

## L'humanité est une. Nous évoluons par l'observation

**Visiteuse:** Je suis née aux États Unis et j'ai passé les quatorze derniers mois à Sri Ramanashram ; maintenant, je suis sur le chemin du retour aux États Unis ou ma mère m'attend.

M: Quels sont vos projets ?

**Visiteuse:** Passer un diplôme d'infirmière ou tout simplement me marier et avoir des enfants.

M: Qu'est-ce qui vous incite au mariage ?

**Visiteuse:** Fonder un foyer spirituel est la forme la plus élevée de service social auquel je puisse penser. Mais naturellement, la vie peut en décider autrement. Je suis prête à accepter tout ce qui se présentera.

M: Que vous ont apporté ces quatorze mois à Sri Ramanashram.  
En quoi êtes-vous différente de ce que vous étiez en y arrivant ?

**Visiteuse:** Je n'ai plus peur, j'ai trouvé une certaine paix.

M: Quelle sorte de paix est-ce ?

La paix d'avoir ce que vous désirez ou de ne pas désirer ce que vous n'avez pas ?

**Visiteuse:** Un peu des deux, je crois.

Ce ne fut pas facile du tout.

Alors que l'ashram est un endroit très paisible, en moi, j'étais au martyre.

M: Quand vous réaliserez que la distinction entre l'intérieur et l'extérieur n'existe que dans le mental, vous n'aurez plus peur.

**Visiteuse:** Chez moi, cette réalisation est fluctuante. Je n'ai pas encore atteint l'immuabilité de la plénitude absolue.

M: Voyez-vous, tant que vous penserez comme cela, vous devez continuer à pratiquer votre sadhana pour dissoudre l'idée fausse de ne pas être complète.

La sadhana supprime les surimpositions.

Quand vous réaliserez que vous êtes moins qu'un point dans l'espace et dans le temps, quelque chose de trop petit pour pouvoir être coupé et dont la vie est trop éphémère pour être tuée alors, mais alors seulement, toute peur s'évanouira.

Quand vous êtes plus petit que la pointe de l'aiguille, celle-ci ne peut pas vous percer - c'est vous qui la percez !

**Visiteuse:** Oui, c'est comme cela que je me sens, parfois, indomptable. Je suis plus que sans peur - je suis l'absence de peur même.

M: Qu'est-ce qui vous a amenée à l'ashram ?

**Visiteuse:** Une histoire d'amour malheureuse, j'ai connu l'enfer. Ni l'alcool ni la drogue n'ont pu m'aider. J'allais à l'aveuglette et je suis tombée sur des livres de yoga. De livre en livre, de fil en aiguille - je suis arrivée à Ramanashram.

M: Si la même tragédie devait se renouveler, souffririez-vous autant compte tenu de l'état présent de votre mental ?

**Visiteuse: Oh non ! Je ne me laisserais pas souffrir autant. Je me tuerais.**

M: Vous n'avez donc pas peur de la mort ?

**Visiteuse: J'ai peur de mourir, pas de la mort elle-même. J'imagine que le mécanisme de la mort est pénible et laid.**

M: Comment le savez-vous ?

Ce n'est pas nécessairement comme cela !

Cela peut être beau et paisible.

Quand vous savez que la mort arrive au corps et non à vous, vous regardez simplement le corps dépérir, comme un vieux vêtement.

**Visiteuse: Je suis parfaitement consciente que ma peur de la mort est due à l'appréhension et non au savoir.**

M: Des êtres humains meurent à chaque seconde, la peur et l'angoisse des mourants planent sur le monde comme un nuage.

Cela n'a rien d'étonnant que, vous aussi, vous ayez peur.

**Mais une fois que vous savez que seul le corps meurt et non la continuité de la mémoire, ni le sentiment du « je suis » qui s'y réfléchit, vous n'avez plus peur.**

**Visiteuse: Soit! Eh bien mourons et voyons.**

M: Prêtez-y attention et vous vous apercevrez très vite que la naissance et la mort ne font qu'un, que la vie palpite entre l'être et le non-être et que chacun a besoin de l'autre pour être complet.

**Vous naissez pour mourir et vous mourez pour renaître.**

**Visiteuse: Le détachement n'en arrête-t-il pas le déroulement ?**

M: Avec le détachement, la peur disparaît mais pas le fait.

**Visiteuse: Devrais-je renaître ? C'est terrifiant.**

**M: Il n'y a aucune contrainte.**

**Vous obtenez ce que vous voulez.**

**Vous concevez vos propres plans que vous mettez vous-même à exécution.**

**Visiteuse: Est-ce nous-mêmes qui nous condamnons à souffrir ?**

**M: Nous évoluons par l'observation et pour pouvoir nous y livrer, nous avons besoin d'expérimenter.**

Nous avons tendance à répéter ce que nous n'avons pas compris.

