piégé lui aussi.

Arrêtez ce jeu de massacre. Dans vos amours, veillez à ce que votre conscience reste pleine et intacte. Fusionnez, communiquez, mais ne vous avilissez pas. L'attachement procure momentanément un répit de l'angoisse, mais en définitive vous perdrez ce que vous avez de plus précieux : votre individualité, votre unicité.

Jésus a dit : « Ne juge pas et tu ne seras pas jugé. » J'ajoute : « Ne possède pas et tu ne seras pas possédé. » Pour vous, un chef est quelqu'un qui a des gens sous ses ordres. C'est faux. Celui qui possède ou domine dépend de ceux qui sont à son service. On ne peut être maître que de soi-même, sans aucun serviteur, sans aucun esclave.

Celui qui aime la solitude et la liberté a compris quelque chose de fondamental : qu'il se suffit à lui-même. Partagez ce que vous avez, votre cœur, votre joie, votre silence, mais ne tombez dans aucune dépendance affective. Que votre bonheur ne soit conditionné par rien ni personne.

L'amour libre, le seul digne d'être appelé amour, est une manifestation de votre conscience profonde. Vous désirez vous lier à quelqu'un parce que vous ignorez votre propre centre. L'amour ne devient dévotion que lorsque

vous êtes établi dans votre cœur profond. Si vous n'existez pas, qui va aimer ?

Bouddha se trouvait un jour dans un village. Un jeune homme s'adressa à lui : « Dis-moi comment je puis servir les autres ? » Bouddha se mit à rire : « Ne pense pas aux autres. Existe d'abord, le reste suivra tout seul. »

En disant : « L'amour devient toujours attachement », vous avouez que vous n'existez pas. Toutes vos initiatives tournent mal parce qu'elles n'émanent pas de votre propre réalité. Votre âme, votre conscience sont absentes, de là vient la pagaille. Soyez d'abord, ensuite vous aurez quelque chose à partager. Ce partage sera amour. A moins de retrouver votre nature originelle, vous glisserez toujours dans l'attachement.

Un dernier point : ne luttez pas contre l'attachement, c'est l'erreur monumentale des moines, des sannyasins, des ermites. Ils ont fui après s'être rendu compte de leur attachement à leur maison, à leurs biens, à leur famille. Mais ils ne résolvent rien, ils s'attachent à leur nouvelle situation.

Je me trouvais un jour dans une forêt où vivaient quelques ascètes. L'un d'eux alla s'installer sous un arbre après s'être baigné. Un peu plus tard, un autre ascète arriva et prit le premier à partie : « Va-t'en, ici c'est ma place. » Cet homme avait simplement troqué sa maison contre un arbre.

Il n'est pas facile de se détacher. Vous n'y parviendrez pas en changeant d'attitude ou de lieu, puisque l'attachement est un effet de votre ego, de votre identité illusoire. Ne luttez pas, efforcez-vous de comprendre la cause. Vous êtes

attaché aux gens et aux choses parce que vous n'existez pas. Votre identité réelle vous est tellement inconnue que vous remédiez à votre sensation de néant en vous réfugiant auprès des autres. Vous n'avez pas de racines, alors n'importe quoi peut faire l'affaire pour vous conférer une stabilité factice.

Celui qui est bien planté au centre de son être et réside dans la lumière de sa conscience profonde ne s'accroche plus à rien. Et cela ne veut pas dire qu'il n'aime personne. Au contraire. Lui seul peut aimer parce qu'il partage inconditionnellement ce qu'il a et ce qu'il est, sa richesse intérieure est telle qu'elle ne peut que déborder. Le Soi abondant qui se donne sans compter est amour. Et lorsque le fleuve amour inonde l'univers et le remplit jusqu'aux galaxies les plus lointaines, il est dévotion et devient une bénédiction pour tout ce qui existe.

5

**VOIR
POUR LA PREMIERE FOIS**

SUTRAS :

6. *Les yeux fermés, explore ton être intérieur en détail. Ainsi, vois ta véritable nature.*
7. *Regarde un bol sans en voir les parois ou la matière. En quelques secondes, prends conscience.*
8. *Regarde une belle personne ou un objet banal comme si c'était la première fois.*

Les techniques dont il est question dans ce chapitre concernent le regard, la façon de regarder. Avant de les mettre en pratique, vous devez en comprendre la base.

Les yeux sont la partie 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 vous et votre corps n'est aussi profonde.

La distance entre vous et votre corps, qui est immense, 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 physique. Le trajet serait trop long. C'est différent pour les yeux et ils sont dès lors abondamment utilisés dans les pratiques yogiques et tantriques.

La première raison est que l'être profond affleure dans les yeux. En plongeant votre regard dans les yeux d'une autre personne, vous pouvez la sonder. Elle y est beaucoup plus accessible que dans n'importe quelle autre partie de son corps. C'est un art difficile de regarder quelqu'un dans les yeux. Si vous n'êtes pas centré dans les vôtres, vous ne

verrez rien. Il faut d'abord vous établir derrière vos propres globes oculaires. Vous comprendrez plus loin.

Vous aurez remarqué que le regard direct est offensant. Il transgresse un seuil et viole l'individualité de l'autre. Vous entrez sans y avoir été invité. Après un bref délai de tolérance, qui est de trois secondes, vous devez détourner le regard sinon vous serez à juste titre ressenti comme un intrus, un voleur, un agresseur.

Les amoureux peuvent se regarder dans les yeux parce qu'ils n'ont plus de secrets l'un pour l'autre, ils sont ouverts et accueillants. Et à ce moment-là, ils fusionnent en dehors des corps, au-delà de la matière.

Retenez donc que votre mental, votre état d'esprit, tout ce qui est en vous peut être perçu dans vos yeux.

Le visage est illuminé et animé par le regard. Celui de l'aveugle est comme mort et le pauvre homme est vraiment fermé. Il est difficile de pénétrer en lui. C'est pour cela que l'aveugle est fiable, il sait garder un secret. Il est énigmatique comme aucun homme normal ne peut l'être. Ce dernier est trahi par son regard. Avec un minimum de perspicacité, vous pouvez lire dans les yeux de quelqu'un qu'il voyage sans billet de chemin de fer, par exemple.

Il est très difficile de maîtriser notre regard, beaucoup plus ardu que de se donner une contenance par le maintien ou les gestes. Un bon détective, un bon espion doit avant tout entraîner son regard pour qu'il ne laisse rien filtrer ou, au contraire, exprime ce qu'il convient de faire croire.

Le regard échappe à la volonté. Le moine qui a renoncé à la femme ne jette pas le moindre coup d'œil à la belle

créature qui passe près de lui et montre bien par là tout l'intérêt qu'il porte au sexe opposé. Chez l'homme qui admire une femme, la pupille s'élargit afin de mieux absorber le spectacle. Et il ne peut absolument rien faire pour empêcher cela.

Souvenez-vous que vos yeux sont une voie directe vers vos secrets. Ce sont des portes. Si vous trouvez la clé, vous pourrez les ouvrir, vous deviendrez vulnérable, vous pourrez accéder à votre propre vie occulte.

Un point important : 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. Les mouvements du globe oculaire annoncent aussi que vous rêvez. Ces mouvements oculaires rapides peuvent être enregistrés à l'instar d'un électrocardiogramme. En regardant des scènes oniriques, vos yeux bougent comme si vous regardiez un film. Beaucoup de gens affirment ne pas rêver. Ils ont une mauvaise mémoire, c'est tout.

Pourquoi les yeux s'immobilisent-ils lorsque vous ne rêvez pas ? Parce qu'ils restent tranquilles quand vous ne pensez pas. Leur mouvement accompagne le remous des pensées.

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

Un dernier point : les yeux sautent sans arrêt d'un objet à l'autre. A l'exemple de la rivière, leur nature est mouve-

ment. C'est pour cela qu'ils sont tellement vivants. La vie est mouvement.

Vous pouvez fixer votre regard sur un objet et le contraindre à l'immobilité, mais vous ne pouvez pas immobiliser son mouvement. Comprenez bien. 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 par le tantra : interioriser le regard. Le regard qui ne peut plus balayer le monde extérieur se tourne vers le monde intérieur.

Si vous gardez bien ces quatre points à l'esprit, vous saisirez facilement les techniques dont je vais parler.

Les yeux fermés, explore ton être intérieur en détail. Ainsi, vois ta véritable nature.

Baisser les paupières n'est pas suffisant, il faut immobiliser les globes oculaires, sinon des images puisées dans le monde extérieur, des fantasmes et des souvenirs continueront à défiler dans votre tête. Ici, fermer les yeux signifie ne plus rien voir du tout.

La nuit, vous dormez les yeux clos, mais vous n'entrez pas en contact avec votre nature originelle. C'est dire que fermer les yeux ne servira à rien si vous ne rompez pas avec le monde tant objectif qu'imaginaire. Ce n'est pas facile, vous ne réussirez probablement pas avant un certain temps. Essayez chaque fois que vous disposez d'un moment de détente. Fermez les yeux, figez-les jusqu'à ce qu'ils vous semblent être de pierre. Un jour, soudain, vous serez conscient de voir en vous-même, comme si vous entriez pour la première fois dans un bâtiment dont vous ne connaissez que les murs extérieurs.

Vous voyez votre corps tous les jours, soit de façon directe, soit dans un miroir. Mais vous ne vous êtes jamais promené en lui, vous ne savez pas du tout à quoi ressemble sa face cachée.

Cette technique peut bouleverser votre conscience et toute votre existence parce que la vision introvertie détruit toute possibilité de vous identifier encore à votre corps. Vous croyez être votre organisme parce que vous ne l'appréhendez que de l'extérieur. Le regard intériorisé modifie profondément celui qui regarde. Lorsque votre conscience aura appris à tout explorer, l'anatomie de votre crâne comme celle de votre talon, elle pourra très facilement se libérer.

Fermez les yeux, contemplez l'intérieur de votre organisme. Allez vers un orteil, examinez tout puis remontez dans une jambe, visitez ensuite tous vos membres, tous vos organes. Des choses inouïes vous attendent ! Votre corps développera une sensibilité indescriptible. Vous pourrez, par exemple, être totalement présent dans votre main et ce que vous toucherez alors sera transformé. C'est cela, « la main du maître ». En concentrant toute votre conscience dans une zone de votre corps, celle-ci se met à vivre avec une intensité que vous ne pouvez pas imaginer. En investissant toute votre énergie dans votre regard, celui-ci pourra plonger au fond de votre interlocuteur.

Le psychanalyste essaie de voir clair dans les arcanes de votre psyché. Cela prend des années. Quelle perte de temps, sans garantie de réussite ! L'Occident tâtonne dans le noir parce qu'il privilégie les yeux de chair. Par la méthode de Shiva, vous pouvez entrer dans une autre personne par les yeux et tout voir, des secrets les plus jalousement gardés jusqu'aux souvenirs totalement oubliés. Une des tâches du gourou est d'explorer ce qui est accumulé en vous. Vous ignorez quasiment tout de vous-même, vous ne résidez que dans une mince couche de votre mental. Il existe neuf autres couches qui sont absolument inaccessibles au commun des mortels.

En déambulant à l'intérieur de votre corps, vous saurez sans nul doute possible que vous êtes séparé 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 votre esprit. Vous pourrez entrer dans les neuf couches de l'inconscient.

Ces neuf couches constituent la cave du mental. En l'éclairant, vous vous en dissocierez. Vous verrez que l'intellect est lui aussi un objet que vous pouvez contempler et que l'entité qui connaît est, une fois de plus, séparée de la chose connue. Explorer votre être intérieur en détail n'est autre que pénétrer l'intellect par la conscience. Vous découvrirez votre nature de pur témoin. Ce pur témoin perçoit le corps et le mental de l'intérieur et ne peut lui-même jamais être perçu.

C'est pour cela qu'il est votre centre, le noyau de votre être. Vous êtes Cela. Ce qui peut être perçu n'est pas vous, je le répète. Ce qui ne peut être transgressé, parcouru ou observé est votre Moi réel, le Soi, l'âme de l'être humain. Il n'existe rien qui puisse voir la source de la conscience, puisqu'elle est la source.

Nul ne peut donc affirmer avoir vu son âme. Parce que tout ce que vous pouvez percevoir est nécessairement autre que le témoin, que l'âme.

Les choses que vous pouvez voir, observer, connaître ne sont pas vous. La conscience qui voit, observe et connaît est vous.

Là, vous existez, sans plus. Plus aucune fragmentation entre sujet et objet n'est encore possible. C'est le règne de la subjectivité pure, de « l'être témoin », de la conscience

totale. L'intellect ne peut pas comprendre, parce que dans cet univers sans limite, toutes ses catégories sont brisées.

Selon Charwak (l'auteur d'un des systèmes philosophiques les plus logiques qui soient) la connaissance de soi est impossible, étant donné que tout ce que l'homme peut connaître n'est jamais lui. Personne ne peut dire : « Je me connais », car si vous êtes celui qui connaît, qui est donc celui que vous connaissez ? Tout savoir implique une dichotomie entre objet et sujet, connu et connaissant.

Charwak poursuit : la connaissance de soi étant impossible, nul ne peut affirmer que le Soi existe. En Inde, ceux qui nient l'existence de l'âme sont appelés *anatmavadin*. Pour eux, ce qui ne peut être connu n'existe pas. C'est logique et si la logique est la vérité ultime, ils ont raison.

Mais la vie est mystère. La logique est un début et non la fin. Lorsque le raisonnement atteint son terme, vous êtes toujours là. La vie est illogique. C'est pour cela qu'il est si difficile de comprendre ce que cela signifie : seul le témoin est.

Prenons un exemple. Vous allumez une lampe dans une pièce obscure et les meubles sortent de l'ombre. S'il n'y avait pas d'objet, pourriez-vous voir la lumière ? Non. Pour être visible, elle doit être réfléchiée par un obstacle. Ensuite, le rayon lumineux peut atteindre vos yeux. Autrement dit, vous percevez des objets et en déduisez qu'il y a de la lumière. En allumant, vous voyez les objets, mais jamais la lumière. Ils vous révèlent l'existence de la lumière.

Lorsqu'aucun objet ne fragmente la lumière, celle-ci reste blanche, invisible. Le cosmos est plein de rayons. Comme ils ne peuvent se réfléchir sur rien, ils ne sont pas

perçus par votre œil. Si vous vous trouviez dans l'espace, vous seriez plongé dans l'obscurité. D'innombrables rayons passeraient à proximité, mais vous ne vous en rendriez pas compte. La lumière a besoin d'objets pour être connue.

Charwak se demande comment appréhender l'observateur qui réside en nous si celui-ci n'a rien à observer ? Logiquement, il a raison. Sur le plan existentiel, il a cependant tort.

Ceux qui ont réalisé le voyage intérieur parviennent en un point vierge de tout objet où ne réside plus que la conscience d'être. Alors, vous êtes et c'est la seule chose qui existe : Ce qui voit, la subjectivité pure, la conscience totale sans objet. C'est l'alpha, la source, et aussi l'omega, la fin ultime. Alpha et omega veulent dire : connaissance du Soi.

L'expression est cependant aussi fausse que n'importe quelle autre. Dans la sphère de l'Un, le langage perd tout son sens. Il appartient au monde de la dualité. Ceux qui savent ont, par conséquent, la plupart du temps gardé le silence. Lorsqu'ils parlaient, ils s'empressaient d'ajouter que leurs déclarations concernant le Soi n'étaient que des images trompeuses.

Lao-tseu a dit : ce qui peut être dit n'est pas vrai et ce qui est vrai ne peut pas être dit. Rien ne peut être dit du monde de l'Un.

Les yeux fermés, explore ton être intérieur en détail. Ainsi, vois ta véritable nature. Votre structure n'est, de fait, pas répartie en un corps surmonté d'un intellect. C'est un ensemble psychosomatique. La psyché est l'aspect subtil

du corps et le corps en est l'aspect grossier. Prendre conscience de cette structure, de ce véhicule, vous libère de l'illusion, de l'identification. Vous vous découvrez autre et savoir cela est votre vraie nature. C'est cela que vous êtes. Ce corps se désintègrera, mais Cela ne mourra jamais. Votre esprit mourra et changera encore et encore, mais votre condition réelle ne mourra jamais. Elle est éternelle. Voilà pourquoi elle n'est ni le corps, ni le nom, ni le mental, ni la psyché. Elle est au-delà de tout cela, elle est transcendance.

Revenons à la technique. Entraînez-vous patiemment à garder les yeux fermés et immobiles. Un jour, votre regard basculera brusquement et vous aurez un bref aperçu de ce qui se passe dans votre corps. Vous saurez aussi comment progresser. Seul le premier pas est ardu. Après cela, vous pourrez à tout moment faire volte-face.

Très peu de temps avant de quitter définitivement son corps, Bouddha invita ses bhikkhus, ses moines, à formuler leur dernière question. « Tu nous as enseigné tant de choses, répondirent-ils, qu'il n'y a plus rien à demander. » Bouddha répéta trois fois sa proposition. C'était une de ses habitudes, qu'il avait un jour expliquée comme suit : « Vous êtes tellement inconscients que vous n'entendez sans doute ni la première ni la deuxième fois. Je répète pour vous donner une dernière chance. »

Les bhikkhus n'ayant plus aucune question à poser, Bouddha leur annonça qu'il allait partir avant que la mort n'achève son travail. La tradition rapporte qu'il le fit en quatre étapes. D'abord, il ferma les yeux. Ensuite ses yeux se pétrifièrent. Puis il regarda son corps. Et enfin il contempla son esprit.

Bouddha avait déjà regagné la source lorsque son corps

expira. Voilà pourquoi ce décès n'est pas appelé mort, mais *nirvana*, qui signifie cessation. Dans l'immense majorité des cas, l'âme est chassée de l'organisme lorsque le cycle de ce dernier est achevé. Cela n'est pas arrivé à Bouddha. Il a pris congé avant la fin. Selon l'enseignement bouddhique, Bouddha n'est donc jamais mort. Il a déjoué les manœuvres de la Faucheuse et a certainement ri en la voyant moissonner un corps déjà inanimé.

La technique de Shiva est la même. Pratiquez-la en quatre étapes. La clé est difficile à trouver, mais une fois que ce sera fait, vous serez libre de circuler à votre guise, d'entrer dans votre corps et d'en sortir comme vous quittez et regagnez votre maison.

Deuxième technique :

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

Choisissez un bol ou n'importe quoi d'autre. Vous allez 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.

Je répète. Pour vous observer, je puis m'y prendre de deux manières. Je puis tourner autour de vous et vous regarder de face, de profil, de dos, ou encore vous regarder de bas en haut et de haut en bas. Ce faisant, je ne suis pas présent ou alors uniquement présent à la périphérie. Je ne suis pas centré, je m'éparpille. Pour regarder le point B, je quitte le point A. Et en passant à C, je perds totalement le point A de vue, il a quitté mon champ de vision.

Je puis aussi ne pas diviser mon attention et regarder l'ensemble.

