

**La paix du mental, ça n'existe pas. L'effort aussi est une forme d'agitation Vous ne pouvez donner que ce que vous êtes - de cela, vous pouvez donner sans limite.**

**Q: Je suis d'origine suédoise. A l'heure actuelle j'enseigne le hatha yoga au Mexique et aux États-Unis.**

M: Où l'avez-vous appris ?

**Q: J'ai eu un professeur aux États-Unis, un Swami indien.**

M: Que vous a-t-il apporté ?

**Q: En plus de me donner une bonne santé, il m'a procuré un moyen de gagner ma vie.**

M: C'est très bien. Est-ce tout ce que vous désirez ?

**Q: Je cherche la paix de l'esprit. J'en suis venu au point où je suis dégoûté des actes de cruauté perpétrés au nom du Christ par de prétendus chrétiens. Pendant tout un temps j'ai vécu sans religion. Et je me suis senti attiré par le yoga.**

M: Qu'y avez-vous gagné ?

**Q: J'ai étudié la philosophie du yoga qui m'a beaucoup aidé.**

M: En quoi vous a-t-elle aidé ?

Quels sont les signes qui vous permettent d'affirmer que le yoga vous a aidé ?

**Q: La santé est quelque chose de très appréciable.**

M: C'est certain qu'il est agréable de se sentir en forme.

Est-ce seulement le plaisir que vous attendiez du yoga ?

**Q: La récompense du yoga est dans le bien-être qu'il donne. Mais généralement, il apporte bien plus que ça. Il répond à bien des problèmes.**

M: Qu'entendez-vous par yoga ?

**Q: Tout l'enseignement de l'Inde : l'évolution, la réincarnation, le karma, etc.**

M: Parfait, vous avez donc acquis toute la connaissance que vous vouliez.

Mais qu'en avez-vous retiré ?

**Q: La paix du mental.**

M: Vraiment !

Votre mental est-il en paix ?

Votre quête est-elle achevée ?

**Q: Non, pas encore.**

M: Naturellement.

Et elle ne sera jamais achevée parce que la paix du mental, ça n'existe pas.

Mental signifie trouble, le mental est l'agitation-même.  
Le yoga n'est ni une qualité ni un état du mental.

**Q: Le yoga m'a, dans une certaine mesure, procuré la paix.**

M: Regardez attentivement et vous verrez que votre mental grouille de pensées.

Il peut devenir vide à l'occasion, mais seulement pour un instant, avant de retourner à son agitation habituelle.

Un mental calmé n'est pas un mental rempli de paix.

Vous dites vouloir pacifier le mental mais celui qui veut pacifier le mental est-il en paix lui-même

**Q: Là est la question. J'ai cherché de l'aide dans le yoga précisément parce que je ne suis pas en paix.**

M: Ne voyez-vous pas la contradiction ?

Pendant vingt ans vous avez cherché la paix du mental.

Vous ne pouviez pas la trouver parce que ce qui est par nature agité ne peut pas être en paix.

**Q: Il y a eu des progrès.**

M: Cette paix que vous prétendez avoir trouvée est vraiment fragile la moindre petite chose peut la troubler.

Ce que vous appelez la paix n'est qu'une absence de trouble.

Elle mérite à peine ce nom.

La Vraie Paix ne peut pas être troublée.

Pouvez-vous affirmer que La Paix de votre mental soit indiscutable

**Q: Je m'y efforce.**

M: L'effort aussi est une forme d'agitation.

**Q: Que reste-t-il donc ?**

M: Le Soi n'a pas besoin d'être pacifié.

Il est La Paix-Même et non en paix.

Seul le mental est agité.

Il ne connaît que l'agitation sous ses nombreuses formes et dans ses multiples degrés.

On considère les formes plaisantes comme supérieures et on fait peu de cas des formes pénibles.

Ce que nous appelons un progrès n'est qu'un passage du déplaisant au plaisant.

Mais en eux-mêmes les changements ne peuvent pas nous mener à ce qui ne change pas parce que tout ce qui a un commencement a nécessairement une fin.

Le Réel ne commence pas.

Il se révèle seulement, sans commencement et sans fin, il pénètre tout, il est tout puissant, le premier moteur immobile, en dehors du temps et de l'espace, sans changement.

