

Celui qui connaît La Réalité ne subit pas de contraintes Ce que je pense être à moi devient mon corps et tout ce qui arrive à ce corps devient mon mental

Q: Depuis le début de ma vie, je suis poursuivi par le sentiment d'être incomplet. De l'école à l'université, puis dans le mariage comme dans le travail et la richesse, je n'imaginai que ce qui viendrait après m'apporterait à coup sur la paix, mais il n'y avait pas de paix. Ce sentiment 'inachèvement ne fait que croître avec les années qui passent.

M: Tant qu'existent le corps et la sensation d'être identique au corps, la frustration est inévitable. Ce n'est que lorsque vous vous savez entièrement étranger au corps et différent de lui que vous trouvez un répit à ce mélange de peur et d'appétits qui est inséparable de l'idée « je-suis-le-corps ». Ne faire qu'apaiser les craintes et satisfaire les désirs ne supprimera pas ce sentiment de vide auquel vous essayez d'échapper seule La Connaissance De Vous-Même peut vous aider. Par Connaissance de Soi j'entends une pleine connaissance de ce que vous n'êtes pas, il est possible d'acquérir cette connaissance et elle est finie ; mais à la découverte de ce que vous êtes, il n'y a pas de terme.

Plus vous découvrez, plus il reste à découvrir.

Q: Pour cela, il faudrait que nous ayons des parents différents, d'autres écoles, vivre dans une société différente.

M: Vous ne pouvez pas modifier les circonstances, mais vous pouvez changer vos attitudes.

Vous n'avez pas besoin de vous attacher à ce qui n'est pas essentiel.

Seul le nécessaire est juste.

Il n'y a de paix que dans l'essentiel.

Q: C'est la vérité que je cherche, pas la paix.

M: Vous ne pouvez voir La Vérité si vous n'êtes pas en paix.

La tranquillité du mental est essentielle à La Perception Juste qui est, Elle-Même, nécessaire à La Réalisation De Soi.

Q: J'ai tant à faire, je ne peux pas m'offrir le luxe d'un mental tranquille.

M: Parce que vous vous imaginez être l'acteur- En réalité les choses vous arrivent, elles ne sont pas faites par vous.

Q: Si je me contente de laisser les choses arriver, comment aurais-je la certitude qu'elles se produiront comme je le souhaite ? Il faut certainement que je les plie à mon désir.

M: Votre désir ne se manifeste à vous qu'accompagné de satisfaction ou non.

Vous ne pouvez changer ni l'un ni l'autre.

Vous pouvez croire que vous faites des efforts, que vous luttez, que vous vous battez, mais là encore, tout ne fait qu'arriver, y compris le résultat de vos travaux.

Rien n'est fait par vous ou pour vous.

Tout est dans le film, rien n'est dans La Lumière, y compris ce que Vous prenez pour Vous-Même, la personne. Vous n'êtes que la lumière.

Q: Si je ne suis que lumière, comment en suis-je venue à l'oublier ?

M: Vous n'avez pas oublié.

C'est dans le film qui se déroule sur l'écran que vous oubliez, puis vous vous souvenez.
 Vous ne cessez jamais d'être un homme parce que vous rêvez être un tigre.
 Pareillement, Vous êtes La Pure Lumière qui apparaît en tant que film sur l'écran et qui, aussi, devient une avec lui.

Q: Si tout ne fait qu'arriver, pourquoi me faire du souci ?

M: Très juste.

La liberté c'est être délivré des soucis.

Ayant réalisé que vous ne pouvez pas exercer d'influence sur les résultats, ne faites plus attention à vos désirs et à vos craintes.

Laissez-les aller et venir.

Ne leur fournissez pas la nourriture que sont l'intérêt et l'attention.

Q: Si je détourne mon attention de ce qui arrive, qu'est-ce qui m'incitera à vivre ?

M: Là encore, c'est comme de demander : « Que ferais-je si je cesse de rêver » Arrêtez et voyez.

Vous n'avez pas besoin de vous poser anxieusement la question : « Et maintenant, que va-t-il se passer ? »

Il y a toujours quelque chose à venir.

La vie ne commence ni ne finit- elle bouge momentanément - elle dure.

De même que d'innombrables projections d'images n'épuisent pas La Lumière, La Vie remplit chaque forme à ras bord et retourne à Sa Source quand la forme se brise.

Q: Si la vie est si merveilleuse, comment l'ignorance se produit-elle ?

M: Vous voulez soigner la maladie sans avoir vu le malade !

Avant de poser des questions au sujet de l'ignorance, pourquoi ne vous demandez-vous pas, d'abord, qui est l'ignorant ?

Quand vous dites que vous êtes ignorant, vous entendez simplement que vous avez plaqué le concept d'ignorance sur l'état présent de vos pensées et de vos sentiments.

Examinez-les quand ils se manifestent, accordez-leur une attention entière et vous découvrirez que l'ignorance n'existe pas, que seule existe l'inattention.