Essayez. Prenez un objet quelconque, regardez d'abord les détails. Puis, soudain, voyez l'ensemble. C'est pour empêcher vos yeux de remuer que l'on vous demande de percevoir la totalité de l'objet.

Deuxième phase : ne voyez plus le 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 la partie spirituelle. Vous devez passer du matériel à l'immatériel. Cela vous aidera.

Entraînez-vous. Quelqu'un arrive. Embrassez cette personne d'un seul regard. Au début, vous vous sentirez mal à l'aise. Plus tard, 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. Percevez la forme globale, c'est tout.

Maintenez les globes oculaires bien fixes et ne vous souciez pas de la matière. Que va-t-il se passer ? Brusquement, vous serez conscient du Soi, de votre réalité profonde. En regardant ainsi, vos yeux ne peuvent plus sauter d'un coin à l'autre de l'objet 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. D'une forme pure, il n'y a rien à penser. Elle immobilise le processus mental.

Le regard est mouvement. S'il ne peut papillonner à l'extérieur, il rebrousse chemin, il rentre chez-lui. Soudain,



* Image dite de Rubin : image à double lecture.
On peut lire soit deux profils noirs, soit un vase blanc.

vous prendrez conscience de vous-même et l'extase que vous connaîtrez défie l'imagination la plus féconde. Rien de ce que vous connaissez à ce jour ne peut se comparer à Cela.

Pour la première fois, vous percevrez une étincelle du feu que vous êtes vraiment.

Vous connaissez sans doute ces images qui contiennent deux figures en une*. Par moment, vous en voyez une, puis soudain c'est l'autre qui vient à l'avant-plan. Des œuvres de ce genre représentent une image en blanc. Lorsque vous l'observez longuement, une autre image, en noir, vous saute brusquement aux yeux. La première a disparu. Vous ne pouvez pas voir les deux images en même temps, un mécanisme subtil fait basculer votre vision. Ce que vous voyez conditionne votre mental et vous ne pouvez plus trouver l'image cachée. Il faut attendre que le mouvement s'inverse.

Quel est le truc ? Regarder, regarder fixement ! Il fut un temps où l'on donnait de telles images aux enfants, ce jeu s'appelait « trouver l'autre ». L'expression ne convient pas du tout puisqu'il ne faut pas chercher. Au contraire, il faut tout oublier et simplement regarder. L'organe de la vue ne peut rester en paix. Les yeux balayent sans arrêt ce qu'il y a à voir. Si vous les forcez à rester tranquilles, ils se fatiguent et décrochent brusquement, vous révélant l'autre configuration. Chose remarquable, vos yeux sont incapables de voir les deux images en même temps, mais vous savez à présent qu'il y en a deux.

Un même phénomène se produit pour le regard extraverti et la vision introvertie. Ils ne peuvent être simultanés.

Lorsque vous regardez un objet, votre conscience sort et coule vers l'extérieur. En restant concentré, vous épuisez votre regard. Il veut bouger. Comme vous lui interdisez tout mouvement centrifuge, il se retourne et regagne sa source. Au moment où vous prenez conscience du Soi, les objets disparaissent.

Cet effacement a fait dire à Shankara et à Nagarjuna que le monde est une illusion. Ce n'est pas vrai, le monde est bien consistant. Mais vous ne pouvez le percevoir en même temps que votre cœur profond. En accédant à vous-même, en découvrant votre nature permanente, vous devenez pur témoin et dans cette sphère immaculée de l'être, le monde n'est plus. Dans ce sens, Shankara a raison en disant que le monde est maya, illusion. Il n'est plus là pour celui qui réside dans le Soi.

Inversement, lorsque vous percevez le monde, vous semblez inexistant. En réalité, vous êtes présent, mais caché, hors d'atteinte. Il est très difficile de chercher l'âme directement, les efforts peuvent devenir une barrière majeure. C'est pourquoi le tantra vous propose cette technique. En fixant votre regard sur un objet, vous obligerez votre conscience à remonter vers sa source et vous connaîtrez Cela, ce que vous êtes.

Charwak, Epicure, Marx et les scientifiques ont également raison à leur niveau. Pour eux, seul le monde accessible aux sens et à l'intellect est réel puisqu'on ne trouve d'âme nulle part. En effet, comme ils sont axés sur les objets, il leur est impossible d'appréhender le sujet.

Si vous vous attachez aux choses extérieures, le Soi sera pour vous un mot creux, un rêve, une illusion. En regardant en vous, c'est le monde que vous effacez. Les deux sont réels, mais ils ne peuvent être saisis simultanément.

Exercez-vous partout, dans la rue, dans le métro, chez vous. Chaque fois que vous pouvez déconnecter, immobilisez votre regard et plongez en vous-même. Ceux qui maîtrisent bien cette méthode vivent avec une grande aisance. D'un coup de baguette magique, pourrait-on dire, ils font disparaître ce qui les gêne : le conjoint irritant, le patron exigeant...

L'épouse de Socrate ne mérite certainement pas la réputation qu'on lui a faite. Son mari était un enseignant hors pair, mais sans nul doute un compagnon très frustrant. Un jour, en servant le potage, Xanthippe constata que Socrate était dans la lune. Dépitée, elle vida la marmite sur sa tête. Il revint sur terre, mais son visage resta définitivement marqué par les brûlures. Xanthippe a été montrée du doigt pour cela, mais nul ne s'est jamais demandé pourquoi elle avait agi de la sorte. Elle doit avoir surpris son époux en transe, une fois de plus. J'en suis persuadé parce que d'autres anecdotes vont dans ce sens. Une autre fois, Socrate avait disparu. Après de longues recherches, on le trouva en pleine campagne, debout, gelé, de la neige jusqu'aux genoux.

Ses yeux écarquillés étaient fixes. Il semblait mort. Pourtant son cœur battait encore faiblement. Il fallut le frapper pour le ranimer. Cela faisait quarante-huit heures qu'il avait quitté le monde du temps et de l'espace. On lui demanda : « Qu'est-il arrivé ? » — « Je regardais les étoiles, répondit-il, et brusquement elles ont disparu. Tout s'est évanoui. Moi, je me sentais extraordinairement dispos, serein, heureux. Si c'est cela la mort, j'affirme qu'elle vaut mille et mille vies. »

C'était peut-être une extase accidentelle. Socrate n'était ni un yogi ni un adepte du tantra. Les exercices spirituels ne l'intéressaient pas du tout.

Scruter les étoiles est très propice au renversement du regard. Si vous en avez l'occasion, couchez-vous sur le sol. Après avoir contemplé le ciel, concentrez-vous sur une seule étoile. Peu à peu, tout ce qui l'entoure s'effacera. Continuez de regarder, ne relâchez pas votre vigilance. L'étoile disparaîtra à un moment donné et vous ferez irruption dans votre champ de conscience.

Troisième technique :

Regarde une belle personne ou un objet banal comme si c'était la première fois.

Vous abordez les gens et les choses de façon routinière, à travers une vision éculée. Chez vous, par exemple, vous connaissez tout par cœur, vous pourriez circuler les yeux fermés. Vous vivez mécaniquement, inconsciemment, et ne vous réveillez que si votre clé n'entre pas dans la serrure. Alors, vous regardez, étonné. Peu à peu, votre faculté de voir se dégrade. Vous devenez quasiment aveugle, votre comportement est tel que vous utilisez vos yeux beaucoup moins que vous ne le croyez. Depuis combien d'années n'avez-vous plus vraiment regardé votre conjoint ?

Vous croisez une belle femme ou un bel homme dans la rue. Vos yeux pétillent. Or ces gens ont sans doute un ou une partenaire qui ne leur accorde plus qu'un coup d'œil distrait. Vous vous accoutumez très vite, la grisaille s'installe. Pourtant la vie est un courant, un mouvement. Rien ne reste exactement identique, tout change sans interruption. Vous allez et venez sans remarquer qu'aucun lever du soleil n'est le même et que le ciel est toujours inédit. Seul votre regard vieillit, se ternit et s'éteint.

Enfant, vous n'étiez pas ainsi. Tout vous exaltait et vous captivait, jusqu'au caillou le plus banal. Aujourd'hui, vous ne quitteriez pas votre fauteuil si Dieu en personne entrait dans votre maison. « Je le connais, diriez-vous, j'ai beaucoup lu à son sujet. »

Regarde une belle personne ou un objet banal comme si c'était la première fois.

Regardez vos chaussures, par exemple, comme si vous ne les aviez encore jamais vues. Vous sentirez la qualité de votre conscience se modifier.

Van Gogh a peint ses vieux souliers. Ils ressemblent à un homme usé, brisé, exténué, aspirant à voir s'achever enfin la morne vie qui fut la sienne. D'où Van Gogh tenait-il ce regard ?

Vous ne vous êtes jamais penché sur vos chaussures. Pourtant, ce sont les vôtres, si elles pouvaient parler elles en diraient long sur vous. Lorsque vous étiez en colère, vous ne les traitiez pas comme vous le faisiez en phase amoureuse. Tout votre vécu les a marquées.

Le vrai peintre a un regard direct et enfantin, il voit les choses et les gens. Van Gogh a aussi peint une chaise. Quoi de plus anodin. D'habitude, les chaises ne nous intéressent que le temps de nous asseoir dessus. Pourtant, elles ont une histoire, elles sont imprégnées de souvenirs. Van Gogh l'a vue et l'a rendue sur la toile. Vous, vous utilisez des chaises que vous ne regardez jamais et que vous ne sentez pas.

Cette technique de Shiva a pour but de rendre leur vitalité à vos yeux. C'est nécessaire pour que le regard puisse rentrer en vous et appréhender votre nature réelle. Désormais, regardez toute chose comme si elle venait de

tomber du ciel. La beauté du monde vous surprendra, vous ne vous en êtes jamais rendu compte. Il est fort possible que vous redeveniez amoureux de votre femme, que vous retrouviez le feu de vos premiers contacts.

Regardez comme si c'était la première fois, c'est l'essentiel de cette méthode. Cela restaurera votre faculté de voir. Pour le moment, vous souffrez de la cécité la plus grave qui soit, celle de l'être dont les yeux sont intacts et qui cependant ne voit pas.

Jésus disait : « Que ceux qui ont des yeux pour voir, voient. Que ceux qui ont des oreilles pour entendre, entendent. » Etait-il entouré d'handicapés ? Certainement pas. Il s'adressait aux hommes et aux femmes qui avaient perdu le regard de l'enfance.

Faites-en une attitude permanente : regardez, touchez, écoutez comme si cela ne vous était encore jamais arrivé. Vous serez libéré du passé. Vous serez lavé des expériences révolues, accumulées sur votre conscience comme des souillures.

Secouez à tout moment les souvenirs de vos épaules. N'emportez rien. Soyez vierge d'instant en instant. C'est une technique magnifique, elle vous fera vivre au présent. Vous comprendrez alors ce qu'Héraclite entendait en déclarant que nul ne peut entrer deux fois dans la même rivière.

Vous ne pouvez pas voir deux fois la même personne non plus. Rien n'est statique, tout a la qualité fluide de la rivière. En cultivant le regard qui vous fait voir le présent, vous vous débarrasserez des choses passées et entrerez dans l'Existence. Vous y entrerez doublement. Vous ac-

céderez au cœur, à l'esprit de tout ce qui n'est pas vous et aussi à votre propre essence, parce que le présent est la clé magique. D'une façon ou d'une autre, les techniques de méditation visent toutes à vous ramener au présent. Celle-ci est une des plus belles et elle est facile. Allez-y, il n'y a aucun danger.

Marchez dans la ville, regardez votre entourage comme si vous étiez un étranger. C'est ce que vous êtes, de toute manière. Pouvez-vous dire que vous connaissez quelqu'un ? Vous ignorez tout du centre intime des autres, vous n'avez jamais perçu que leur personnage superficiel. Regardez bien et vous découvrirez que rien ni personne n'est jamais connu ou vieux. Votre regard devenu pur et innocent vous révélera les merveilles du monde intérieur.

6

LE TROISIEME ŒIL ET LES POUVOIRS PSYCHIQUES

QUESTIONS

1. *Comment les techniques du regard affectent-elles le troisième œil ?*
2. *Pourquoi les gens qui s'occupent de sciences occultes ont-ils un regard effrayé et tendu ?*
3. *Pourquoi l'immobilisation du regard provoque-t-elle une tension ?*

Première question :

Pouvez-vous nous expliquer ce qui relie les deux yeux physiques d'une part et, d'autre part, le troisième œil ? Comment les techniques du regard affectent-elles ce dernier ?

L'énergie est une. Celle qui alimente le troisième œil est exactement la même que celle qui alimente les yeux physiques. Le troisième œil est virtuellement présent en tout homme, mais il reste inactif tant que vous utilisez vos yeux pour observer les objets qui sont extérieurs au Soi. Lorsque l'énergie-qui-voit se détache des objets, elle se dirige vers le centre appelé troisième œil, l'*ajna chakra*. Ce dernier est prêt à fonctionner, il attend simplement de recevoir la force qui lui est nécessaire, en d'autres termes que votre attention cesse de se disperser à la périphérie de votre être.

En utilisant vos deux yeux, vous percevez à travers le corps physique. Le troisième œil appartient à une autre enveloppe, le corps subtil ou *sukshma sharira*. Bien que différent du corps physique, l'œil de Shiva correspond à un point précis de ce dernier. Les anatomistes nient sa réalité. Ils ont beau disséquer le crâne, ils ne trouvent aucune trace du troisième œil parce que celui-ci est de l'ordre du corps subtil.

Le corps subtil ne disparaît pas au moment où le corps physique meurt. Il survit et se réincarne. Tant qu'il existera, la roue des morts et des naissances successives continuera à tourner. Elle s'arrêtera et la délivrance surviendra quand le corps subtil ou *sukshma sharira* sera transcendé.

L'énergie qui se manifeste par le canal du corps grossier vous fait appréhender le monde ordinaire. Ainsi, vos yeux ne perçoivent que des objets matériels. Le monde invisible leur échappe totalement, c'est le domaine du troisième œil. Celui-ci révèle ce qui est hors de la portée des yeux de chair et vous montre, par exemple, l'âme d'une personne, l'hôte de son corps. Par contre, il ne peut appréhender le monde matériel, qui est le fief des yeux physiques.

Retenez qu'il n'existe qu'une seule énergie, mais qu'elle peut prendre des formes très différentes. Pour se manifester dans le troisième œil, elle doit se retirer des globes oculaires. L'œil de Shiva fait partie du corps subtil. Il permet d'atteindre la réalité subtile. Au stade actuel de votre évolution, vous êtes incapable de voir un être désincarné, même s'il se trouve à côté de vous. Le troisième œil pourrait le faire parce que l'œil subtil peut percevoir les corps subtils.

Le troisième œil est-il concerné par les techniques du regard ? Oui, très intimement. Il s'agit, en fait, de l'ouvrir. Vos yeux ordinaires bougent et vibrent tout le temps sous l'effet de l'énergie qui les utilise. Dès que l'énergie les quitte, ils deviennent vitreux et sont immobiles comme les yeux d'un cadavre.

Par nature, l'énergie est toujours en mouvement, il ne peut en être autrement. En d'autres termes, dès que l'exu-

toire des yeux de chair est fermé, elle cherche une autre issue. Or, le troisième œil est le point le plus proche, il se situe entre les sourcils, à un bon centimètre de profondeur. De même que l'eau s'écoule par la pente la plus forte, l'énergie qui ne peut plus se répandre par le regard se dirige spontanément vers le troisième œil voisin. Un changement important s'opère alors. Vous commencez à voir des choses que vous ignoriez totalement, à éprouver des sensations et à percevoir des odeurs inconnues jusque-là.

Le monde subtil et le troisième œil sont bel et bien potentiellement présents chez l'être humain, mais de façon occulte, cachée. Ils doivent être découverts.

En actualisation votre faculté de voir par le troisième œil, vous percevrez beaucoup de choses qui vous échappaient jusque-là. Par exemple, sans recourir à aucune auscultation ni à aucun examen, vous pourrez « voir » qu'une personne mourra bientôt. La science médicale, malgré ses moyens extrêmement sophistiqués, demeure dans l'incertitude en ce qui concerne la mort. Ses diagnostics sont et resteront du domaine des probabilités parce qu'elle travaille par déductions, elle extrapole à partir de signes physiques. Or, la mort est un phénomène imperceptible, invisible, ce n'est pas un événement purement physique. Lorsque le corps décline irrémédiablement, il projette une ombre que le troisième œil perçoit. Six mois d'avance, il « voit » qu'une personne va expirer.

Celui qui a une longue expérience de la vision subtile remarque une ombre très fine autour du nouveau-né : l'ombre de la mort. La qualité de ce halo indique la durée de la vie de cet enfant. Seul un troisième œil extrêmement sensible peut capter cette ombre, elle est fugitive, évanescence. Plus tard, six mois avant la fin, l'ombre de la mort

réapparaît, mais elle est alors beaucoup plus prononcée, comme une brume sombre que n'importe quelle personne disposant de la vision subtile peut enregistrer.

Le troisième œil voit les vibrations, l'aura des gens, indépendamment de leurs masques. Vous n'en êtes pas conscient, mais votre aura ne ment jamais. Vous affirmez, par exemple, que vous êtes un homme conciliant et pacifique, alors que votre aura rouge révèle la colère qui bouillonne en vous. Le troisième œil perçoit toute radiation.

Jadis, l'aura déterminait le moment de l'initiation du disciple. Le maître attendait qu'elle évolue. Votre désir d'être initié était considéré comme inopportun. Vous deviez patienter, le cas échéant pendant des vies et des vies, que votre aura donne en quelque sorte le feu vert.

Bouddha a longtemps résisté aux pressions exercées sur lui pour qu'il initie des femmes. Il céda finalement, mais déclara qu'à cause de ce compromis, sa religion ne durerait pas plus de cinq cents ans. Pourquoi refusait-il d'initier des femmes ? Chez l'homme, remarquait-il, l'énergie sexuelle peut être maîtrisée facilement, la chasteté ne lui pose pas vraiment de gros problèmes. Ce n'est pas la même chose chez la femme, dont les menstrues s'imposent chaque mois, sans que sa conscience ou sa volonté ne puissent intervenir. Bouddha constatait que l'éjaculation masculine pouvait être domptée, la menstruation non, ou alors avec des répercussions physiques dangereuses. L'aura de la femme réglée changeait totalement. L'énergie sexuelle la perturbait et la rendait agressive ou déprimée. Chaque mois, la femme tombait ainsi dans un état négatif.

C'est pour cela que Bouddha ne tenait pas à l'initier. A

cette époque, contrairement aux temps présents, la cyclicité du corps féminin était très difficile à manier.

A cause de cette aura instable, Mahavira affirmait qu'aucune femme ne pouvait atteindre l'éveil de la conscience. Il lui fallait acquérir un corps masculin. Tous les efforts devaient donc tendre à orienter la femme vers une renaissance dans un organisme mâle.