**Q: Que faut-il faire, alors ?**

M: On ne peut pas nier que vous ayez, grâce au yoga, accumulé des connaissances et de l'expérience.

Mais quelles en sont, pour vous, l'utilité.

Yoga veut dire union, jonction.

Qu'avez-vous réuni, rejoint

**Q: J'essaie de réunir la personnalité avec Le Soi Réel.**

M: La personnalité n'est qu'un produit de l'imagination.

Le Soi est victime de cette imagination.

Ce qui vous lie c'est de vous prendre pour ce que vous n'êtes pas.

On ne peut pas dire que la personne existe en soi, c'est Le Soi qui croit qu'il y a une personne, et qui a conscience d'être cette personne.

Par-delà Le Soi se situe Le Non-Manifesté, Ce qui n'a pas de cause mais qui est cause de toutes les choses.

Il n'est même pas juste de parler de ré-unir la personne avec Le Soi parce qu'il n'y a pas de personne, seulement une image mentale à laquelle la conviction donne une fausse réalité.

Rien n'a été divisé et il n'y a rien à unir.

**Q: Le yoga aide à chercher le soi, et à le trouver.**

M: Vous pouvez trouver ce que vous avez perdu, mais vous ne pouvez pas trouver ce que vous n'avez pas perdu.

**Q: Si je n'avais rien perdu, je serais éveillé. Mais je ne le suis pas, je cherche. Ma recherche n'est-elle pas, en elle-même, la preuve que j'ai perdu quelque chose ?**

M: Elle montre simplement que vous croyez avoir perdu quelque chose.

Mais Qui le croit ?

Et qu'est-ce qui est supposé perdu ?

Avez-vous perdu une personne qui serait comme vous.

Quel est ce soi que vous cherchez ?

Qu'espérez-vous exactement découvrir ?

**Q: La vraie connaissance du soi.**

M: La Vraie Connaissance du Soi n'est pas une connaissance.

Ce n'est pas une chose que vous pouvez trouver en cherchant, en regardant partout.

On ne peut pas la trouver dans le temps ou dans l'espace.

La connaissance n'est qu'un souvenir, une forme de pensée, une habitude mentale.

Tout cela est motivé par le plaisir et la souffrance.

C'est parce que vous êtes aiguillonné par le plaisir et la souffrance que vous vous mettez en quête de la connaissance.

Être Soi-Même est au-delà de toutes motivations.

Vous ne pouvez pas être vous-même à cause de certaines raisons.

Vous ETES Vous-Même, et aucune raison n'est nécessaire.

**Q: En pratiquant le yoga je trouverai la paix.**

M: Peut-il y avoir une paix en dehors de Vous ?

Parlez-vous d'après votre expérience personnelle ou bien seulement d'après des livres ?

Au début, même la Connaissance livresque est utile, mais il faut savoir y renoncer très vite au profit de l'expérience directe qui est, par nature, inexprimable.

Les mots peuvent être utilisés en vue de la destruction aussi, les images sont construites à partir des mots, elles peuvent être détruites.

C'est en pensant avec des mots que vous avez atteint votre état présent ; c'est de la même façon que vous en sortirez.

**Q: Je suis parvenu à un certain degré de paix intérieure ; faut-il que je la détruise ?**

M: On peut perdre ce qui a été gagné !

Ce n'est que quand Vous Aurez Réalisé La Vraie Paix, La Paix que vous n'avez jamais perdue, que La Paix restera avec Vous parce qu'Elle n'a jamais été loin de Vous.

Au lieu de chercher ce que vous n'avez pas, trouvez ce que vous n'avez jamais perdu.

Pour Ce Qui Est Là, avant le commencement et après la fin de toute chose, il n'y a ni naissance ni mort.

*Cet état immuable*, qui n'est affecté ni par la naissance ni par la mort d'un corps ou d'un mental, *c'est ce que vous devez percevoir.*

**Q: Quels sont les moyens d'obtenir une telle perception ?**

M: Dans la vie, on ne peut rien obtenir sans surmonter des obstacles.

Les obstacles qui s'opposent à une claire perception de Son Être Véritable son le désir du plaisir et la peur de la souffrance.

L'obstacle, c'est la motivation plaisir douleur.

L'état Naturel est l'état où nous sommes libérés de toute motivation, où aucun désir ne se manifeste.