Si nous sommes sensibles et intelligents, nous n'avons pas besoin de souffrir.

La douleur est un appel à l'attention et le châtement de notre torpeur.

L'action intelligente et compatissante est le seul remède.

**Visiteuse: Est-ce parce que mon intelligence s'est développée que je ne tolérerais plus de souffrir à nouveau ? Qu'y a-t-il de mal dans le suicide ?**

M: Rien de mal s'il solutionne le problème.

Qu'en est-il autrement ?

La souffrance causée par des facteurs extérieurs tels qu'une maladie douloureuse et incurable ou un malheur insupportable, peut fournir quelques justifications, mais là où La Sagesse et La Compassion manquent, le suicide ne peut être d'aucune aide.

**Une mort absurde signifie une renaissance de l'absurdité.**

Par ailleurs, il y a le problème du karma à considérer.

Endurer est généralement la voie la plus sage.

**Visiteuse: Faut-il endurer la souffrance, si vive et si désespérée soit-elle ?**

M: L'endurance est une chose, l'agonie sans espérance en est une autre.

L'endurance a un sens et elle est enrichissante, l'agonie est inutile.

**Visiteuse: Pourquoi se soucier du karma D'une façon ou de l'autre, il prend soin de lui-même.**

**M: La plus grande part de notre karma est collective.**

**Nous souffrons pour les péchés des autres comme ils souffrent pour les nôtres.**

**L'humanité est une.**

L'ignorance de ce fait ne change rien à l'affaire.

Nous aurions pu être des gens bien plus heureux, n'était-ce notre indifférence à la souffrance des autres.

**Visiteuse: J'ai l'impression d'être devenue beaucoup plus sensible.**

M: Bien.

Quand vous le dites, à quoi pensez-vous ?

Est-ce à vous-même en tant que personne sensible dans un corps féminin ?

**Visiteuse: Il y a un corps et il y a la compassion, il y a la mémoire et nombre de choses et d'attitudes. Tout cela pris collectivement peut s'appeler une personne.**

M: L'idée « je suis » comprise ?

**Visiteuse: Le « je suis » est comme un panier qui contient les nombreux éléments qui composent la personne.**

M: Ou plutôt, il est l'osier dont est tressé le panier.

Quand vous pensez à vous en tant que femme, voulez-vous dire que vous êtes une femme ou qu'on décrit votre corps comme un corps féminin ?

**Visiteuse: Cela dépend de mon humeur. Il m'arrive de me sentir un simple noyau de Pure Conscience.**

**M: Ou un océan d'éveil.**

Mais y a-t-il des moments où vous n'êtes ni un homme ni une femme, ni une chose accidentelle, un produit des circonstances et des conditions

Visiteuse: Oui, il y en a, mais je n'aime pas en parler.

M: Une indication est tout ce qu'on peut demander.  
Vous n'avez pas besoin d'en dire plus.

Visiteuse: Suis-je autorisée à fumer en votre présence ? Je sais que ce n'est pas la coutume de fumer en présence d'un sage, à plus forte raison pour une femme.

M: Je vous en prie, fumez, personne n'en prendra ombrage.

Visiteuse: Je ressens le besoin de me calmer.

M: C'est souvent le cas chez les Européens.

Après une période de pratique spirituelle, ils sont chargés d'énergie et ils cherchent une soupape avec frénésie.

Ils fondent des communautés, ils deviennent professeurs de yoga, ils se marient, ils écrivent des livres, ils font n'importe quoi plutôt que de rester tranquilles, de diriger leur énergie vers l'intérieur, de chercher la source de l'énergie inépuisable et d'apprendre l'art de la contrôler.

Visiteuse: Je dois admettre que maintenant j'ai envie de rentrer chez moi et de mener une vie très active parce que je me sens pleine d'énergie.

M: Vous pouvez faire tout ce que vous voulez dans la mesure où vous ne vous prenez pas pour le corps et pour le mental.

Ce n'est pas tant une question de renoncer au corps et à tout ce qui va avec lui que d'avoir une compréhension claire que vous n'êtes pas le corps, d'avoir aussi un sentiment de détachement, de non-engagement émotionnel.