Il n'était pas question de discrimination. Mahavira voyait les femmes retomber chaque mois et perdre le bénéfice de leurs efforts spirituels. Il se demandait comment les aider. La formule la plus facile était, lui semblait-il, de guider les femmes vers une ultime renaissance masculine.

Depuis deux mille ans, beaucoup de choses ont changé. Mais, bien avant cela, le tantra avait trouvé de nombreuses réponses. C'est le seul système au monde à n'établir aucune distinction entre l'homme et la femme. Il affirme même que l'éveil est plus facile pour la femme, pour des raisons similaires, mais inversées.

Le corps de la femme étant réglé de façon automatique, elle peut plus facilement que l'homme s'en détacher. Intellectuellement, elle s'assimile moins à son organisme que son compagnon. Elle apprend très tôt que son corps fonctionne à un niveau qui lui échappe. C'est un mécanisme vis-à-vis duquel elle prend aisément une distance. Alors, il n'y a plus de problème du tout. Cela vous surprend, n'est-ce pas !

La femme qui opte pour le célibat ne rencontre pas de difficultés particulières. Sa nature sexuelle étant passive, la détente sur ce plan s'opère sans heurts. Elle se désintéresse de son corps et l'oublie complètement.

L'homme s'en détache facilement, lui aussi, mais la détente est ardue. Pourquoi ? Parce que sa nature sexuelle est active et son esprit davantage identifié au corps. Se contrôler n'est pas difficile, mais le travail est à recommencer sans cesse. L'homme ne peut en finir une fois pour toute et se détendre comme la femme.

Hormis le tantra, toutes les religions ont, sans exception, inférieurisé la femme, le jaïnisme comme le bouddhisme, l'église catholique comme l'islam. Cette attitude vient de la perception, par le troisième œil, des changements cycliques subis par l'aura féminine.

Le troisième œil s'active lorsqu'il reçoit l'énergie soustraite aux yeux de chair. Au Tibet, l'on procédait parfois à une sorte d'intervention chirurgicale, notamment lorsque le troisième œil était bloqué à la suite de milliers d'années d'immobilité. Si cet œil est léthargique, vous vous sentirez mal à l'aise en essayant d'arrêter le mouvement de vos globes oculaires : votre énergie est à la recherche d'une sortie et n'en trouve pas. Au Tibet, des méthodes étaient appliquées pour ouvrir le passage. C'est une éventualité.

Si la percée ne se fait pas, diverses choses peuvent se produire. Il y a quelques jours, une femme est venue me voir. Elle se plaignait d'une forte chaleur à l'emplacement du troisième œil. Et en effet, la peau présentait des signes de brûlure. Le feu intérieur avait provoqué une altération extérieure de la peau. Cette sannyasine avait peur. La sensation interne de quelque chose qui fond lui était agréable, mais le symptôme l'inquiétait. Que lui arrivait-il ? L'énergie s'était mise en marche et frappait en quelque sorte à la porte du troisième œil pour le sortir d'une torpeur perpétuée de vie en vie depuis très longtemps.

En Inde, nous appliquons de la poudre de santal ou

autre chose entre les sourcils, à l'emplacement du troisième œil. Ce point coloré qui est appelé *tilak*, a pour but de rafraîchir la peau et d'éviter les brûlures. Celles-ci peuvent être graves au point de provoquer une lésion de l'os frontal.

J'ai lu un livre remarquable traitant du mystère que constitue la présence de l'homme sur terre. Son apparition est inexplicable. Entre le singe et l'homme, un chaînon manque définitivement. Aucune forme intermédiaire n'a été trouvée à ce jour. Or, l'évolution est un processus. Le singe ne peut pas s'être mué en homme de façon soudaine. Les vues de Darwin restent hypothétiques. Cela a donné lieu à des récits fantastiques sur notre origine extra-terrestre. Le crâne humain d'il y a des centaines de milliers d'années était déjà comme le nôtre. Au point de vue cérébral, il n'y a pas eu de changement. Supposons qu'à l'occasion de ses voyages spatiaux, l'homme trouve une planète qu'il puisse coloniser. Ce serait un cas d'apparition soudaine d'un être nouveau. L'auteur que je lisais en parlait et avançait même beaucoup d'arguments pertinents en faveur de notre provenance cosmique.

Au Tibet et au Mexique, on a trouvé des crânes perforés à l'endroit du troisième œil. Ces orifices sont tels qu'ils n'ont pas pu être provoqués par une flèche, ils ne seraient pas ronds. Comme ces crânes datent d'il y a un demi à un million d'années au moins, l'auteur essaie de démontrer que l'on utilisait des fusils et des balles à cette époque. C'est peu vraisemblable. Une chose est certaine : le troisième œil activé après une longue hibernation peut percer l'os frontal d'un trou rond. L'énergie agit comme une balle tirée de l'intérieur. C'est du feu concentré qui peut gravement blesser la personne dont le troisième œil est brutalement percuté. Pour éviter de tels accidents, les sages du Tibet pratiquaient une incision entre les sourcils. Cela

permettait à l'énergie de se mouvoir sans dommages.

Soyez attentif lorsque vous pratiquez les techniques du regard. Ne craignez rien si l'œil de Shiva se met à brûler. Mais si la chaleur devient comme un feu près d'exploser, interrompez immédiatement vos exercices et consultez un maître. Ouvrez les yeux et remuez-les autant que possible. L'énergie se libèrera vers l'extérieur. Par la suite, ne faites rien sans avoir obtenu des conseils éclairés. Il est déjà arrivé qu'un os frontal se brise.

Même dans ce cas, ce n'est pas une catastrophe. Mourir ainsi en vaut la peine, car l'on atteint quelque chose d'immortel. Cependant, je vous demande d'arrêter tout exercice, ceux-ci et les autres, dès que vous avez l'impression que cela peut tourner mal physiquement.

En Inde, beaucoup de disciples trop confiants endurent des souffrances inutiles parce que leurs gourous ne sont pas conscients des dangers inhérents à certains exercices.

C'est pour cela que je vous parle de ces cent douze méthodes. Vous devez savoir de quoi il s'agit, quelles possibilités vous sont offertes et aussi quels risques vous courez. Il faut consciemment choisir ce qui vous convient le mieux et pouvoir remédier aux ennuis éventuels.

Deuxième question :

Pourquoi les gens qui s'occupent de sciences occultes ont-ils un regard dur et effrayant ? D'où vient ce phénomène et comment l'éviter ?

Ceux qui s'adonnent à l'hypnotisme, au magnétisme et autres sciences de ce genre ont les yeux durs et tendus parce qu'ils s'efforcent artificiellement, volontairement, de concentrer leur énergie dans leur regard, dans le but d'influencer, d'impressionner ou de dominer autrui. Leurs yeux sont pleins d'une énergie qu'ils ont du mal à supporter. Ils sont congestionnés. C'est une stratégie de puissance. Dominer par le regard n'est d'ailleurs pas bien difficile.

Raspoutine était un rustre, mais il avait un regard magnétique. Il s'était rendu compte qu'en regardant fixement quelqu'un, il pouvait influencer cette personne par voie télépathique. Il a fini par subjuguier le tsar, la tsarine et toute leur cour.

Vous pouvez aussi le faire. En accumulant votre énergie dans le regard, vous submergerez et immobiliserez le mental de la personne que vous dévisagez. Certains animaux le font pour paralyser leur proie.

Les chasseurs et les voleurs acquièrent un regard particulier, puissant, parce qu'ils opèrent dans l'obscurité. Les gens qui vivent dans la nature sauvage savent utiliser leur regard pour intimider un lion, par exemple. Lorsque c'est une question de vie ou de mort, il est assez facile de tout oublier, de devenir totalement « regard ». Il arrive que l'animal menaçant se mette à trembler et fuie devant ce double rayon de feu.

Il vous est loisible de concentrer massivement votre énergie dans le regard, mais vous ne le ferez pas impunément. Vous serez tendu, vous ne dormirez plus. Voyez l'hypnotiseur : ses yeux sont brûlants, ils drainent toute sa vitalité et laissent son visage rigide, mort. D'une façon générale, les gens qui essaient de dominer autrui perdent le repos.

Je vous mets en garde, n'essayez pas d'avoir un ascendant sur autrui. Cela ne vous mènera nulle part. C'est vous-même qu'il s'agit de maîtriser. La magie noire consiste à manipuler l'énergie dont vous disposez pour asseoir votre autorité sur les autres. La magie blanche utilise des méthodes identiques, mais dans le but de devenir maître de soi.

Certaines similarités vous étonnent sans doute. Si un bouddha est parmi vous, vous serez dominé par lui. Cela se fera malgré lui, en dehors et contre sa volonté, par le simple fait qu'il est devenu son propre maître. Alors qu'il vous demande d'accéder à la même maîtrise, vous devenez son esclave. Quoi qu'entreprenne le gourou, les disciples adoptent une attitude de soumission. D'où cette insistance et ces exhortations infatigables des maîtres. Les dernières paroles de Gautama le Bouddha ont été : « Soyez votre propre lumière ! ».

Peu avant que Bouddha quitte son corps, Ananda lui demanda : « Que deviendrons-nous quand tu ne seras plus là ? » — « Il est bon que je parte, répondit Bouddha. Cela vous aidera à devenir votre propre maître. Soyez votre propre lumière et oubliez-moi. Mon départ vous libèrera de votre fascination. »

Celui qui veut vous assujettir utilise tous les moyens dont il dispose. C'est une manœuvre satanique. Par contre, celui qui a conquis sa propre nature vous aide à vous émanciper, il fait tout ce qui est possible pour annuler l'autorité qu'il exerce involontairement sur vous.

Ouspensky resta dix ans auprès de Gurdjieff et devint son disciple le plus éminent. Il était extrêmement difficile de supporter le formidable magnétisme de Gurdjieff. Les gens étaient soit subjugués, soit terrorisés et, partant, agressifs. L'indifférence était impossible. L'attraction était telle que l'on devenait soit un esclave, soit, par mesure de protection, un ennemi inconditionnel.

Gurdjieff était un homme d'action. Il n'enseignait pas de théories, mais des techniques. Ouspensky travailla longtemps avec son maître et atteignit une certaine cristallisation. La transformation, l'intégration profondes l'avaient conduit au bord de l'illumination.

Vous aurez remarqué que le matin, en émergeant du sommeil, les bruits annonciateurs du lever du jour vous parviennent doucement tandis que vous gardez encore les yeux clos. Vous flottez entre deux eaux et pouvez aussi bien vous rendormir que vous réveiller tout à fait. Ouspensky se trouvait dans une situation similaire et s'imaginait que Gurdjieff allait lui fournir le dernier coup de pouce. Or, ce dernier se mit à le traiter d'une façon tellement incompré-

hensible qu'Ouspensky se révolta et décida de couper les ponts, de travailler pour son propre compte. Il annonça partout : « Je m'inspire des premiers enseignements de Gurdjieff, aujourd'hui devenu fou. » Il n'exposa jamais l'enseignement tardif de son maître.

La motivation profonde de Gurdjieff était la compassion. Le moment était venu de forcer Ouspensky à voler de ses propres ailes, sinon il se serait enlisé dans la dépendance. Et pour chasser son disciple, il s'y prit de façon telle que ce dernier pensa avoir pris l'initiative de partir.

Des hommes comme Bouddha ou Gurdjieff vous attirent sans rien faire pour cela. Au contraire, ils s'efforcent de vous protéger contre la fascination qui émane d'eux. Tout leur travail consiste à vous faire tenir debout sur vos propres jambes.

Ceux qui essaient de vous dominer ont un regard tendu, dépourvu de toute innocence et de toute gaieté. Ils vous attirent comme de l'alcool, comme une drogue, et le résultat est l'asservissement, jamais une libération.

Retenez bien cela. N'utilisez jamais une forme quelconque de votre énergie pour soumettre une autre personne. Bouddha, Mahavira, Jésus ont inlassablement répété qu'en entamant une quête spirituelle, il fallait être plein d'amour, y compris à l'égard de ses ennemis. Ainsi, vous ne succomberez pas à la tentation du pouvoir. L'amour est le seul antidote.

Je vois tous les jours des gens que j'ai aidés à grandir profiter de l'énergie nouvellement disponible pour subjuguier leur entourage. Ne gaspillez pas ainsi votre potentiel spirituel. Un jour ou l'autre, il sera de nouveau épuisé

et vous tomberez plus bas que jamais. Soyez sur vos gardes, ce n'est pas facile de ménager l'énergie lorsque vous vous rendez compte qu'elle vous confère effectivement des pouvoirs. Par exemple, lorsque l'imposition de vos mains commence à exercer un effet thérapeutique, votre vanité en tire une satisfaction considérable. Votre ego résistera-t-il au plaisir de répéter l'opération ? Le mental est rusé, il vous persuadera que vous êtes en train d'aider l'humanité souffrante. Or, comment celui qui est dénué d'amour serait-il soucieux du bien-être d'autrui ? Il s'agit de tout autre chose. Celui qui peut guérir peut aisément dominer. De tout temps, les maîtres ont dénoncé la plus grande des tentations diaboliques : l'acquisition de pouvoirs. En se développant, l'énergie vous fait atteindre un point critique où vous aurez envie d'exploiter la situation. Pour éviter cette erreur, il vous est formellement recommandé de cacher ce qui vous arrive, de ne rien révéler à personne.

Jésus disait : « Que votre main gauche ignore ce que fait votre main droite. » Selon la tradition soufie, la personne dont l'énergie se mettait en mouvement devait même s'abstenir de prier en présence d'autrui. Pourquoi ? Parce que les autres se rendraient compte du bouleversement en cours. Afin que personne ne devine rien, les soufis sont tenus de prier seuls, la nuit.

Hélas ! votre esprit est une commère. Il ne peut s'empêcher de propager la moindre nouvelle. Il adore impressionner et se nourrit de flatteries. Je vous en prie, taisez-vous. Attendez. En s'accumulant, votre énergie s'intégrera, se transformera. Lorsque vous aurez rejoint votre centre profond, des événements surviendront malgré vous. Alors, vous pourrez aider les autres à devenir leur propre maître.

Un jour, un homme vint voir le mystique soufi Junnaid.

« Grand Maître, on dit que tu as trouvé la clé d'or, mais que tu l'as gardée pour toi seul jusqu'à présent. Je ferai tout ce que tu me demanderas pourvu que tu veuilles bien partager ton secret avec moi. » Junnaïd répondit : « Je me tais depuis trente ans. Et toi, combien de temps pourras-tu patienter ? Tu devras te préparer longuement. » L'homme prit peur : « Est-ce que ce sera long ? » — « Trente ans au moins, ce ne sera rien de trop, crois-moi », déclara Junnaïd. « Je vais réfléchir », fit l'homme. « Attention, rétorqua Junnaïd, décide-toi tout de suite. Sinon moi aussi j'aurai besoin de réfléchir et trente années ne suffiront plus. »

L'histoire raconte que l'homme resta. Au bout de trente ans, il s'adressa à Junnaïd : « Dis-moi le secret à présent. » — « Je le ferai à une condition, répondit le maître. Promets-moi de garder le secret à ton tour, n'en parle à personne, emmène-le avec toi dans la tombe. » — « Tu as gâché ma vie ! gémit le disciple. A quoi sert-il de consacrer tant d'années à l'élucidation d'un mystère si l'on ne peut pas en parler ensuite ! Si tu ne retires pas cette condition intolérable, je préfère ne rien savoir et terminer ma vie sans plus me poser de questions. »

La règle veut que vous ne divulguiez absolument rien des progrès réalisés grâce à l'une ou l'autre méthode spirituelle. Tout doit rester caché, inutilisé. C'est indispensable pour votre évolution intérieure. Toute mise en œuvre extérieure serait du gaspillage.

Troisième question :

Vous avez dit que les mouvements oculaires indiquent une activité de l'esprit et que la cessation de ces mouvements arrête le processus mental. Mais la répression du mental par des voies physiques, en l'occurrence en immobilisant les yeux, crée une tension psychique, comme c'est le cas lorsqu'on se couvre pendant longtemps les yeux d'un bandeau.

Comprenez bien et retenez que pour le tantra, votre corps et votre mental ne sont pas deux éléments différents. Il ne peut être question d'un processus physiologique et d'un processus mental. Ce sont deux aspects d'une seule réalité. Ce qui affecte votre corps trouve un écho dans votre psyché et inversement. Il n'y a pas de hiatus entre les deux.

Disons que le corps est l'état solide d'une énergie dont l'esprit constitue l'état liquide. L'énergie est une ! Ne considérez jamais rien comme exclusivement physique et ne vous étonnez pas de voir certains processus dits physiologiques déboucher sur des modifications mentales. Que devient votre esprit lorsque votre corps est intoxiqué par l'alcool ou par la drogue ? Ou lorsque vous jeûnez ? Et que se passe-t-il lorsque vous pensez au sexe ? Votre corps s'apprête immédiatement à l'activité amoureuse.

Au début de ce siècle, une hypothèse émise par deux scientifiques, James et Lange, fut tenue pour très fantaisiste. Pourtant, elle l'est beaucoup moins qu'il n'y paraît. L'homme de la rue pense qu'il fuit parce qu'il a peur ou qu'il agresse quelqu'un parce qu'il est en colère. James et Lange suggéraient le contraire. Selon eux, nous avons peur parce que nous fuyons et la colère nous saisit parce que nos yeux rougissent et que nous commençons à agresser quelqu'un. Si ce n'était pas ainsi, remarquaient-ils, il serait possible d'être en colère, tout simplement, sans manifestations physiques typiques. Essayez ! Lorsque vous ne permettez pas à votre corps d'être affecté, vous ne pouvez pas vous mettre en colère.

Au Japon, on enseignait aux enfants une méthode très efficace pour juguler l'émotion. Elle consistait à ne rien faire du tout, excepté respirer profondément. Le mécanisme est simple. La colère, par exemple, requiert un rythme respiratoire particulier, chaotique. Sans ce rythme, il lui est impossible de se manifester. La respiration consciemment ample et profonde est un obstacle absolu. De plus, votre mental change de cap. Il s'oriente vers les poumons et doit pour cela abandonner l'idée d'agressivité. Cet entraînement précoce a fait de générations de Japonais les gens les plus contenus du monde. Ce trait de caractère est en voie de disparition pour la bonne raison que les Japonais sont de moins en moins japonais. Les us et coutumes anciens se perdent au profit du style occidental.

Un de mes amis, de passage à Kyoto, m'écrivit un jour ceci : « Je viens d'assister à une scène qui me laisse stupéfait. Peux-tu me fournir une explication ? J'ai vu une voiture renverser un homme dans la rue. La victime s'est relevée, a remercié le conducteur et a poursuivi son chemin. Elle a remercié le chauffard ! »

C'était sans doute un exemple de la méthode respiratoire traditionnelle. Elle vous permet de remercier celui qui a failli vous tuer.