**Q: Ce rejet du désir exige-t-il du temps ?**

M: Si vous faites confiance au temps, il vous faudra des millions d'années.

Renoncer aux désirs l'un après l'autre, est un processus interminable dont on ne voit jamais le bout.

Laissez à eux-mêmes les désirs et les craintes, accordez toute Votre Attention au Sujet, à Celui qui est derrière toute expérience de désir ou de peur.

Demandez : Qui désire ?

Que chaque désir soit un retour vers Vous.

**Q: La racine de tous les désirs et de toutes les peurs est la même, l'aspiration au bonheur.**

M: Le bonheur auquel vous pouvez penser, et après lequel vous soupirez n'est qu'une satisfaction purement physique ou mentale.

Un tel plaisir, sensoriel ou mental, n'est pas Le Bonheur Réel, Absolu.

**Q: Mais même les plaisirs sensoriel ou mentaux, cette sensation d'un bien-être complet que donne la santé physique et mentale, doivent bien avoir leurs racines dans la réalité.**

M: Leurs racines se trouvent dans l'imagination.

*Un homme à qui vous donnerez un caillou en lui affirmant que c'est un diamant hors de prix en aura un immense plaisir jusqu'à ce qu'il réalise son erreur.*

De même, les plaisirs perdent leur saveur et les souffrances leurs épines, quand on connaît Le Soi.

On les voit tels qu'ils sont, des réponses conditionnées, de simples réactions, des attractions et des répulsions fondées sur les souvenirs et les préjugés.

On ressent en général les plaisirs ou les peines quand on s'y attend.

Tout cela n'est qu'une question d'habitudes et de convictions acquises.

**Q: D'accord le plaisir peut être imaginaire, mais la souffrance, elle, est bien réelle.**

M: Le plaisir et la souffrance vont toujours de pair.

Se libérer de l'un implique d'être libéré des deux.

Si le plaisir vous laisse indifférent vous ne craignez plus la souffrance.

Mais il existe un bonheur qui n'est ni l'un ni l'autre, qui est complètement au-delà.

On peut décrire et mesurer le bonheur dont vous jouissez.

Il est en quelque sorte objectif.

Mais l'objectif ne peut pas être vôtre.

Ce serait de votre part une erreur mortelle que de vous identifier avec quelque chose d'extérieur.

Ce brassage de niveaux différents ne mène à rien.

La Réalité transcende le subjectif et l'objectif, transcende tous les niveaux, toutes les distinctions.

Elle n'en est, définitivement, ni leur origine, ni leur source, ni leur racine.

Ces dernières sont des produits de l'ignorance et non de La Réalité qui est, Elle, indescriptible, qui transcende L'Être et le Non-Être.

**Q: J'ai suivi l'enseignement de nombreux maîtres, étudié bien des doctrines, mais je n'en ai pas reçu ce que j'en espérais.**

M: Vous Réaliserez certainement ce désir de trouver Le Soi à condition que vous ne désiriez rien d'autre.

Mais il vous faut être honnête avec vous-même et ne vraiment rien désirer d'autre.

Si dans le même temps, vous désirez beaucoup d'autres choses et que vous vous consacrez à les satisfaire, votre but principal en sera retardé d'autant, jusqu'à ce que vous deveniez plus sage et que vous cessiez d'être déchiré entre des pulsions contradictoires.

**Q: Mais mes désirs et mes peurs sont toujours là.**

M: Où sont-ils, si ce n'est dans votre mémoire ?

Réalisez que leur racine gît dans l'attente, elle-même née du souvenir - et ils cesseront de vous obséder.

**Q: J'ai parfaitement compris que le service social est une tâche sans fin, parce que l'amélioration comme le délabrement, le progrès comme la régression vont de pair. On peut le constater de tous côtés, à tous les niveaux. Qu'en reste-t-il ?**

M: Quelle que soit la tâche que vous avez entreprise achevez-la.

N'en assumez pas d'autres à moins qu'elles ne soient rendues nécessaires par une situation concrète où il y a des souffrances à soulager.

Trouvez-vous Vous-Même d'abord, de là viendront des bénédictions innombrables.

Rien ne profite autant au monde que l'abandon du gain.

L'homme qui ne pense pas en termes de perte et de profit est l'homme vraiment non-violent parce qu'il est au-delà de tout conflit.