Soyez attentif à ce qui vous tourmente, c'est tout.

En définitive, le souci est une douleur mentale et la douleur est, dans tous les cas, un appel à votre attention.

Dès l'instant où vous devenez attentif à l'appel, il s'arrête et le problème de l'ignorance se dissout.

Au lieu d'attendre une réponse à votre question, cherchez plutôt qui pose la question, et ce qui l'incite à la poser.

Très vite vous découvrirez que c'est le mental aiguillonné par la crainte de la douleur qui pose la question.

Et dans la peur vous trouvez la mémoire et l'anticipation, le passé et l'avenir.

L'attention vous ramène dans le présent, le maintenant, et la présence dans le maintenant est un état qui est toujours à portée de la main mais que l'on remarque rarement.

Q: Vous réduisez la sadhana à la simple attention. Comment se fait-il que d'autres maîtres enseignent des sadhanas complexes, difficiles et dévoreuses de temps ?

M: Généralement, les Maîtres enseignent les sadhanas qui leur ont permis d'atteindre leur but quel qu'il soit.

Ce qui est parfaitement naturel puisqu'ils connaissent leur propre sadhanas intimement. On m'a enseigné de porter attention au sentiment du « je suis », et j'ai découvert qu'il était suprêmement efficace.

Je peux donc en parler avec une entière confiance.

Mais souvent les gens viennent avec un corps, un cerveau et un mental en si piteux état, si pervers et si faibles que l'état d'attention sans objet les dépasse complètement.

Dans ce cas, des formes plus simples d'attention sont appropriées.

La répétition d'un mot, la fixation du regard sur une image prépareront le corps et le mental à une recherche plus profonde et plus directe.

En fin de compte, c'est l'application sérieuse qui est le facteur indispensable, crucial.

La sadhana n'est que la coupe qui doit être remplie jusqu'au bord par l'application qui n'est que l'amour agissant.

Car rien ne peut être fait sans l'amour.

Q: Nous n'aimons que nous-mêmes.

M: Si cela était vrai, ce serait merveilleux !

Aimez-vous vous-même avec sagesse et vous atteindrez le sommet de la perfection.

Tout le monde aime son corps mais bien peu aiment Leur Être Réel.

Q: Mon être réel a-t-il besoin de mon amour ?

M: Votre Être Réel Est L'amour Même et vos nombreux amours en sont les reflets et dépendent des situations du moment.

Q: Nous sommes des égoïstes, nous ne connaissons que l'amour de soi.

M: Ce n'est pas si mal pour débuter.

Je vous en prie, souhaitez-vous du bien.

Réfléchissez à ce qui est réellement bon pour vous, ressentez-le profondément et lutez avec ardeur pour l'obtenir.

Vous découvrirez très vite que Le Réel est Votre Seul Bien.

Q: Mais je ne comprends cependant pas pourquoi les divers Maîtres persistent à prescrire des sadhanas compliquées et difficiles. Ne connaissent-ils pas mieux ?

M: Ce qui est important, ce n'est pas ce que vous faites, mais ce que vous cessez de faire.

Les gens qui entament leur sadhana sont tellement fiévreux et agités qu'il faut les tenir très occupés pour les maintenir dans la voie.

Une routine absorbante leur est excellente.

Avec le temps, ils se calment et abandonnent l'effort.

La peau du « je » se dissout dans la paix et le silence et l'intérieur et l'extérieur deviennent UN. Il n'y a pas d'effort dans la vraie sadhana.

Q: J'ai parfois la sensation que l'espace est mon corps.

M: Quand vous êtes lié par l'illusion « je suis ce corps », vous n'êtes qu'un point dans l'espace et un instant dans le temps.

Quand l'identification de Soi au corps a disparu, tout l'espace et tout le temps sont dans votre mental qui n'est qu'une simple vague dans La Conscience qui, Elle-Même, est la Pure Conscience réfléchie dans La Nature.

La conscience et la matière sont les aspects actif et passif de L'être Pur qui se situe dans les deux et EST au-delà des deux.

Mon sentiment est que tout ce qui se passe dans l'espace et dans le temps m'arrive à Moi, que toute expérience est Mon expérience, que chaque forme est Ma forme.

Ce que JE pense être à Moi devient Mon corps et tout ce qui arrive à Ce corps devient Mon mental. Mais à la base de L'Univers se trouve la Pure Conscience, au-delà de l'espace et du temps, Ici et Maintenant.

Sachez qu'elle est Votre Être Authentique et agissez selon ce savoir.

Q: Quelle différence ce que je crois être produira-t-il dans mes actes ? Les actes ne surviennent qu'en accord avec les circonstances.

M: Les circonstances et les conditions dominent l'ignorant.

Celui qui connaît La Réalité ne subit pas de contraintes.

La seule loi à laquelle il obéit c'est l'amour.

Claire Fontange