Le corps et la psyché sont uns, l'un et l'autre peuvent servir de point de départ. Le tantra croit profondément au corps parce qu'il est scientifique. Les philosophies sont vagues, fumeuses, verbales. Les sciences, par contre, commencent par ce qui est tangible. Si je vous parle de choses abstraites, vous écouterez sans doute, vous mémoriserez peut-être mes propos, vous serez le cas échéant capable de les reproduire, mais c'est tout. Rien ne se passera vraiment. Vous resterez le même homme, la même femme. Vos informations se seront étoffées, pas vous. Votre savoir aura augmenté, mais vous resterez la même personne toujours aussi médiocre.

Votre corps est à portée de main. Vous pouvez l'atteindre et, à partir de là, modifier votre esprit. A mesure que vous deviendrez le maître de céans dans votre organisme, vous obtiendrez la maîtrise de votre mental et vous apprendrez à le transcender. En transformant votre vécu corporel, vous dépasserez le corps. En transformant le mental, vous irez au-delà. Retenez qu'il ne faut jamais entreprendre que ce que vous pouvez faire.

Par exemple, devenir un maître de la colère comme Bouddha est probablement exclu pour vous. Mais vous pouvez influencer votre respiration et percevoir le changement subtil que cela procure. Exercez-vous ! Dès que l'irritation ou le désir sexuel se font sentir, respirez profondément. La passion s'apaisera.

L'épouse d'Aldous Huxley a écrit un beau livre de recettes, de suggestions pour faire face à une série de

circonstances. Lorsque la colère vous gagne, écrit Laura Huxley, crispez votre visage. Si vous ne voulez pas être vu, allez aux toilettes ou cachez-vous derrière votre bureau. Mais rien ne vous empêche de le faire devant la personne qui vous irrite. Crispez vos traits de toutes vos forces, puis détendez-les brusquement et sentez la différence. La colère s'est envolée. Que s'est-il passé ? L'énergie qui allait se manifester sous forme de rage et actionner vos poings, par exemple, s'est déversée dans les muscles de votre visage. En appliquant ces techniques, vous verrez de plus en plus clairement que l'énergie peut bel et bien être réorientée, redistribuée, contenue ou éventée à votre guise. Le maître est celui qui sait jouer de son énergie. Un jour, vous serez capable de ne pas l'utiliser du tout, de la garder pure et intacte.

L'exercice qui consiste à serrer les poings ou à contracter le visage puis à se détendre ne convient pas à un Bouddha, car c'est une déperdition d'énergie. Mais il est bon pour vous. Il vous aidera à ne pas agresser autrui et vous épargnera le cercle vicieux classique. La personne que vous bousculez ripostera et ainsi de suite. Vous dormirez mal, vous serez malade pendant toute une semaine et dans cet état de gueule de bois émotionnelle, vous ferez un tas de choses que vous n'aviez nullement l'intention de dire ou de faire. Ne minimisez pas cela en disant : ce n'est qu'une affaire physique. Vous êtes un corps, impossible de le nier. N'ignorez pas votre énergie : utilisez-la.

Lorsque vous fermez les yeux, un malaise ou une tension peut se manifester, parce que vous vous forcez. Vous vous fatiguez. Détendez-vous, détendez votre visage. Détendez vos yeux et dites-vous : « Je les laisse se fermer. » La violence ne sert à rien. Laissez vos paupières tomber d'elles-mêmes.

Si vous n'y parvenez pas, essayez ceci. Contractez votre visage, puis fermez volontairement les yeux et restez ainsi pendant quelques instants. Ensuite, détendez-vous et laissez vos yeux se fermer naturellement. La différence doit être sensible et la fatigue absente.

Puis, dans cet état de détente, les yeux paisiblement clos, regardez comme si tout était d'un noir d'encre. Une obscurité totale vous entoure. Imaginez que vous vous trouvez au cœur d'une nuit profonde, veloutée. Ayez conscience de ces ténèbres, cela aidera vos yeux à ne pas bouger. Il n'y a rien à voir, tout est noir : vos yeux ne peuvent que s'immobiliser.

Si vous disposez d'une chambre noire, installez-vous là, ouvrez les yeux, regardez, voyez qu'il n'y a rien à voir, refermez les yeux et sentez l'obscurité. Recommencez. Fermez de nouveau les yeux et prenez conscience de l'obscurité en vous. C'est extrêmement relaxant : rien à l'extérieur, rien à l'intérieur. Tout est noir, mort. Ce n'est pas pour rien que la mort est associée au noir et que les gens ont peur de l'obscurité.

En appliquant cette méthode, sentez les ténèbres, aimez-les, percevez de l'intérieur que vous allez mourir. Le noir est absolu et vous mourez. Vos yeux se figeront, vous saurez qu'ils ne peuvent plus bouger. Soudain, l'énergie commencera à percuter votre troisième œil. Vous la percevrez, vous la sentirez. Une sensation de chaleur grandira, un incendie se manifestera, un feu liquide essaiera de se frayer une nouvelle voie.

Ne craignez rien. Collaborez, laissez le feu avancer, devenez ce feu. Lorsque l'œil de Shiva s'ouvrira pour la première fois, une lumière apparaîtra, une clarté sans

source. Jusque-là, vous n'avez connu que la lumière de la lampe, de la lune, des étoiles ou encore du soleil. Voici une lumière venue de nulle part, elle est là, tout simplement. C'est pour cela que les Upanishads parlent de Dieu comme d'un soleil ou d'une flamme. Il est la lumière sans origine qui évoque l'aube. Le soleil ne s'est pas encore levé et cependant l'obscurité s'est évanouie. Une autre image est celle du crépuscule : le soleil s'est couché, mais la nuit ne s'est pas encore installée.

Cette heure intermédiaire où nul soleil n'est visible, cet intervalle de clarté inexplicable que les Hindous appellent *sandhya*, le crépuscule, est considéré comme le meilleur moment pour méditer. *Sandhya* symbolise la lumière sans cause qui surgira en vous. Ne l'imaginez surtout pas. Attendez qu'elle vienne.

Votre imagination est féconde, il est dangereux de vous parler de tout ceci. Vous voilà prévenu, ne fantasmez pas en imaginant que votre troisième œil s'anime et que la lumière se répand en vous. Résistez, ne laissez pas galoper vos désirs d'illumination. Attendez patiemment ! Collaborez dès que vous sentez venir quelque chose, mais ne devancez rien, sinon ce qui apparaîtra sera faux. Vous seriez une fois de plus en train de rêver.

Des gens me racontent qu'ils ont vu ceci ou cela, mais ce n'est que le fruit de leur imagination puisqu'ils ne sont pas transformés. Ils sont exactement comme avant, l'ego un peu plus gros que d'habitude parce qu'il se targue de lueurs spirituelles. Les uns ont vu Krishna jouer de la flûte, les autres ont perçu la montée de la kundalini. Mais tous sont restés aussi stupides, médiocres et ternes qu'à l'accoutumée, pleins de colère ou de tristesse puériles. Rien n'a changé.

La personne dont le troisième œil s'est vraiment ouvert et qui découvre le feu qui réside en elle n'est plus le même homme ou la même femme. Pas besoin d'en parler, le bouleversement est manifeste, tellement visible qu'il est même impossible de le cacher. Où que cette personne aille, les gens sentiront que quelque chose lui est arrivé.

Contentez-vous donc d'appliquer la technique et attendez patiemment.

7

ALORS...

SUTRAS

9. *En contemplant simplement le ciel bleu au-delà des nuages, la sérénité.*
10. *Quand l'enseignement mystique ultime t'est donné, écoute. Les yeux immobiles, sans ciller, sois brusquement absolument libre.*
11. *Penchée sur la margelle d'un puits, scrute attentivement ses profondeurs. Soudain, l'émerveillement.*
12. *En regardant un objet, détourne lentement ton regard, puis détache doucement ta pensée. Alors.*

Vous vivez à la surface de votre être, au niveau de vos sens physiques, dans l'ignorance de la conscience qui réside au cœur de vous-même. Il est naturel d'utiliser les sens physiques, mais ce n'est pas suffisant, ce n'est qu'un début. Les sens s'attachent au monde sensible, ils ont besoin d'objets pour fonctionner. En effet, à quoi servent les yeux s'il n'y a rien à voir, les oreilles s'il n'y a rien à entendre, les mains s'il n'y a rien à toucher ?

En ne vivant que par le corps physique, vous êtes aliéné aux objets. Or, vos sens ne constituent que la périphérie de votre être et les objets vous sont totalement étrangers. Ils ne font même pas partie de votre circonférence. Avant d'aborder les nouvelles techniques, retenez donc que la conscience est votre centre, que les sens par lesquels votre conscience s'extériorise se trouvent en périphérie et que le monde appréhendé par l'intermédiaire des sens reste hors de vos frontières.

Gardez bien cela en mémoire et les techniques suivantes ne vous sembleront pas difficiles : au centre, la conscience ; à la périphérie, les sens ; à l'extérieur de vous, les objets. Le corps est donc situé au milieu, au croisement de la conscience et du monde extérieur. A partir du plan physique, vous pouvez vous diriger soit vers l'intérieur,

soit vers l'extérieur. Les sens sont des portes qui vous permettent d'entrer ou de sortir, ce qui a fait dire au maître zen Bokoju que le nirvana, la conscience divine, et le samsara, le monde, se situent à une égale distance. Ne croyez pas que ce soient des univers très distants comme le ciel et la terre. Ils se trouvent de part et d'autre de la porte des sens, l'un et l'autre très proches, mais dans des directions opposées.

La confusion a toujours été grande. Nirvana, moksha (la délivrance) ou encore le royaume des cieux nous semblent inaccessibles, alors que le monde nous entoure de toutes parts. Pourtant, Bokoju a raison. Par rapport à mes yeux, par exemple, mon auditoire et mon propre centre se trouvent à une égale distance.

Les impératifs physiques sont tels que votre conscience est aspirée vers le monde matériel capable d'assouvir vos besoins de nourriture, d'eau, de logement. Si rien ne la pousse vers l'intérieur, votre conscience ne se tournera pas vers votre cœur profond.

Supposons que l'enfant naisse autonome comme certains animaux. Il ne se souciera pas de sa mère. Pour lui, elle est avant tout un moyen de subsistance. Il s'attache par la suite parce qu'elle répond à ses besoins fondamentaux, vitaux. L'affection est secondaire, elle s'installe parce que l'enfant apprécie ce qui le protège contre l'inanition. Pour le petit, l'essentiel est la nourriture, pas la mère. C'est pour cela que les aliments et l'amour sont aussi intimement liés. Lorsque vos besoins d'amour sont comblés, la nourriture ne vous préoccupe plus guère. L'être aimé et qui aime n'engraisse pas. Bien sûr, d'autres éléments entrent en jeu, mais ceci est primordial. Faute d'amour, vous mangez. C'est un substitut, une consolation.

Si vous naissiez vraiment indépendant et autonome, le monde ne vous attirerait pas. Le mouvement de l'énergie est dicté par le besoin. Tendre les mains vers l'extérieur n'est donc pas du tout un péché, mais simplement l'effet d'une nécessité.

Pourquoi l'itinéraire intérieur est-il le moindre des soucis de la majorité des gens ? Parce qu'aucun besoin ne les motive. Lorsque le manque spécifique dit spirituel deviendra lancinant, ils chercheront spontanément la voie du retour vers le Soi. Nul ne peut devenir religieux si cet appel n'a pas été entendu. Mais qu'est-ce donc qui déclenche cette nostalgie du centre ?

Les besoins du corps vous sollicitent en aval, la mort vous appelle en amont. Chez celui qui fait volte-face, la mort est devenue centrale, primordiale. Ce fut le cas de Bouddha. La découverte de sa propre précarité l'a définitivement mis sur la voie du retour. C'est la conscience de votre mort qui vous incite à regarder vers l'autre rive.

Vous résidez sur le seuil constitué par vos sens. La vie vous attire vers l'extérieur. Tant que la mort ne vous aura pas bouleversé, la religion vous semblera dénuée de sens. L'animal non plus n'est pas religieux. Il vit et la fin dépasse son entendement. Il ne se reconnaît nullement dans les cadavres qu'il perçoit autour de lui. Si, pour vous aussi, la mort reste un événement extérieur réservé aux autres, vous vivez avec un mental de bête. La différence fondamentale entre l'animal et l'homme est que ce dernier se sait éphémère et la prise de conscience absolue de ce fait éveille en lui le besoin incoercible de rentrer en lui-même.

Pour moi, humain est synonyme de conscient de mourir. Je ne parle pas de la peur de la mort, qui est encore

ignorance. Etre conscient signifie sentir à tout moment que la fin est proche, qu'elle est là et qu'il importe par-dessus tout de s'y préparer.

La vie s'accompagne d'exigences spécifiques. La mort aussi. Les sociétés jeunes sont peu intéressées par la religion, parce que la destruction physique n'est pas centrale. Les communautés anciennes (c'est le cas de l'Inde) sont quasiment obsédées par la mort et dès lors fortement axées sur les choses spirituelles. Pour entamer le voyage intérieur, il faut donc d'abord affronter sa propre mort. Pensez-y, contemplez-la, ne vous en détourniez à aucun moment, elle est inéluctable et essentielle.

La fin est là dès le début, elle a commencé dès votre conception. Ne l'oubliez pas. Dès que vous saurez vraiment que vous allez mourir, votre esprit basculera. La nourriture, le logement, le confort, le prestige vous apparaîtront clairement comme des moyens de retarder ou d'aménager votre décès et rien de plus. Mourir ici ou là, comme ceci ou comme cela est mourir de toute façon. La Faucheuse est d'une équité implacable. Parmi les êtres vivants, l'égalité est impossible. Devant la mort, c'est l'inégalité qui est exclue. Contemplez cela et cessez de voir ce destin au futur. Votre mental diffère et projette l'idée d'une désintégration dans un avenir plus ou moins flou. Cela équivaut à vous persuader que vous ne mourrez pas du tout.

Sentez la mort comme imminente. Si vous y parvenez, là, maintenant, il se peut que vous n'entendiez plus la fin de cette phrase. Le père de ma mère aimait raconter qu'à ma naissance, il avait consulté un astrologue, selon la coutume. Cet homme, un des astrologues les plus réputés de l'époque, refusa d'établir ma carte du ciel, la *kundali*. « Je n'aime pas travailler pour rien, avait-il dit. Il y a fort

peu de chances que cet enfant vive au-delà de l'âge de sept ans, établir la *kundali* ne sert à rien. »

Par chance ou par malchance, j'ai survécu. Entretemps, l'astrologue quitta ce monde. Lui qui percevait si bien la mort des autres n'avait à aucun moment prévu la sienne. Sous certains aspects, c'était un homme extraordinaire, mais sur ce point il était comme tout le monde, extrêmement habile à chasser de son esprit une perspective qui l'effrayait.

Ne niez pas ce qui vous attend. Que la mort soit proche, si proche de vous qu'il vous est loisible de la contempler. Elle surgira d'un instant à l'autre, elle est toujours inattendue. Soudain, le fil est coupé. Même l'agonisant ne se rend pas compte que les dés sont jetés. Soyez donc conscient dès-à-présent et en permanence. Approchez-vous de la mort, regardez-la sans détourner le regard, qu'elle soit votre fidèle compagne. Alors, une nouvelle urgence naîtra en vous, le besoin impérieux de retrouver votre vérité profonde.

Un autre aspect de votre vie est que vous lui donnez artificiellement un sens. Vous ne vous interrogez jamais réellement sur sa signification globale. Vous créez des objectifs successifs, ensuite vous vous traînez de borne en borne. D'une certaine façon, le pauvre est plus fortuné que le riche. Il a tant de désirs inassouvis ! Cela le stimule à vivre. Plus l'on devient riche, plus le monde perd de ses attraits et moins l'on peut encore s'inventer un but dans l'existence. Cela se voit clairement dans les pays nantis. Le nombre des personnes accablées par un sentiment d'absurdité va croissant. Le pauvre doit travailler pendant des années pour acquérir un logis et lorsqu'il l'obtient, celui-ci ne l'enchanté pas bien longtemps. Il faut bientôt autre

chose, une maison plus grande avec un jardin plus beau. L'homme fractionne le temps dont il dispose et ne contemple jamais sa vie comme un tout pourvu ou dépourvu de sens. Il avance à tâtons.

Imaginez que tous vos fantasmes se soient réalisés : sexe, maison, argent, pouvoir, prestige, succès... Brusquement, le sol se déroberait sous vos pieds. Lorsqu'il ne reste plus rien à faire ou à poursuivre, vous vous découvrez inutile, creux, dépouillé de toute signification. Cela a toujours été le cas, mais vous ne vous en rendez pas compte.

En Grèce vivait un sage de la trempe de Mahavira, nu comme lui : Diogène. Cet homme avait tout quitté, mais pas dans le but d'obtenir quelque chose en échange. Se priver sur terre pour avoir une place de choix au paradis, s'abstenir des plaisirs charnels en vue de mériter les délices spirituelles, n'est pas du renoncement, mais du troc, du commerce.

Diogène avait tourné le dos à tout ce que les hommes convoitent pour savoir si, dans le dénuement, un sens quelconque surnagerait. Si oui, si l'homme avait une valeur par-delà ses réalisations et ses acquisitions, il échapperait à la mort car celle-ci ne détruit que le corps et ses possessions. Diogène avait conservé un seul objet, un bol en bois. Un jour, il vit un jeune garçon boire dans le creux de sa main. Il jeta son bol, déclarant : « Suis-je donc moins apte qu'un enfant ? »

A cette époque, Alexandre s'apprêtait à conquérir l'Inde. On lui raconta qu'il passerait non loin d'un lieu où résidait un homme qui avait jeté son dernier bien, une écuelle grossière, estimant qu'elle était superflue. Alexandre fut intrigué, lui que seule la soumission du

monde semblait pouvoir contenter. Les extrêmes opposés s'attirent comme des aimants puissants et exercent l'un sur l'autre une formidable attraction, comme entre homme et femme. Sachant que Diogène ne viendrait pas le voir, Alexandre se rendit auprès de lui.

Des messagers se hâtèrent vers le sage : « Alexandre le Grand arrive ! » — « Le grand ? s'étonna Diogène. Qui dit que cet Alexandre est grand ? Lui-même sans doute. Allez-lui dire qu'il n'y a rien à glaner ici, je ne suis qu'un chien. »

Alexandre arriva. Diogène le reçut en ces termes : « Lorsque j'ai appris que tu allais t'emparer du monde, j'ai fermé les yeux pour imaginer quelle impression cela pouvait faire. Voici ma conclusion : et après ? » Alexandre s'en alla triste et songeur, dit-on.

Prenez l'habitude de vous dire : « Et après ? » chaque fois que vous rêvez d'accomplir ou d'obtenir quelque chose. Voyez clairement si cela a un sens réel ou bien si vous êtes une fois de plus en train de gaspiller votre temps et votre énergie pour des choses qui n'en valent pas la peine. La seule réalisation vraiment enviable est de pouvoir être content pour rien, satisfait dans la solitude et l'indépendance. En dehors de cet état de grâce, rien ne pourra jamais vous épargner la souffrance et la peine.