**Q: C'est vrai, J'ai toujours été attiré par l'idée d'ahimsa (non-violence).**

M: Le sens premier de la Non-violence, c'est « Ne blesse pas ».

Ce qui est primordial, ce n'est pas de faire le bien, c'est de cesser de blesser, d'ajouter à la souffrance. Faire plaisir aux autres n'est pas être non-violent.

**Q: Je ne parle pas de faire plaisir aux autres, mais je ne demande qu'à les aider.**

M: La seule aide qui en vaille la peine, c'est celle qui libère du besoin d'être aidé dans le futur. Des aides répétées ne sont pas du tout une aide.

Ne parlez pas d'aider quelqu'un si vous n'êtes pas en mesure de le mettre à l'abri de tout besoin d'aide.

**Q: Comment peut-on dépasser le besoin d'aide et aider un autre à en faire autant ?**

M: Quand vous aurez compris que toute existence vécue dans la séparation et la limitation est pénible, quand vous serez désireux et capable de vivre intégralement, en tant qu'être pur, vous aurez dépassé le besoin d'aide.

Vous pourrez aider les autres par des conseils et par l'exemple, et, surtout, par Votre Être Même.

Vous ne pouvez pas donner ce que vous ne possédez pas et vous ne possédez pas ce que vous n'êtes pas.

Vous ne pouvez donner que ce que vous êtes - de cela, vous pouvez donner sans limite.

**Q: Mais n'est-il pas vrai que toute existence est souffrance ?**

M: Où trouver une autre cause à la recherche universelle du plaisir ?

Un homme heureux cherche-t-il le bonheur ?

Quelle agitation et quel remue-ménage chez les gens, c'est parce qu'ils souffrent qu'ils cherchent un soulagement dans le plaisir.

Tout le bonheur qu'ils sont à même d'imaginer est dans l'assurance de plaisirs répétés.

**Q: Si l'individu que je suis, que je crois être, ne peut pas être heureux, alors que faire ?**

M: Vous pouvez vous contenter de cesser d'être tel que vous pensez être actuellement.

Il n'y a dans mes paroles aucune cruauté.

Éveiller un homme d'un cauchemar est un acte de compassion.

Vous êtes venu ici parce que vous souffrez et tout ce que je vous dis, c'est : éveillez-vous, connaissez-vous, soyez vous-même.

La fin de la souffrance n'est pas dans le plaisir.

Quand Vous Réalisez que Vous Êtes Au-Delà, et de la misère et du plaisir, au-dessus, hors d'atteinte, la quête du bonheur cesse, ainsi que la misère qui en résulte.

Car la souffrance tend au plaisir et le plaisir a son terme dans la souffrance, implacablement.

**Q: Il ne peut pas y avoir de bonheur dans l'état ultime.**

M: Ni de souffrance, la liberté, seulement.

Le bonheur dépend de telle ou telle chose, on peut le perdre, être libre de tout ne dépend de rien, et ne peut se perdre.

Être libre de la souffrance est sans cause et par conséquent ne peut pas être détruit.

Réalisez cette liberté.

**Q: N'est-ce pas à cause de mon passé que je suis né pour souffrir. La liberté est-elle vraiment possible ? Suis-je né par ma propre volonté ? Ne suis-je pas qu'une simple**

créature ?

M: Que sont la naissance et la mort sinon le début et la fin d'un courant d'événements dans La Conscience ?

Ils sont pénibles à cause des idées de séparation et de limitation.

Nous appelons plaisir un soulagement momentané de la souffrance - et nous construisons alors des châteaux en Espagne sur l'espérance de plaisirs sans fin que nous appelons bonheur.

Tout cela n'est que le résultat de l'incompréhension et de la confusion.

Éveillez-vous, allez au-delà, vivez réellement.

**Q: Mon savoir est limité et mes pouvoirs négligeables.**

M: Le Soi, étant la source des deux, transcende la connaissance et le pouvoir.

Ce qui peut être observé est dans le mental.

La Nature du Soi, c'est La Présence Pure, Le Pur Témoin qui n'est pas affecté par l'absence de connaissance ou de penchants.

Situez-vous hors de ce corps soumis à la naissance et à la mort, et tous vos problèmes seront résolus.

Ils existent parce que vous croyez être né pour mourir.

Désillusionnez-vous et soyez libre.

Vous n'êtes pas une personne.

*Claire Fontange*