La dépendance est toujours une calamité. Plus vous êtes tributaire de vos biens, de votre savoir, de vos amis, de ceci ou de cela, plus vous nourrissez votre misère. La question qu'il faut vous poser en permanence est donc la suivante : ai-je vraiment un sens profond ou bien suis-je un fétu de paille à la dérive qui se raconte des histoires à dormir debout ?

J'ai connu un homme pauvre dont la seule ambition

était de permettre à son fils d'acquérir un diplôme. Son fils devint forestier. Il est venu me voir tout récemment et m'a raconté à son tour : « Mon salaire est très modeste, mais je vais me saigner aux quatre veines pour réaliser mon rêve. Je veux procurer une bonne éducation à mes deux enfants. Si je parviens à les envoyer dans une université étrangère, je serai le plus heureux des hommes. »

Le père se sacrifie pour le fils, le fils se met au service de ses propres enfants et ces derniers prendront la relève en temps voulu. Qu'est-ce que vous croyez faire ? Ne voyez-vous donc pas que vous inventez n'importe quoi pour passer le temps ? Ne comprenez-vous pas que vous perdez votre vie ? Pouvez-vous citer une seule chose qui vous rende vraiment paisible et serein ? C'est la deuxième considération qui vous réorientera vers votre centre.

La troisième est que vous n'avez pas de mémoire. Hier, vous vous êtes fâché, puis vous avez eu honte, vous avez regretté votre écart et enfin vous l'avez oublié. Dans quelques jours, cela recommencera. Tout au long de votre vie, vous vous répétez. Il est extrêmement rare de trouver un être humain qui tire des leçons de son vécu. Non seulement, vous ne mûrissez pas, mais plus vous vous rééditez, plus vous aurez tendance à le faire.

Si vous éprouvez le besoin de retrouver votre centre, commencez par apprendre. Voyez l'essentiel de votre vie. Considérez tout ce que vous avez vécu, voyez lucidement ce que vous avez fait de votre temps, de votre énergie. Toujours les mêmes erreurs, les mêmes idioties.

On ne peut même pas dire que vous tournez en rond. Vous êtes entraîné par une sorte de roue. Vous bougez mécaniquement. En Inde, le monde est appelé *samsara*,

une roue qui tourne. Vous vous agrippez à l'un ou l'autre rayon et suivez le mouvement. A moins d'y voir clair, ce cercle vicieux, ce *samsara* continuera de vous mouvoir. Vous ne pourrez pas lâcher le rayon et sauter hors du carrousel.

Les trois mots-clés sont donc : *mourir*, faites-en une contemplation permanente, *avoir un sens*, fouillez votre vie pour voir ce qu'elle signifie et *apprendre*, si la vie ne vous apprend rien, aucun enseignement ne vous sera profitable.

Soyez à l'écoute de votre propre existence. Qu'en avez-vous fait ? Si vous êtes captif de la roue infernale, échappez-vous. Mais pour voir votre enfer, il faut profondément prendre conscience. Ces trois directives capitales vous aideront.

A présent, les techniques.

En contemplant simplement le ciel bleu au-delà des nuages, la sérénité.

Bien que ces techniques soient faciles, le résultat peut se faire attendre et, dans ce cas, vous serez pris de doute : « Qu'est-ce que c'est que cette technique ? Comment peut-il suffire de regarder le ciel pour obtenir le silence, la sérénité, la plénitude ? » Vous serez tenté de dire que Shiva divague, qu'il raconte n'importe quoi.

Si vous vous souvenez de la triade *mourir, trouver le sens, apprendre*, cette technique vous ramènera bel et bien chez vous.

Contemplez le ciel bleu : regardez sans penser. Le ciel est infini, c'est pour cela que Shiva l'a choisi. Ce n'est pas un objet, sinon il aurait un début et une fin, vous pourriez en faire le tour. Le ciel étant vide, vous pouvez y plonger votre regard sans fixer un point quelconque. Ne pensez rien, ne dites pas qu'il est beau, bleu ou infini. Contemplez innocemment, silencieusement. Soudain, vous prendrez conscience de vous-même, parce que devant cette vacuité, vos sens perdent toute utilité.

Vous ne pouvez pas regarder le ciel comme vous regarderiez une fleur, par exemple. Ciel veut dire espace. L'espace contient les objets, mais lui-même n'en est pas un. *Au-delà des nuages* désigne le vide pur. C'est lui qu'il faut contempler et non les nuages, la lune ou les étoiles. Lorsque votre esprit sera immobile et que vos sens seront privés d'objet à appréhender, le monde extérieur disparaîtra pour vous. Dans cet effacement, votre nature originelle se manifestera. Pourquoi ? Parce que la contemplation du vide vous rendra vierge. Vos yeux sont comme des miroirs, ils reflètent ce qui se trouve devant eux. En regardant une personne triste, vous sentez la tristesse vous gagner, elle résonne en vous. La gaieté, la beauté, la laideur, tout vous contamine parce que vous êtes comme une glace. Tout ce que vous regardez pénètre en vous et devient une partie de votre conscience.

Si vous pouvez contempler le ciel sans faire de commentaires, l'espace sans fin opérera le vide en vous. Les soucis et la tension seront impossibles. La disparition des remous mentaux est ce que l'on appelle la pureté, la sérénité, la virginité.

Le vide intérieur est exempt de désir. Ce dernier est toujours une tension, une source d'inquiétude. Voici une belle personne, une jolie maison ou une voiture rutilante. Le désir se manifeste en vous, accompagné d'une agitation qui signifie : « Comment faire pour posséder cette femme, cette maison, cette voiture ? » Vous vous mettez à rêver, vous êtes plein d'espoir puis, inévitablement, découragé et frustré. Quelles qu'en soient les suites, le désir vous perturbe. Votre esprit est troublé et s'engage dans la folie des fantasmes, des calculs, des projections.

Le vide ne se prête à rien. Comme vous ne pouvez ni le

désirer ni le posséder, votre mental s'arrête. Dans cet état de non-désir : la sérénité, le silence. Une paix ineffable descend sur vous. Vous voici comme le ciel. N'oubliez jamais que vous devenez ce que vous regardez. Votre esprit adopte l'allure, la forme de son objet. L'homme avide n'est plus qu'un portefeuille, réellement. Soyez donc sur vos gardes et sachez que vous êtes la créature de vos appétits.

Le ciel bleu est la chose la plus vide et la plus pure qui soit. La technologie a tout abîmé, mais il vous reste le ciel, il suffit de lever les yeux. Profitez-en avant que lui aussi ne soit souillé. Shiva dit : *en contemplant simplement*. Autrement dit, sans penser. Retenez cela, c'est essentiel. *En contemplant simplement le ciel bleu au-delà des nuages, la sérénité.*

La technique suivante :

Quand l'enseignement mystique ultime t'est donné, écoute. Les yeux immobiles, sans ciller, sois brusquement absolument libre.

Quand l'enseignement mystique ultime vous est donné, écoutez. Il s'agit d'une méthode occulte. Dans le tantra ésotérique, la transmission de l'enseignement se fait en privé. Le maître murmure le mantra, le secret suprême, à l'oreille du disciple qui est prêt. La technique en question réside dans ce murmure.

« *Quand l'enseignement mystique ultime t'est donné, écoute.* » Au moment où le maître vous trouve réceptif, il vous transmet sa propre expérience. En l'écoutant susurrer son secret pour vous seul, gardez les yeux immobiles. En d'autres termes, ayez un mental parfaitement silencieux, non troublé par une pensée quelconque.

Le moindre tressaillement oculaire révélerait une fluctuation de votre esprit. Soyez une oreille vide, ouverte. Votre conscience est disposée à être fécondée, elle est réceptive, sans initiative. Elle n'attend pas quelque chose, ce serait encore une pensée. Quand elle est devenue absolument statique dans un temps immobile et dans le silence

total de l'intellect, l'état méditatif s'installe, l'état de non-mental dans lequel le maître peut se déverser.

Il ne va pas se livrer à un long discours. Il prononcera un, deux, tout au plus trois mots. Ceux-ci entreront jusqu'au cœur de votre cœur et y deviendront une semence. Dans cette conscience passive, dans ce silence, soyez brusquement absolument libre.

La seule libération est l'émancipation par rapport au mental. Il n'existe pas d'autre liberté. Echappez au joug des pensées est la seule délivrance. L'esprit est la chaîne, l'esclavage, la servitude. Le disciple doit, par conséquent, patienter. Il ne doit rien demander, le désir est une crampe mentale. Il ne doit rien espérer, car l'expectative est faite de conditions, de désirs, de pensées. Patienter... Le maître pourra agir lorsque le disciple se trouvera dans un état de réceptivité totale.

Parfois, ce que fait le maître est anodin et cependant l'événement a lieu. Mais le plus souvent, le maître, fut-il Shiva en personne, enseigne en vain les 112 méthodes, parce que le disciple n'est pas prêt. Semer sur des rochers ne donne aucune récolte. N'incriminez pas les semences. Semer hors saison est également inutile. Ce n'est toujours pas la faute des semences. Pour germer, elles ont besoin de la saison adéquate et d'un sol convenable. Alors, elles s'animeront et se transformeront. C'est pourquoi de très petites choses suffisent parfois.

Lin-chi atteignit l'éveil tandis qu'il était installé sur la terrasse, chez son maître. Celui-ci arriva, plongea son regard dans les yeux du disciple et éclata de rire. Lin-chi se mit à rire, lui aussi, s'inclina et partit. Depuis six ans, il attendait sur cette terrasse. Le maître y venait tous les

jours, sans lui accorder la moindre attention. Lin-chi attendait. Au bout de deux ans, pour la première fois, le maître lui jeta un coup d'œil. Deux autres années s'écoulèrent lorsqu'un jour, le maître lui donna une tape dans le dos. Au terme de la sixième année, il apparut soudain et scruta son disciple. Lin-chi appliqua certainement la technique : *Quand l'enseignement mystique ultime t'est donné, écoute. Les yeux immobiles, sans ciller, sois brusquement absolument libre.* Son maître choisit le rire comme moyen. C'était un grand maître. Vraiment, les mots ne sont pas indispensables. Rien qu'un grand éclat de rire et la merveille se produisit. Lin-chi s'inclina, rit lui aussi et annonça partout qu'il n'existait plus, qu'il était libre. Ne plus être là, c'est cela la libération. Vous ne serez pas libéré. Vous serez délivré de vous-même.

Lin-chi aimait raconter ce qui lui était arrivé : la longue attente patiente sur la terrasse et la visite quotidienne du maître, jusqu'au jour de grâce. L'attente, six longues années durant, l'avait plongé dans un état méditatif. Comment faire autrement ? Pendant quelque temps, son mental avait sans doute ressassé ses thèmes habituels. Mais faute d'aliments neufs, il s'était lassé, puis tu. Nul ne peut indéfiniment ruminer le même foin. Sans nouveaux stimuli, l'idéation se fige. Lin-chi n'était pas autorisé à lire, à parler, à se déplacer ou à rencontrer quelqu'un. Après avoir assuré les besoins vitaux de son organisme, il ne pouvait rien faire sinon attendre sur la terrasse.

Et il attendit, jour et nuit, été comme hiver. Les heures s'égrenaient lentement. Sous le soleil ou sous la pluie, il attendit. Il finit par oublier le temps. Or, voici qu'un jour le maître se planta devant lui et l'examina avec soin. Les yeux de Lin-chi s'immobilisèrent. Le moment était venu. Le fruit était mûr. Le moindre vacillement aurait tout détruit. Dans le silence total de cet instant unique retentit un rire

tonitruant. Le maître s'esclaffa et ce rire démentiel heurta quelque chose de très profond chez le disciple, frappa la cible en plein centre.

A la question : « Que t'est-il arrivé ? » Lin-chi répondit désormais : « En entendant le rire de mon maître, je compris que le monde n'est qu'un mélodrame. Le message de ce rire était le suivant : le monde n'est qu'une plaisanterie, une bonne histoire. Le sérieux me quitta. Si le monde est une blague, qui est asservi ? Qui doit être libéré ? Les chaînes n'existent pas. Je m'imaginais être captif et m'efforçais par conséquent de détacher le boulet. Lorsque le maître se mit à rire, la servitude partit en fumée. »

L'éveil survient parfois dans des circonstances difficiles à comprendre. Un disciple zen, par exemple, devint conscient en entendant le son du gong. Quelque chose se brisa en lui. Une nonne zen atteignit l'éveil un soir de lune, alors qu'elle transportait de l'eau. La palanche céda et les récipients tombèrent par terre. Le bruit, la chute, l'eau répandue à ses pieds... l'illumination !

Comment est-ce possible ? Cassez tout ce qui vous tombe sous la main, vous ne serez pas lucide pour autant. L'heure doit être venue. Le maître de cette femme avait dit : « Cette nuit, je te confierai le secret. Baigne-toi, puis apporte-moi deux seaux d'eau. Lorsque j'aurai terminé ma toilette, je te révélerai ce que tu attends depuis si longtemps. » La nonne était certainement transportée de joie. Enfin ! Elle alla se baigner, puisa de l'eau, plaça le fardeau sur ses épaules et rebroussa chemin. La pleine lune trônait dans le firmament nocturne. En quittant le sentier qui longeait la rivière, la nonne sentit la palanche de bambou se rompre. Quand elle se présenta devant son maître,

celui-ci la dévisagea et dit : « Tout est superflu désormais. C'est arrivé. Je n'ai plus rien à te donner. Tu as tout reçu. » La nonne a témoigné en ces termes : « En même temps que les récipients, quelque chose s'est brisé en moi. J'ai vu mon corps me quitter. Sous la lune, en cette nuit paisible, le silence et la sérénité m'ont envahie. Depuis lors, je n'existe plus. » C'est cela, la libération.

La technique suivante :

Penchée sur la margelle d'un puits, scrute attentivement ses profondeurs. Soudain, l'émerveillement.

C'est une méthode quasiment identique, la différence est minime. *Penchée sur la margelle d'un puits, scrute attentivement ses profondeurs. Soudain, l'émerveillement.* Regardez. L'eau se reflètera en vous. Ne pensez pas, continuez de contempler. L'esprit, dit-on, est profond comme un puits. En Occident, la psychologie des profondeurs est en vogue. L'esprit, enseigne-t-on, est bien plus qu'il n'y paraît. D'innombrables couches se cachent sous la surface.

Regardez une eau profonde, sans faire de commentaires mentaux. Vous sentirez son image se refléter en vous. L'eau extérieure est un véritable symbole des profondeurs de votre être. Restez ainsi jusqu'à l'émerveillement. Ne vous interrompez pas : regardez, regardez, regardez ! Jour après jour, mois après mois. Retournez inlassablement au puits, absorbez-vous en lui, l'esprit au repos. Unissez-vous à ces eaux mystérieuses. Le moment viendra où votre intellect sera nettoyé de toute pensée. Ce sera un événement subit. Vous sentirez qu'une même source, une même profondeur existent en vous. L'émerveillement.

Un jour, Tchouang-tseu traversait un pont en compagnie de son maître Lao-tseu. Ce dernier, dit-on, demanda à son disciple de rester sur place : « Regarde l'eau passer sous tes pieds jusqu'à ce que la rivière s'arrête et que le pont se mette à couler. Ensuite, rejoins-moi. » La rivière coule, le pont jamais. Pourtant, la technique de méditation donnée à Tchouang-tseu disait bien : ne quitte pas ce pont avant de l'avoir vu couler. L'homme y construisit une hutte et, durant de longs mois, contempla les flots. Un beau jour, l'onde s'immobilisa et le pont se mit à bouger. Est-ce possible ? Quand les pensées disparaissent sans laisser de traces, tout est possible. En effet, l'eau coule et le pont est statique parce que les pensées s'entêtent à considérer les choses d'une certaine façon. C'est purement relatif. Quelles sont vos impressions lorsque vous voyagez à bord d'un train ? Les arbres défilent derrière la vitre. Vous ne bougez pas, eux fuient. Si deux trains ou deux véhicules quelconques voyagent côte à côte à la même vitesse, les passagers ne peuvent pas percevoir le déplacement. Vous ne vous rendez compte d'un mouvement que si vous disposez de repères fixes. Et si un train vient en sens opposé, vous aurez l'impression que le vôtre accélère. En réalité, rien n'a changé.

Si la vitesse est relative, alors l'idée que la rivière coule et que le pont est immobile vient de la structure du mental.

En méditant sans relâche, Tchouang-tseu comprit cela. La rivière coule parce que vous considérez le pont comme immobile. Secrètement, le pont coule lui aussi. Rien n'est statique dans ce monde. Les atomes se meuvent, les électrons tourbillonnent, au sein du pont le mouvement est permanent. Tout change, le pont aussi.

Tchouang-tseu a dû avoir une vision de la structure

atomique du pont. Actuellement, plus personne n'ignore que les parois rigides d'une construction ne sont pas rigides du tout. Le mouvement est constant au niveau atomique. Mais il est si rapide que vous l'ignorez. Vos notions de stabilité viennent de vos limitations sensorielles.

La roue qui tourne très vite devient invisible, vous ne percevez plus qu'un disque immobile. Les yeux ne sont pas capables de suivre un mouvement accéléré.

Tchouang-tseu doit avoir entrevu la nature du pont. Et le mouvement perçu était si rapide que, par comparaison, la rivière paraissait statique. Il se hâta vers son maître. « Bien ! fit Lao-tseu. Ne me pose plus aucune question. Cela t'est arrivé. » Qu'est-ce qui était arrivé ? L'état d'éveil, de non-mental. La transfiguration.

Penchée sur la margelle d'un puits, scrute attentivement ses profondeurs. Soudain, l'émerveillement.

L'être émerveillé, frappé par le mystère de l'existence, débarrassé de la jacasserie du mental, découvre ce qu'il est.

Une autre technique :

En regardant un objet, détourne lentement ton regard, puis détache doucement ta pensée. Alors.

Contemplez quelque chose. Une fleur, par exemple. Mais n'oubliez pas qu'il s'agit de regarder sans penser ! Je ne devrais plus le répéter. Retenez que par regarder, je veux dire contempler sans penser. Dès que vous pensez, vous ne regardez plus. Vous interprétez le spectacle qui s'offre à vous, vous le contaminez, vous l'altérez. Votre regard doit être innocent, pur.

Contemplez une rose. Quand vous sentez votre esprit se vider de toute pensée, détachez votre regard de la fleur. Détournez les yeux, très lentement. La fleur disparaîtra de votre champ de vision, mais son image restera imprégnée en vous. La rose sera reflétée dans le miroir de votre conscience, elle sera désormais en vous. A présent, détachez doucement votre attention, quittez l'image intérieure.

Donc, il s'agit d'abord de vous écarter de l'objet extérieur. Ce qui vous reste à l'esprit est l'image, l'idée de la rose. Effacez aussi cette pensée. La deuxième démarche est très difficile. Elle l'est nettement moins lorsque la première partie de la technique est exécutée correctement. Ne

regardez plus vers l'extérieur, fermez les yeux, puis cessez également de regarder vers l'intérieur. Devenez indifférent. Sentez que vous êtes détaché de l'image, du concept. Il s'évanouira à l'exemple de la rose dont vous avez détourné le regard. C'est le moment que Shiva désigne par *alors*. *Alors*, vous êtes seul. Dans cette solitude, le Soi vous est révélé, vous êtes absorbé par votre centre, vous retrouvez votre nature originelle.

C'est une excellente technique de méditation. Tout objet de votre choix peut convenir, mais utilisez le même chaque jour afin de pouvoir incorporer ses caractéristiques et élaborer une image mentale qu'il faudra abandonner ensuite. Initialement, les fresques, les sculptures exposées dans les temples servaient à l'application de cette méthode. La technique est perdue, mais les figures sont toujours là. Vous pouvez les utiliser. Contemplez une statue représentant Mahavira, Bouddha, Rama, Krishna ou n'importe quel autre personnage. Concentrez-vous, investissez toute votre attention jusqu'à ce que l'objet extérieur devienne une image intérieure. Puis, fermez les yeux, oubliez le support concret. Enfin, effacez aussi le reflet mental. Vous prendrez conscience de votre solitude totale, de votre inaltérable pureté. Comprendre cela est libération. Réaliser cela est connaître la vérité, le Réel.

8

**LE DOUTE OU LA CONFIANCE
LA VIE OU LA MORT**

QUESTIONS :

1. *Si quelqu'un est de nature ambivalente, doit-il appliquer deux techniques différentes ?*
2. *Le tantra étant une affirmation de la vie, comment peut-il recommander une technique centrée sur la mort ?*
3. *Comment l'esprit peut-il être transformé rien qu'en mettant le corps dans une espèce de catalepsie ?*

Première question :

Je ne me reconnais ni dans le type cérébral ni dans le type intuitif. J'ai l'impression d'être un mélange des deux. Dois-je appliquer alternativement deux sortes de techniques ? Pouvez-vous me guider.

Voici une question intéressante. Pour commencer : si vous ne vous sentez ni particulièrement cérébral ni particulièrement intuitif, sachez que vous êtes du type intellectuel, parce que la confusion est un trait marquant de ce tempérament. La personne émotive n'est jamais perplexe. L'émotion est toujours totale, entière. L'intellect est invariablement fragmenté, divisé, tiraillé, confus. C'est sa nature. Pourquoi ? Parce que l'intellect est tributaire du doute, alors que l'émotion dépend de la confiance. Le doute s'accompagne toujours de division. Il n'est jamais entier. C'est impossible. Celui qui doute, doute de ses doutes ! Le doute, s'il est absolu, devient un acte de foi.

Le doute introduit la confusion parce que le sceptique met tout en balance, y compris son propre scepticisme. Rien ne lui semble certain, pas même ses propres hésitations. Après avoir douté d'une chose, il doute de sa contrepartie, et ainsi de suite. L'intellectuel ne se sent jamais lui-même et n'est nulle part chez lui. « Parfois, je suis

comme ceci, parfois comme cela... » L'homme émotif est en accord avec lui-même. L'émotion étant portée par la confiance, elle est sans déchirure. Elle est sincère, pleine, non divisée, in-dividuelle. Par conséquent, si vous ne savez pas où vous situer, sachez que vous êtes du type cérébral et utilisez les techniques mises au point pour l'intellectuel. Si vous ne ressentez aucune confusion (et seulement dans ce cas), vous avez une nature émotive.

Voyez Ramakrishna. C'est un bel exemple de type émotionnel. Impossible de susciter la méfiance en lui, le doute ne pouvant être semé que dans un esprit déjà indécis. Les influences extérieures contribuent à rendre les tiraillements ou l'assurance manifestes, mais rien de plus. Pas plus que la foi, le doute ne peut être créé.

Il importe que vous identifiiez votre tempérament, puisqu'il n'est pas possible de le modifier. Si vous optez pour une voie qui ne vous convient pas, vous perdrez votre temps et gaspillerez votre énergie. L'inutilité de vos efforts ne fera qu'accroître votre désorientation. Ni le scepticisme ni la foi ne peuvent être provoqués, les germes se trouvent déjà en vous. Si vous doutez, ne lorgnez plus du côté de la foi, vous vous engageriez dans la duplicité et l'hypocrisie. Le doute ne doit pas vous effrayer, lui aussi peut donner accès au divin. Utilisez-le. J'affirme que même le doute peut vous mener au divin, contrairement à ce que prétendent certaines personnes. Servez-vous en, mais ne mentez pas. Ne refoulez pas vos tâtonnements, n'adhérez à une doctrine que si vous pouvez le faire de tout cœur. La comédie ne servirait à rien, votre âme ne serait pas touchée.

Quelle est la différence entre la foi et la croyance ? Croire est toujours une erreur car la croyance concerne une idée, un concept emprunté à d'autres. La foi, par contre,

peut être une qualité de votre esprit. Le sceptique que ses propres doutes effraient s'accroche à une série de paradigmes qu'il tient pour vrais. « Je crois en ceci et ne crois pas du tout en cela », dit-il, et si vous mettez ses dogmes en cause, si vous critiquez son credo, il se fâchera. Pourquoi ? Ce n'est pas votre attitude qui l'irrite. Il est troublé par les fluctuations de son propre esprit, réactivées par vous. Le fidèle, c'est-à-dire la personne qui a la foi, n'est pas perturbé par les attaques pour la bonne raison que rien ne peut mettre la foi authentique en danger.

Ramakrishna, comme Chaitanya et Meera, avait un tempérament émotionnel. Un des penseurs les plus éminents du Bengale, Keshav Chandra, lui rendit visite. Il souhaitait infliger une défaite à son hôte. Ramakrishna était illettré, il n'avait rien d'un érudit alors que Keshav Chandra était un des cerveaux les plus brillants de l'histoire de l'Inde, un esprit redoutablement logique et incisif. Ramakrishna allait perdre la face, c'était couru d'avance.

Tous les intellectuels de Calcutta s'étaient rassemblés à Dakshineswar pour assister à l'humiliation du saint homme. Keshav Chandra entama sa démonstration, mais se sentit bientôt mal à l'aise. Son interlocuteur l'écoutait avec ravissement ! A chaque coup porté à l'existence du divin, Ramakrishna se levait d'un bond et se mettait à danser. « Que faites-vous ? Répondez plutôt à mes arguments ! » protesta Keshav Chandra. Ramakrishna aurait répondu comme suit : « Vous écouter me confirme dans ma foi. Un tel intellect est inconcevable sans une conscience supra-humaine, divine. » C'était une attitude émotionnelle typique. « Et je prédis, aurait-il ajouté, que tôt ou tard vous serez un plus grand dévot que moi, parce que vous avez un esprit qui dépasse le mien. Pourvu d'une telle intelligence, comment pourriez-vous ne pas découvrir

le divin ? Si un idiot comme moi a pu le faire, combien plus aisément y parviendra un homme de votre qualité. »

Sans hostilité et sans armes, Ramakrishna gagna. Kes-hav Chandra toucha ses pieds : « Vous êtes le premier théiste devant lequel tout raisonnement s'avère futile, dit-il. Votre regard et votre attitude envers moi sont des signes annonciateurs du divin. Vous ne brandissez aucun argument, vous êtes en vous-même une preuve suffisante. »

Le type intellectuel utilise la méthode du doute. Ne vous forcez pas à croire, vous vous mentiriez à vous-même. Vous ne tromperiez d'ailleurs jamais personne d'autre que vous-même. Soyez sincère. Si le scepticisme est votre penchant naturel, procédez par le doute. Doutez de tout, à tout moment, et évitez surtout les techniques basées sur la confiance. Elles ne sont pas pour vous. Optez pour une technique expérimentale.

Les 112 techniques de Shiva comprennent des méthodes expérimentales qui ne vous demandent pas de croire, mais de faire. La foi, la conviction seront les conséquences. Le vrai scientifique ne croit pas. Il part d'une hypothèse de travail et cherche, sans préjugé, jusqu'à ce que la conclusion s'impose.

Mahavira et Bouddha étaient des tempéraments intellectuels, Ramakrishna et Chaitanya des êtres émotifs. Ainsi s'explique pourquoi, selon Bouddha, il n'est pas nécessaire de croire en Dieu. Il déclare même que Dieu n'existe pas. « Faites ce que je vous dis, ne croyez pas en moi, disait-il. Expérimentez vous-même ce que j'enseigne. Si vous découvrez par votre propre vécu que mes paroles disent vrai, vous pourrez y ajouter foi. Mais n'allez pas croire parce que cela vient de moi. Vivez la chose. Doutez tant que vous

n'aurez pas tiré vos propres conclusions. La foi sera le fruit de votre propre vérification. » Et Mahavira disait : « Ne croyez à rien, pas même au gourou, au maître. Contentez-vous d'appliquer la technique. »

Si vous avez un tempérament intellectuel, expérimentez rigoureusement. Toute idée préconçue ou croyance préétablie falsifierait les résultats. Ne songez donc ni à confirmer ni à infirmer l'invisible, travaillez comme dans un laboratoire. Ne trahissez pas votre propre nature, soyez véridique. Il arrive qu'un athée parvienne au divin simplement parce qu'il a respecté sa propre vision.

Mahavira ne croyait pas en Dieu, pas plus que Bouddha. Ce fut une sorte de miracle. On a dit de Bouddha qu'il était le plus grand athée et en même temps l'homme le plus divin. Le plus éloigné et le plus proche du divin simultanément ! Il était résolument de tendance intellectuelle. Il réalisa le divin parce qu'il ne s'aveugla jamais lui-même. Pendant six années, il se livra à toutes sortes d'expériences, sans rien anticiper. Si un essai s'avérait stérile, il l'abandonnait. Il douta de tout, il essaya tout, jusqu'au jour où toutes les formules furent épuisées. Son scepticisme ne trouvant plus rien à se mettre sous la dent, ses doutes privés d'objets se turent. Et ce fut l'Éveil. Le prince Gautama comprit que le point central ne résidait pas dans le doute, mais dans la personne qui doute. Or, comment le sceptique peut-il douter de lui-même ? Après avoir mis sa propre réalité en cause, l'esprit sceptique répondra encore : « Cette assertion est sujette à caution. »

Une chose peut être exacte ou fausse, mais quelle est l'entité qui évalue ? La source qui perçoit est vraie, réelle. Vous pouvez dire que Dieu n'existe pas, mais il vous est impossible de dire : « Moi qui affirme cela, je n'existe

pas ». Ce faisant, vous confirmeriez que vous existez. Car, qui nie votre existence ? Si vous n'existiez vraiment pas, vous ne seriez pas là pour le dire. En vous niant vous-même, vous vous affirmez. Quand l'on frappe à votre porte, pouvez-vous crier : « Je suis absent » ? Ce serait absurde. Le fait de répondre révèle votre présence.

Bouddha a systématiquement tout mis sur la sellette. Finalement, il ne lui restait plus que lui-même. Là, le doute devint impossible et s'effaça spontanément. Bouddha s'éveilla soudain à sa propre réalité : la conscience illimitée. C'est ainsi que cet athée fut métamorphosé et devint l'être le plus divin qu'ait connu cette terre. Pourtant, instinctivement, c'était un intellectuel, un esprit scrutateur.

Deux sortes de techniques sont à votre disposition. Si vous êtes quelqu'un de cérébral, d'hésitant, de fuyant, ne vous risquez pas sur le chemin de la foi. Ce n'est pas pour vous. A chacun sa méthode. L'essentiel est que vous soyez sincère. Ne perdez jamais cela de vue.

Malheureusement, il est extrêmement facile de feindre, de faire semblant. Parce que dès notre âge le plus tendre, nous imitons. Par exemple, vous pourriez suivre les traces de Ramakrishna sans être conscient du type auquel vous appartenez. Vous ne seriez jamais qu'un calque, rien de réel ne se manifesterait en vous. D'autres imitent Bouddha. Ce genre d'erreur est très courant parce que nous naissons tous dans un climat culturel précis. Ainsi se perpétuent des stupidités millénaires. Pouvez-vous naître croyant ou athée ? Mais non, vous devez choisir. La religion n'a rien à voir avec les os, le sang, la naissance. Rien !

Supposons que vos parents soient des bouddhistes alors

que vous avez un tempérament émotif. Si vous vous identifiez à Bouddha, vous vivrez en pure perte. Quelqu'un d'autre, de type cérébral, risque fort, en naissant dans une famille musulmane où la foi aveugle est de rigueur, de devenir un parfait simulateur. La planète entière est irreligieuse parce que la religion a été imposée à la naissance. Il n'y a pas le moindre lien entre les deux. Vous devez d'abord découvrir votre propre spontanéité et ensuite consciemment choisir votre voie spirituelle. La face du monde changera lorsque chacun aura le loisir de chercher librement la méthode, la technique, la voie spirituelle qui correspondent à sa nature instinctive.

Les religions sont depuis longtemps des instances politiques, des structures de pouvoir. Un des résultats est que chaque nouveau-né est conditionné, façonné en vue d'un courant philosophique déterminé, athée ou religieux. Les parents se sentent personnellement bafoués lorsque leur rejeton adhère à un enseignement qui n'est pas le leur et coulent l'enfant dans un moule avant qu'il ne puisse prendre conscience. Votre esprit est imprégné de façon à perdre très tôt la faculté de penser réellement. Vous êtes incapable de voir librement parce que tout ce qui vous vient à l'esprit vous a été inculqué.

J'ai lu ceci dans un ouvrage de Bertrand Russell : « Intellectuellement, je considère Bouddha comme supérieur à Jésus, mais au fond de moi-même, cela me paraît inadmissible, il faut que Jésus dépasse Bouddha. Tout au plus, si je m'efforce, puis-je les mettre au même niveau. Mais c'est vrai qu'intellectuellement, je vois que Bouddha est un géant et que Jésus n'est rien, par comparaison. »

Pourquoi ce dilemme ? Bertrand Russell était un intellectuel, Bouddha exerçait donc une forte attraction sur lui.

Jésus ne le touchait pas. Mais son mental était un produit chrétien. Ces comparaisons n'ont aucun sens. Elles dévoilent quelque chose au sujet de l'auteur, elles ne révèlent rien sur Bouddha ou sur Jésus.

Ces deux maîtres sont incomparables. Pour la personne intuitive, Jésus est plus grand que Bouddha. Elle souffrira si elle est née dans un milieu bouddhique, car son mental refusera d'admettre que quelqu'un surpasse son maître. Il vous est très difficile et même impossible d'appréhender les choses de façon directe parce qu'à votre propre insu, vous répétez ce qu'on vous a inculqué.

Votre cerveau ressemble à un ordinateur dans lequel on aurait introduit à la fois les données et l'appréciation de celles-ci. Vous êtes programmé en fonction de concepts idiots et de traditions stupides. La religion est devenue un mot creux, une coquille vide, une mascarade. Très peu de gens acquièrent un esprit religieux parce que rares sont ceux qui peuvent se rebeller contre leur conditionnement. Seul l'esprit rebelle, l'intellect encore apte à voir les choses telles qu'elles sont et à décider en conséquence, peut devenir mystique.

Essayez de savoir à quel type vous appartenez. Ce n'est pas si difficile. Retenez que si vous êtes confus et perplexe, vous êtes un intellectuel. Si vous êtes sûr de ce que vous voulez, choisissez les techniques dont le point de départ est la foi. Retenez aussi qu'il ne faut jamais mélanger les méthodes. Cela ne ferait qu'accentuer votre désarroi. Les deux voies sont excellentes. Ramakrishna a raison, Bouddha aussi. Des chemins innombrables mènent au sommet, à la Vérité. Personne ne détient le monopole. Des tracés très contradictoires et même absolument opposés peuvent aboutir au même point.

Le jour où votre conscience s'épanouira totalement, vous comprendrez qu'il y a autant de voies que de voyageurs, parce que chaque être se met en route à partir de l'état qui est le sien. Personne ne peut emprunter le trajet de quelqu'un d'autre, c'est en avançant que le voyageur trace son chemin. Aucun itinéraire n'a été aménagé pour lui. Pourtant, chaque institution dite religieuse prétend être le grand boulevard de la spiritualité. Il suffirait de l'arpenter pour arriver au but.

C'est faux. La quête intérieure ressemble bien plus au vol de l'oiseau dans le ciel qu'à la marche terrestre. L'oiseau ne laisse aucune trace derrière lui et ne peut en suivre aucune. Il doit créer sa propre trajectoire. La conscience est comme le ciel. Mahavira passe, Bouddha passe, Meera, Mahomet et tant d'autres. Vous voyez leur mouvement, leur réalisation, mais leurs pas s'effacent au fur et à mesure qu'ils avancent. Comment pourriez-vous les suivre ? A vous aussi, il appartient de créer un parcours qui vous est propre.

Trouvez d'abord votre tempérament et choisissez ensuite l'une ou l'autre des méthodes de Shiva. Mais ne faites pas d'amalgame sous prétexte que vous êtes un cas hybride. Votre inquiétude s'aggraverait, vous finiriez par être tellement divisé intérieurement que la folie, la schizophrénie vous guetterait. Ne mélangez pas les techniques !

Deuxième question :

Hier, vous avez dit que la connaissance de la mort est une percée vers le réel. C'est l'approche de Bouddha qui était anti-vie. Mais le tantra est une affirmation de la vie, il n'enseigne pas du tout sa négation. Comment peut-il inclure une focalisation sur la mort ?

Bouddha n'est pas opposé à la vie. Il vous donne cette impression parce qu'il met la mort à l'avant-plan. Mais il n'est pas fasciné par elle. Au contraire, c'est un amoureux de la vie réelle, éternelle. Pour la trouver, il a scruté le terme de la vie physique. Il a interrogé la mort pour savoir si quelque chose persistait au-delà de la tombe. Car, disait-il, si la mort est l'événement ultime, ce qui la précède est futile. Il a dit : si rien n'existe après la mort, la vie est insignifiante. Et votre vie est dérisoire en effet, parce qu'elle ne va pas au-delà du corps. Tout ce qui, à vos yeux, constitue votre vie, fait partie de la mort. Vous vous fourvoyez, vous croyez vivre, vous êtes tout simplement en train d'agoniser.

Dès son entrée en ce monde, l'homme avance vers la sortie. Quoi qu'il devienne, quoi qu'il réalise ou accumule, le terme est connu et toujours le même. Il glisse sur la pente de la déchéance physique et ce que vous appelez vie est une

descente vers le cimetière. Dans de telles conditions, se demandait Bouddha, peut-on parler de vie ? Non. Ce qui contient la mort est déjà la mort à l'état latent. Ce phénomène ne peut être appelé vie, car c'est une lente dégradation. Parce que vous mourez progressivement, vous avez l'illusion de vivre. D'instant en instant, vous déclinez, la vitalité diminue, la décrépitude augmente. L'arbre se reconnaît à ses fruits. De même, toute forme est contenue dans sa matrice, sa semence. Si le fruit ultime de votre passage sur terre est un cadavre, il faut conclure, dit Bouddha, que dans son essence, vivre est mourir.

Reprenons. Pour vous, la naissance est un début, quelque chose de nouveau. Vous vous trompez. Avant de revêtir ce corps, vous en avez quitté un autre. Le nouveau-né est un défunt de fraîche date. Cette mort préalable contenait le germe de la vie actuelle. Au terme de son développement, la graine aura, une fois de plus, donné son fruit, un mort, et ce fruit alimentera un nouveau cycle...

Vous assistez au processus qui va du berceau au cercueil, mais en réalité, la mort préside à la naissance. Elle la précède. Si vous voulez voir la vérité en face, vous constaterez que chaque vie est un épisode compris entre deux décès. La mort est le début, la mort est la fin, et l'état intermédiaire est une illusion. Vous vous croyez vivant lorsque, entre deux morts, vous rêvez. Le passage de trépas à trépas ne peut être appelé vie, déclare Bouddha. Il est *dukkha*, misère. Vous n'êtes pas occupé à vivre, vous êtes en train de mourir. Mais dans votre état halluciné, dans votre soif obsessionnelle de vivre, à n'importe quel prix et de n'importe quelle façon, il vous semble que Bouddha est anti-vie. Le fonctionnement physique étant pour vous le bien suprême, sa décomposition vous fait horreur. Boud-

dha, que la mort n'effraie pas, est nécessairement anormal pour le commun des mortels. Son côté dit suicidaire a souvent été dénoncé.

Albert Schweitzer a critiqué l'intérêt majeur accordé par Bouddha au trépas de l'homme. Mais Bouddha n'est pas captivé par la mort. C'est vous qui êtes des maniaques de la vie organique. Bouddha a courageusement observé et analysé les faits, rien n'a pu le faire reculer. Faites de même et vous arriverez à une conclusion identique. Votre vie est un leurre, un bric-à-brac de mensonges, un vain maquillage étalé sur la face d'un cadavre. Bouddha concentre son attention sur ce que recouvre vos déguisements, car, dit-il : « Impossible de savoir ce qu'est vraiment la vie si l'on n'a pas compris ce qu'est la mort. Si je parviens à les connaître, je pourrai peut-être les transcender toutes les deux et accéder à ce qui les dépasse, l'une et l'autre. » Bouddha n'est pas du tout anti-vie. Qu'il vous paraisse négatif est un effet de votre ignorance.

Le tantra est pro-vie, dites-vous. C'est encore une interprétation. Bouddha n'est pas plus anti-vie que le tantra n'est pro-vie. Leurs visions sont identiques, leurs focalisations différentes. Prenez ce que vous voulez comme point de départ, mais poursuivez vos efforts jusqu'à ce que vous ayez englobé l'autre versant.

Bouddha se concentre sur la dernière partie du mystère, le tantra sur la première. Bouddha semble trop attiré par la mort, le tantra a l'air de glorifier la vie et ses composantes physiques. A cause du choix initial qui est le sien, le tantra accorde une grande importance au corps et son approche consiste à découvrir ce qu'est le sexe, à percer les secrets de l'amour, à élucider la nature de l'origine, du germe, afin d'atteindre ce qui se situe au-delà. Bouddha

s'engage dans les arcanes de la mort, afin d'en connaître le sens. Ce sont deux approches différentes d'un même processus. Le sexe est déjà la mort et la mort reste très sexuelle.

Ce n'est pas facile à comprendre. Pour de nombreux insectes, la copulation coïncide avec la fin. C'est le cas d'une certaine espèce d'araignée d'Afrique. Au moment où le mâle éjacule, la femelle commence à le dévorer.

Le sexe et la mort sont intimement liés, l'homme l'a toujours pressenti et en a été effrayé. Plus la longévité lui semble désirable, plus il redoute la femme. Le fantasme d'immortalité a même donné lieu au culte du célibat, *brahmacharya*. Mais aucun corps ne sera jamais immortel parce qu'il est un produit, le résultat d'une rencontre sexuelle. Si vous étiez né d'un père ou d'une mère chaste, vous échapperiez au sort commun. A cause de sa nature, votre corps est promis à la mort, que vous soyez abstinent ou non. Vous êtes issu d'un acte, d'une conjonction sexuelle, qui est le premier pas vers la fin. Les chrétiens prétendent que Jésus est né d'une vierge pour indiquer que ce n'est pas un être quelconque, mortel. Le mythe de l'immaculée conception signifie que Jésus échappe à l'emprise de la mort.

Ce n'est pas la seule fois qu'une naissance virginale a été attribuée à un grand personnage. L'homme banal, en tant que sous-produit de l'acte génital de ses parents, est voué à la mort. Par conséquent, l'être exceptionnel, c'est-à-dire immortel, doit avoir une origine différente, virginale. Rien ne peut le détruire, pas même la crucifixion. Un tel être, qui n'est pas issu de la rencontre sexuelle de deux géniteurs, n'a pas de commencement et ne peut donc pas avoir de fin. S'il n'y a pas de début, si l'origine est vierge, la fin est impensable.

La légende ne peut pas être altérée. Si l'église catholique admettait que Marie n'était pas vierge, l'histoire de la résurrection ne tiendrait plus debout. Pour continuer d'affirmer que Jésus est ressuscité, qu'il a échappé à la mort, que la crucifixion ne l'a pas tué, que ses bourreaux ont été la proie d'une hallucination et qu'en réalité leur victime est restée en vie, il faut conserver la première partie du mythe, celle de la virginité de Marie.

Je ne plaide ni pour ni contre. Je dis simplement que le mythe forme un tout indivisible. La naissance sexuée porte le sceau de la mort. A cause de cette intrication profonde, les sociétés humaines ont très souvent manifesté une grande crainte du sexe. Même si vous l'acceptez, une certaine frayeur sourde subsiste. Personne ne se laisse complètement aller, vous restez toujours plus ou moins sur le qui-vive. Parce que s'abandonner au sexe sans la moindre arrière-pensée équivaut réellement à mourir : c'est la mort de l'ego.

Le tantra n'a rien à voir avec votre conception de la vie et Bouddha n'est pas du tout opposé à la vie réelle. Le tantra entame son étude par la formation d'un corps, Bouddha commence par la destruction de celui-ci. En quelque sorte, le tantra est une démarche plus scientifique, car il vaut mieux partir de ce qui est vérifiable. Vous existez, vous êtes né, alors que votre mort reste à venir. Vous pouvez y penser et l'imaginer, mais elle n'est pas encore un fait pour vous. Même si vous avez assisté au dernier soupir de quelqu'un, vous n'avez pas perçu la mort. Il est impossible de connaître le processus tel qu'il est à l'œuvre à l'intérieur de quelqu'un d'autre. C'est un événement invisible, impalpable, individuel. Et le mourant lui-même ne peut pas vous instruire parce qu'il ne sera plus là lorsque tout sera achevé. Il ne peut pas revenir pour vous narrer ce qu'il a traversé.

Tout ce que vous croyez savoir de la mort n'est donc qu'une hypothèse. Nul ne sait quoi que ce soit à ce sujet, à moins d'avoir retrouvé la mémoire de ses vies antérieures. Vous avez expiré de nombreuses fois. Bouddha a réinstauré une série de techniques capables de raviver le souvenir des vies passées, parce que vous ne pouvez pas vous concentrer sur ce qui n'est pas encore arrivé, votre mort prochaine. C'est une perspective vague et brumeuse. Tout ce que vous pouvez penser dans ce domaine n'est qu'une reconstitution de ce que vous avez glané autour de vous. Vous répercutez ce que vous avez entendu dire. Voir des gens mourir n'est pas mourir vous-même. Vous n'êtes qu'un spectateur.

Savez-vous ce qui se passe dans la bouche de la personne qui mange ? Percevez-vous la saveur, le parfum des aliments qu'elle absorbe ? Vous pouvez la regarder mâcher, vous pouvez observer ses mimiques et ses gestes, vous pouvez faire un tas de suppositions, mais vous ne pouvez pas partager son expérience. Et si elle vous communique ses impressions, ce ne seront que des mots et non le vécu réel.

Bouddha a parlé de ses morts antérieures, mais nul ne le croyait. Si je vous narrais les miennes, tout au fond de vous-même vous resteriez sceptique. Comment me croire ? Vous n'avez pas accédé à ce plan de la réalité. Vous êtes limité à votre vie actuelle et son terme n'est pas encore venu. Jusqu'à présent, la mort, pour vous, est toujours celle des autres.

Contempler la mort n'est pas facile, il faut d'abord retourner à vos vies antérieures, creuser votre mémoire. Bouddha et Mahavira ont recouru à une technique, *jyotisamaran* , mémoire de la lumière, qui donne accès aux

souvenirs lointains et permet, ensuite, de prendre appui sur la mort pour méditer.

Le tantra est une démarche expérimentale. Il utilise ce qui est à portée de la main : le sexe, la naissance en cette vie. La mort viendra, mais elle n'est pas encore là. Cependant, n'oubliez pas que les deux méthodes aboutissent au même point : l'épanouissement de la conscience totale, la connaissance de la vie sans fin.

Qu'importe que vous transcendiez le début ou que vous passiez au-delà du terme. La vie et la mort peuvent toutes les deux servir de levier. Mais il faut choisir. Vous ne pouvez pas faire le saut à partir d'un stade intermédiaire.

Si je veux quitter cette pièce, je dois d'abord aller jusqu'au bout, dans un sens ou dans l'autre. Je ne trouverai ni porte ni fenêtre en plein milieu. Or, les pôles du phénomène organique sont la naissance et la mort. Le tantra est centré sur la naissance, sur ce qui est concret et immédiat. Sa méthode est scientifique. Le sexe est un fait que vous pouvez approfondir tout de suite. La mort n'est pas une donnée actuelle. Seul un esprit très subtil, une intelligence peu banale peut faire une incursion dans le futur réel. Il faut être un Bouddha pour percevoir la mort si intensément que, d'événement à venir qu'elle est, elle devienne un phénomène présent. C'est réservé à des êtres d'exception.

Le tantra, par contre, est ouvert à tous ceux qui sont déterminés à explorer ce qu'est vraiment la vie. Il utilise la mort, lui aussi, mais uniquement dans le but de vous aider à rentrer en vous-même, et non comme assise de la méditation, non comme tremplin. Inversement, Bouddha évoque la naissance pour vous aider à contempler la mort. L'autre face peut être évoquée comme adjuvant, mais ne devient

pas le centre de la vigilance. Le tantra dit : l'idée de la mort peut conférer à votre vie une signification, une forme, une orientation différentes. Votre esprit fonctionnera selon une dimension nouvelle, difficile à trouver et même exclue sans l'éclairage de la mort. Dès que le destin du corps est devenu une certitude puissante, absolue, nul ne peut encore s'accrocher à la vie organique. Le mental s'apprête à passer au-delà. C'est de cela que j'ai parlé.

Aussi longtemps que vous vous aveuglerez sur les aspects éphémères de votre personne, votre esprit sera extraverti : il se tournera constamment vers l'extérieur, vers les objets. Mais quand vous sentirez, avec une évidence totale, que la mort travaille déjà partout et à tout moment, vous ne pourrez plus vous attacher au monde. Votre intellect entamera une volte-face.

Un jour, une jeune indienne qui se trouvait à la veille de son mariage me raconta ce qu'elle venait d'apprendre : son fiancé américain était atteint d'un cancer incurable. L'échéance était assez proche, il lui restait trois ou quatre années à vivre, tout au plus. Le malade souhaitait renoncer au mariage : « Pourquoi perdre ton temps avec moi ? disait-il. Nous savons comment cela va se terminer. »

Plus il insistait, plus la jeune femme tenait à cette union. Ainsi fonctionne le mental, à coup de paradoxes. A la place de ce garçon, j'aurais exigé le mariage. La fille se serait enfuie. Hélas ! par amour et surtout par cécité psychologique, il insista pour annuler le mariage. Résultat : la jeune femme en fit un affaire de principe, une question morale. Ils se marièrent. Et la tristesse devint leur climat. La jeune femme fut incapable d'aimer son mari. Il est aisé de mourir pour l'être aimé, mais extrêmement difficile de vivre pour lui. Le martyr est facile, il est limité dans le

temps, il s'accomplit parfois en une minute. Si vous m'aimez, vous sauterez par la fenêtre sans difficulté si mon salut en dépend. Mais que ferez-vous si je vous invite à passer trente années à mes côtés ? C'est une autre paire de manches !

Se sacrifier pour un être ou pour une cause est la chose la plus simple qui soit. Vivre pour quelqu'un ou pour une cause est la chose la plus dure. Cette fille devait désormais vivre en présence de la mort. Impossible d'aimer... Impossible de regarder son mari sans voir son cancer, sans contempler sa fin. La torture devint permanente.

La certitude avait arrêté le courant de la vie. Plus rien ne présentait d'intérêt. Cette femme est récemment revenue des Etats-Unis. Elle veut méditer. Vivre n'a plus aucune saveur pour elle, c'est devenu synonyme de cancer. « Apprends-moi à méditer, m'a-t-elle demandé. Comment aller au-delà de la vie ? » La transcendance vous attire lorsque l'existence est devenue dérisoire pour vous, pas avant.

Ce mariage infortuné pouvait s'avérer une grande chance. Vous perdrez tous votre compagnon, votre compagne, mais la date est incertaine. Nul ne sait quand la mort se manifestera. L'ignorance a quelque chose de consolant. Ce n'est pas le cancer qui avait fermé le cœur de cette femme, c'était la vision, la conscience de la fin. L'ombre de la mort la séparait déjà de son conjoint.

« Pourquoi ne l'aimes-tu pas davantage, sachant qu'il va mourir ? » lui ai-je demandé. « Je ne peux pas, fut la réponse. Nous ne sommes jamais seuls. Il y a lui, moi et la mort entre nous deux. L'intimité est exclue. »

La mort est un grand maître. Elle bouleverse tout.

Prenez-en conscience, enseigne le tantra. Vous verrez la direction à prendre. Il n'est pas nécessaire d'examiner les détails macabres ou de vous absorber dans l'étude du corps. N'en faites pas une obsession. Soyez simplement conscient de la présence permanente de la mort. Cela vous poussera vers votre centre, cela vous rendra méditatif.

Troisième question :

Comment le mental peut-il être transcendé rien qu'en imposant une sorte de catalepsie au corps ?

Le mental est tout le temps agité. Il empêche l'état méditatif qui est, par essence, l'absence de toute activité cérébrale. Vous ne pouvez savoir ce que vous êtes que lorsque tout est paisible, calme et silencieux en vous. Dans ce vide survient la rencontre avec vous-même. Dès que vous faites quelque chose, vous êtes happé par les objets, par les gens, par vos réactions intérieures, et vous perdez le souvenir de vous-même, de votre conscience centrale. Vous ne vous percevez plus comme témoin. Vous n'êtes plus présent, vous êtes aliéné.

Etre actif signifie être en relation avec ce qui n'est pas vous, avec ce qui est extérieur à votre nature profonde. L'inactivité est synonyme de retour « chez vous », de rentrée en vous-même. Dans la Grèce antique, le mot *scholè* (dont sont dérivés les termes anglais *school* ou français *école*) désignait le temps libre, les loisirs. Vous ne pouvez apprendre quelque chose que dans la vacuité, lorsque vous êtes vacant, en vacances. Impossible d'apprendre dans l'agitation, dans le tourbillon des activités. Les écoles existaient pour l'élite sociale, pour les gens qui n'étaient

pas contraints de travailler, pour les citoyens libres qui n'avaient rien d'autre à faire qu'apprendre.

C'est un peu la même chose si vous voulez apprendre qui vous êtes. Devenez totalement inactif. Dès que vous en avez la faculté, cessez toute activité. Existez, c'est tout. Plus le moindre remous physique, plus la moindre vague mentale sur le lac de votre conscience. Alors, vous êtes. Vous existez. Et pour la première fois, vous prenez conscience de votre présence. Pourquoi ? Parce que cette présence est extrêmement subtile. L'investissement dans des objets extérieurs et dans des activités de tous genres vous empêche de percevoir la musique silencieuse, votre présence éthérée. Vous êtes tellement plein de bruit que la petite voix intérieure vous échappe.

Cessez de vous intéresser aux événements extérieurs, vous entendrez le son inaudible, le murmure du silence. Quittez ce qui est grossier, l'activité, regagnez la sphère impalpable, l'inactivité. Rien, dans ce monde, n'est aussi délicat que votre présence. Tout doit se taire et s'arrêter pour en permettre la manifestation. C'est pour cela que beaucoup de techniques consistent à vous immobiliser. Autrement dit, à devenir aussi passif et froid qu'une statue.

En méditant, laissez partir votre corps. Cette mort, bien qu'imaginaire, vous aidera. Ne demandez pas comment l'imagination peut être agissante. Elle a une fonction spécifique. Il suffit que vous pensiez à ce qui vous irrite pour que vos pulsations cardiaques s'accélèrent.

Shiva vous demande d'imaginer que vous êtes en train d'expirer. Dans le plus grand silence, sentez la mort vous envahir. Votre cœur ralentit. Le pouvoir de la pensée est

réel, elle peut tuer, elle peut très concrètement affecter les objets matériels.

Peut-être avez-vous assisté à des séances d'hypnose. Sinon, essayez vous-même, c'est facile. Prenez un enfant comme médium, de préférence une fille. Le garçon est moins confiant, il est naturellement en opposition. Être un garçon signifie être batailleur. Or, l'hypnose exige une collaboration. Demandez à une fillette de se détendre et suggérez-lui ceci : « Tu vas entrer dans une transe profonde, une transe profonde, profonde. Tu vas t'endormir, tes paupières sont lourdes, lourdes, de plus en plus lourdes, tu t'endors, tu dors... » Votre voix doit être monocorde comme si vous étiez somnolent vous-même. Au bout de cinq minutes, l'enfant dormira, mais pas d'un sommeil habituel. Ce sera une transe hypnotique. La différence est qualitative, car dans cet état l'enfant entendra votre voix à l'exclusion de toute autre influence extérieure, et suivra vos instructions.

Suggérez, par exemple, que le caillou froid que vous posez dans sa main est très chaud : « Cela brûle, brûle. » L'enfant sentira la douleur et jettera le « morceau de charbon enflammé » en criant. Une petite trace de brûlure sera visible dans sa paume. Ceux qui ont sondé l'esprit humain savent que l'imagination est une force aussi réelle que n'importe quelle autre.

Faites l'essai suivant. Laissez-vous tomber par terre, ne bougez plus, sentez la mort gagner vos membres et votre corps devenir de plus en plus pesant. Pensez : « Même si je le voulais, je ne pourrais pas remuer ma main. » Ensuite, essayez de le faire. Vous n'y parviendrez pas.

Dans cet état, il est facile de quitter le plan de l'action.

C'est le fondement de cette technique. Vous voilà mort, donc passif. Toutes les passerelles qui vous reliaient au monde extérieur sont coupées. Le pont est le corps. Sans lui, vous ne pouvez rien faire. Absolument rien. L'activité s'opère toujours par l'intermédiaire de l'organisme. Votre cerveau peut penser à un acte quelconque, mais non le réaliser. Vous voilà impuissant, livré à vous-même, déconnecté du monde extérieur. Alors, ne disposant plus de porte de sortie, votre énergie commence à rebrousser chemin, elle regagne sa source. Tenez-vous dans la sphère du cœur et regardez autour de vous. Cela vous vaudra une expérience très étrange : pour la première fois, vous pourrez examiner votre organisme de l'intérieur !

Le tantra, le yoga, l'ayurveda et tout le savoir ancien en matière de physiologie viennent de ces techniques méditatives particulières. La physiologie moderne résulte de la dissection. La première approche est intérieure, la deuxième extérieure. Dans certains milieux médicaux actuels, on admet que les informations glanées en étudiant un cadavre ne s'appliquent qu'à un phénomène mort et ne peuvent être transposées à l'organisme vivant.

Le sang examiné après un prélèvement n'est plus le sang qui circule dans vos artères. Il en a l'apparence, mais il a cessé d'être un processus vivant, il ne participe plus à un ensemble organique. C'est quelque chose d'inerte. Les yeux que vous m'enlèveriez ne seraient plus ceux qui appartenaient à mon corps. Mon énergie ne les habite plus, je ne suis plus présent en eux. Examiner de tels organes ne vous apprendrait rien sur eux, parce que la chose essentielle leur manque : je ne regarde plus à travers eux. Ils sont séparés, isolés, ils ne s'articulent plus sur rien.

Les traditions yogiques et tantriques enseignent qu'à

moins de connaître le tout vivant, les informations sont fausses. Mais comment connaître le corps de cette façon ? En pénétrant en vous-même, en observant à partir du noyau conscient intérieur. Un monde très différent est révélé ainsi, le monde de la vie.

Donc, commencez par vous centrer dans votre cœur, regardez le corps qui vous entoure, voyagez en lui. Deux choses auront lieu.

D'abord, vous n'aurez plus la sensation d'être ce corps. Vous ne le sentirez plus. Vous serez l'observateur, l'entité qui est attentive, vigilante, consciente, celui qui regarde et qui ne peut pas être vu. Pour la première fois, vous constaterez que votre corps n'est qu'un vêtement, qu'il n'est pas vous, qu'il est autre que vous.

Ensuite, vous saurez sur-le-champ que vous ne pouvez pas mourir.

Etrange, n'est-ce pas, qu'une démarche imaginaire, qu'une mort fantasmée puisse déboucher sur la connaissance de l'immortalité. Vous saurez soudainement que votre mort est impossible. Vous avez vu des gens mourir. Qu'est-il arrivé ? Leur corps a cessé de fonctionner et vous avez conclu qu'ils étaient décédés. Or, voici qu'en appliquant la technique de Shiva, vous vous découvrez vivant dans un corps mort.

La cessation de l'activité physiologique n'est pas votre fin à vous. Votre corps expire et vous demeurez. Si vous continuez d'appliquer cette technique, vous vous trouverez un jour hors de votre corps, en train de l'observer de l'extérieur comme s'il était un objet inanimé. Ce n'est pas très difficile. Après une telle expérience de dépersonnalis-

tion, vous ne serez plus jamais le même. Vous serez re-né, *dwija*. Ce sera l'aube d'une vie nouvelle.

Je vous ai parlé d'un astrologue qui, jadis, voulait établir ma carte du ciel. Il mourut avant de l'avoir fait, c'est son fils qui s'en est chargé. « Il est quasiment certain que cet enfant ne dépassera pas l'âge de 21 ans, a-t-il déclaré. Tous les sept ans, la mort rôdera autour de lui. » Ma famille a vécu dans l'anticipation de ces échéances. Or, ces seuils à franchir existaient bel et bien. A l'âge de sept ans, j'ai eu une expérience dramatique de la mort, non de la mienne mais de celle de mon grand-père maternel. J'étais tellement attaché à lui que je suis, en quelque sorte, parti avec lui. Naïvement, j'ai mimé son état. J'ai refusé de boire et de manger pendant trois jours, convaincu que vivre après lui serait une trahison. Je l'adorais, il m'adorait aussi, nous ne nous quittions pas d'une semelle. « Tu retourneras chez tes parents quand je ne serai plus là », disait-il. Nos deux êtres étaient entremêlés, j'ai grandi dans sa présence, nourri de son amour.

Ma détresse, lorsqu'il a disparu, était puérile, mais elle m'a révélé quelque chose d'immense. Pendant trois jours, je suis resté allongé, refusant de vivre davantage. J'en suis sorti après avoir perçu la vérité. A l'époque, c'était flou, il m'a fallu des années pour y voir clair. J'ai senti (c'était un sentiment) que mourir était impossible.

Vers ma quatorzième année, ma famille s'alarma une fois de plus. Quant à moi, j'ai voulu traverser l'épreuve consciemment. « Si l'astrologue dit vrai, il vaut mieux se préparer. D'ailleurs, pourquoi attendre la mort ? Pourquoi ne pas aller à sa rencontre ? Si le moment est venu, autant partir volontairement. »

Je me suis absenté de l'école : « Je m'en vais mourir »,

ai-je annoncé au directeur. « Que dis-tu ? s'exclama ce dernier. Vas-tu te suicider ? » Je lui ai parlé des prédictions de l'astrologue et du risque que je courais tous les sept ans. « Je vais me retirer pendant une semaine et attendre la mort. Si elle vient, je tiens à la regarder en face. »

Je me rendis dans un temple, non loin du village. C'était une vieille bâtisse isolée, presque en ruine, que plus personne ne fréquentait. Le prêtre qui la gardait accepta de ne pas me déranger, de déposer simplement un peu de nourriture tous les jours. J'attendis. Ce fut une très belle expérience.

Par tous les moyens, je m'efforçais d'être mort. Des sensations étranges m'ont envahi, beaucoup de choses sont arrivées, mais ce qui dominait était ceci : lorsque vous vous rendez compte que vous allez mourir, vous devenez paisible et silencieux. Les tracasseries s'effacent. L'inquiétude concerne toujours la vie organique. De quoi se soucier encore lorsque la fin approche ? Le troisième ou quatrième jour, j'étais allongé comme d'habitude lorsque je vis un serpent. Je n'avais pas peur. Un grand calme régnait en moi. Je me suis dit : « La mort vient peut-être sous cette forme. Attendons voir. » Le serpent passa sur moi et poursuivit sa route.

Quand la mort est acceptée, toute crainte disparaît. Mais si vous vous accrochez à la vie physique, la peur vous torturera jusqu'au dernier instant. Des mouches volaient autour de moi et se posaient sur mon visage. Cela m'a d'abord agacé. Puis je me suis dit : « Pourquoi les chasser ? Lorsque je serai un cadavre, elles n'en feront qu'à leur guise. » Du coup, l'irritation a disparu. Le va-et-vient des insectes sur ma peau ne m'affectait plus, comme si ce désagrément concernait quelqu'un d'autre. Lorsque vous

acceptez la mort, une distance se crée. La vie recule au loin, avec ses exigences, ses angoisses, ses colères.

D'une certaine façon, je mourus. Mais, surtout, je découvris qu'il existe quelque chose d'immortel. Quand vous accueillez vraiment la mort, vous percevez ce mystère.

A l'âge de vingt et un ans, ma famille s'apprêtait une fois de plus à s'alarmer. « Restez tranquilles, ai-je dit. Je ne vais pas encore mourir. »

Les prédictions de l'astrologue m'ont été fort utiles. Elles m'ont très tôt fait prendre conscience de la mort. J'ai pu me concentrer sur ce phénomène, le contempler constamment, accepter sa venue.

La mort est propice à la méditation parce qu'elle tarit l'hémorragie de votre conscience vers l'extérieur. Votre énergie rentre en elle-même. C'est pour cela que Shiva vous recommande de devenir comme un cadavre. Utilisez la vie, utilisez la mort, qu'importe, mais plongez dans ce qui est au-delà des deux.

TABLE DES MATIERES

1. Observer	7
2. S'en tenir aux faits	35
3. Penser ou ressentir	61
4. Attachement et amour	91
5. Voir pour la première fois	115
6. Le troisième œil et les pouvoirs psychiques	139
7. Alors... ..	163
8. Le doute ou la confiance, la vie ou la mort	187

OUVRAGES PUBLIES
PAR LES EDITIONS LE VOYAGE INTERIEUR

**LA MORT,
L'ULTIME ILLUSION**

Nous avons peur de vivre, nous avons peur de mourir. Et le bonheur nous semble inaccessible. Pourquoi?

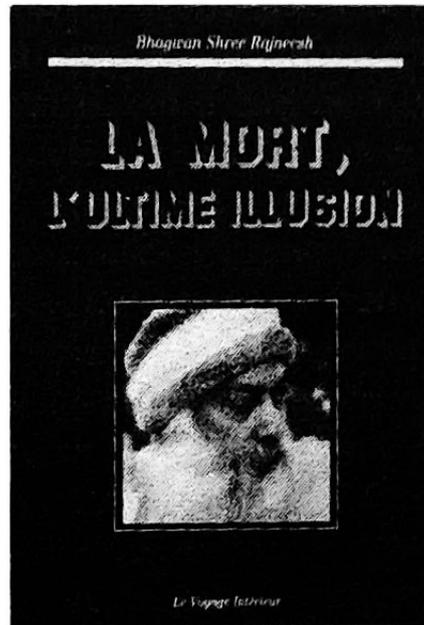
Dans un langage simple et émouvant, l'auteur indique comment "mourir" afin de comprendre ici et maintenant, que nous ne mourrons jamais.



**DU SEXE
A LA CONSCIENCE DIVINE**

Le sexe est la source de la créativité humaine. Le besoin sexuel ne vise pas réellement l'obtention d'une gratification passagère, mais bien quelque chose de plus profond, quelque chose qui appartient à l'au-delà.

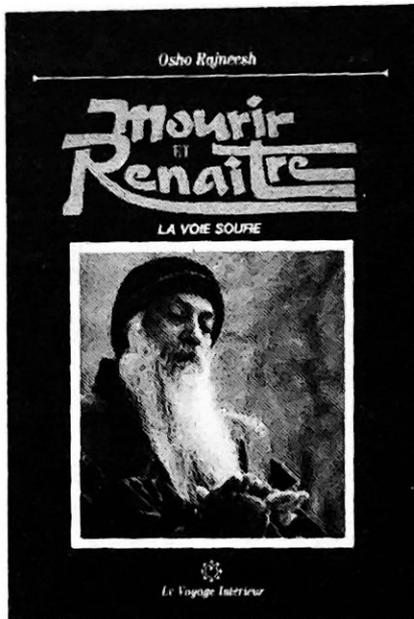
C'est vers cela que tend l'instinct naturel de l'homme. La compréhension et la transformation de l'énergie sexuelle primitive permet l'épanouissement du potentiel humain.



UNE TASSE DE THÉ

Un livre éblouissant, d'une rare profondeur. Ouvrage unique parce que le seul écrit par le maître lui-même, sous forme de lettres. Un enseignement à lire, mais surtout à vivre.





MOURIR ET RENAITRE

La voie soufie

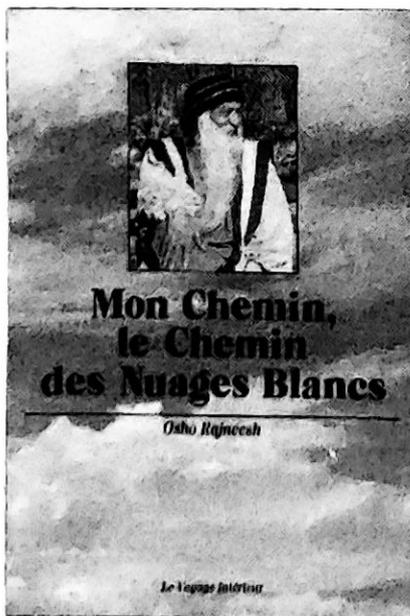
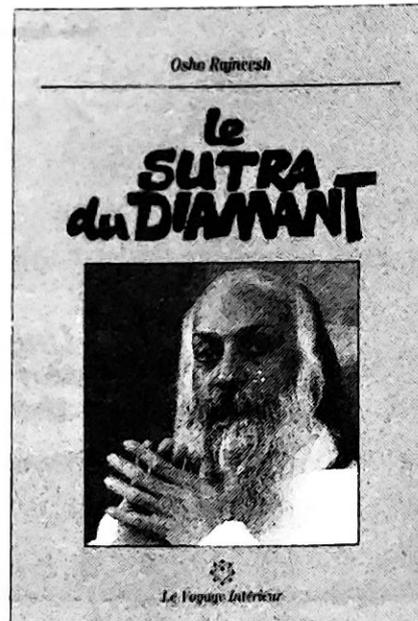
Les soufis racontent des histoires magnifiques. Sous l'apparence d'anecdotes ordinaires se cache un des enseignements le plus profond. A travers ces contes, c'est à la découverte de l'esprit soufi que vous invite ce livre.

LE SUTRA DU DIAMANT

L'auteur commente le Vajrachchedika. Prajnaparimita Sutra de Bouddha, texte capital: aucune théorie, aucun dogme.

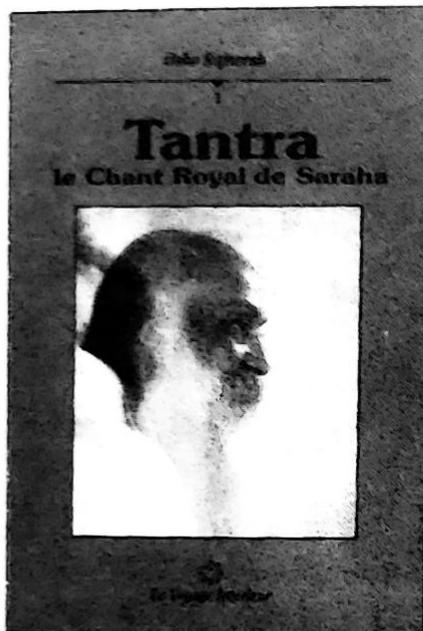
Ce Sutra, pur comme le diamant, nous mène au-delà des mots, des formes... à l'essence éternelle de l'être.

Le plus beau livre sur Bouddha. Un joyau!



MON CHEMIN, LE CHEMIN DES NUAGES BLANCS

Osho aborde des sujets comme l'amour, la relation amoureuse, l'éducation des enfants, l'esseulement et la solitude, sans oublier la recherche spirituelle, le monde dans lequel nous vivons, les fantasmes, les ruses du mental, l'ego...



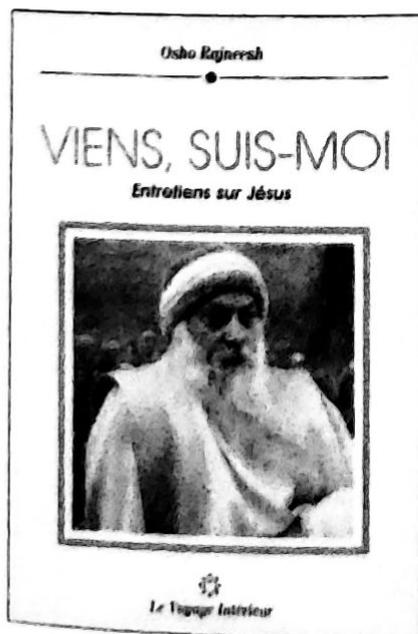
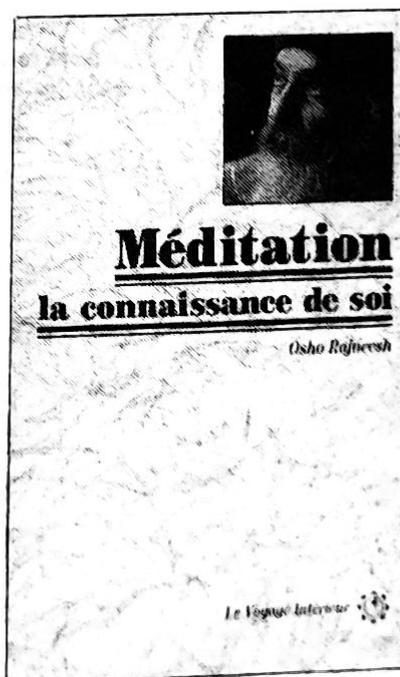
TANTRA, LE CHANT ROYAL DE SARAHA

Qu'est-ce que le tantra ? C'est une vision rigoureusement scientifique, une découverte de la réalité, de la vie, dans laquelle le sexe (muladhara chakra) et la mort (swadhistana chakra) sont fondamentaux. Ici, vous sont révélés les secrets d'un enseignement bouleversant, le Chant Royal de Saraha, fondateur du tantra.

Vol. 1. et 2

MÉDITATION, LA CONNAISSANCE DE SOI

Méditer est un processus très simple. Il suffit d'être le témoin de votre activité mentale. Observez tout ce qui vous traverse l'esprit, pensées, désirs, souvenirs, rêves, fantasmes... Un livre-clé pour celui et celle qui ont soif de connaître leur propre réalité.



VIENS, SUIS-MOI

Entretiens sur Jésus

Les entretiens reproduits dans cet ouvrage vous donneront brusquement la sensation que Jésus est là, bien vivant à vos côtés. Pour la première fois, vous comprendrez ce qu'il voulait dire, ce qu'il tentait de communiquer, ce que sa présence signifiait. Vous saurez ce que cela veut dire découvrir la vérité.

Achévé d'imprimer le 11 février 1991
dans les ateliers de Normandie Roto S.A.
61250 Lonrai
N° d'imprimeur : R1-0054
Dépôt légal : février 1991

Imprimé en France



Les secrets de SHIVA

Le tantra, dont on a si souvent dit qu'il est la voie spirituelle de notre époque et des temps à venir, a trouvé en Osho Rajneesh un grand maître. Il nous initie à l'enseignement secret de Shiva, le « Vigyana Bhairava Tantra ».

Dans cet ouvrage, les techniques que Shiva destinait à sa compagne Parvati, sont centrées sur l'ouverture du troisième œil et sur l'éveil total de la conscience à partir de la manifestation la plus primaire de l'énergie, le sexe. L'auteur qui a une connaissance profonde de la philosophie et de la psychologie occidentales, rend avec un talent unique, en termes actuels, les visions et les concepts majeurs de la sagesse orientale ésotérique.

« Le corps est un véhicule complexe, mystérieux, raffiné. Utilisez-le, explorez-le, enseignez le tantra. Découvrez ses secrets, apprenez à transformer ses énergies. »



ISBN 2-907554-11-5

129,00 FF



Le Voyage Intérieur