Visiteuse: Je vois ce que vous voulez dire. J'ai traversé, il y a environ quatre ans, une période où je rejetais tout ce qui était physique: je n'achetais aucun vêtement, je ne mangeais que les choses les plus simples, je dormais sur des planches nues. Ce qui est important, c'est l'acceptation des privations, et non le manque de confort lui-même. Aujourd'hui, c'est fini j'ai réalisé que le mieux, c'est de prendre la vie comme elle vient et d'aimer tout ce qu'elle offre. J'accepterai tout ce qui se présentera le cœur content et j'en retirerai le meilleur. Si je ne peux faire rien de plus que de donner la vie et une culture authentique à quelques enfants - ce sera déjà bien que mon cœur s'élançe vers tous les enfants, je ne peux pas les atteindre tous.

M: Vous n'êtes mariée et mère que lorsque vous êtes consciemment homme-femme.

Quand vous ne vous prenez pas pour le corps, la vie familiale du corps, aussi intense et riche soit-elle, n'est plus perçue que comme un jeu sur l'écran du mental, avec, pour Seule Réalité, La Lumière de la Pure Conscience.

Visiteuse: Pourquoi insistez-Vous sur la Pure Conscience comme étant la seule réalité ? L'objet de la Conscience n'est-il pas réel aussi longtemps qu'il dure ?

M: Mais il ne dure pas.

La réalité momentanée est secondaire elle dépend de L'Intemporel.

Visiteuse: Intemporel veut-il dire pour vous continu ou permanent ?

M: Il ne peut y avoir de continuité dans l'existence.

La continuité implique l'identité dans le passé, le présent et le futur.

Aucune continuité de cette sorte ne peut exister car les moyens mêmes de l'identification sont fluctuants et changeants.

La continuité, la permanence sont des illusions créées par la mémoire, la simple projection d'un dessin là où il ne peut pas y en avoir abandonnez toute idée d'un corps ou d'un mental transitoire ou permanent d'homme ou de femme ; que reste-t-il ?

Quel est l'état de votre mental quand vous avez renoncé à toute séparation ?

Je parle d'abandonner les distinctions car sans elles il n'y a plus de manifestation.

**Visiteuse: Quand je ne fais pas de séparations, je suis heureuse et en paix. Mais pour une raison ou une autre, je perds continuellement mon équilibre et je me mets à chercher le bonheur dans les choses extérieures. Pourquoi ma paix intérieure n'est-elle pas stable, je n'arrive pas à le comprendre.**

M: En définitive, la paix intérieure est, elle aussi, une condition du mental.

**Visiteuse: Au-delà du mental, il y a le silence dont on ne peut rien dire.**

M: Oui, toute discussion au sujet du silence n'est que simple bruit.

**Visiteuse: Pourquoi cherchons-nous le bonheur dans ce monde, même après avoir goûté à son propre bonheur naturel et spontané ?**

M: Quand le mental est occupé à servir le corps, le bonheur est perdu.

Pour le regagner, il cherche le plaisir.

L'impulsion qui pousse vers le bonheur est juste, mais les moyens utilisés pour se l'assurer sont trompeurs, incertains et destructeurs du vrai bonheur.

**Visiteuse: Le plaisir est-il toujours mauvais ?**

M: L'état et l'usage corrects du corps et du mental sont intensément agréables.

C'est la poursuite du plaisir qui est mauvaise.

N'essayez pas de vous rendre heureuse, remettez plutôt en question votre recherche du bonheur.

C'est parce que vous n'êtes pas heureuse que vous voulez l'être.

Découvrez pourquoi vous n'êtes pas heureuse.

Parce que vous ne l'êtes pas, vous cherchez le bonheur dans le plaisir, le plaisir amène la douleur, vous l'appelez donc mondain; vous soupirez alors après d'autres plaisirs d'où la douleur serait absente et que vous appelez divins.

En réalité, le plaisir n'est qu'un répit dans la douleur.

Le bonheur est à la fois de ce monde et hors du monde, dans et au-delà de tout ce qui arrive.

N'établissez pas de distinctions, ne séparez pas ce qui n'est pas séparable et ne vous faites pas étrangère à la vie.

**Visiteuse: Combien je vous comprends, aujourd'hui ! Avant mon séjour à Ramanashram, j'étais tyrannisée par ma conscience, j'étais perpétuellement en train de me juger. Maintenant, je suis complètement relaxée, je m'accepte pleinement telle que je suis. Quand je retournerai aux États Unis, je prendrai la vie comme elle vient, comme une grâce de Bhagavan et je**

**jouirai du doux comme de l'amer. Il y a une chose que j'ai apprise à l'ashram - avoir confiance en Bhagavan. Je n'étais pas cela avant. J'étais incapable de confiance.**

M: Avoir confiance en Bhagavan, c'est avoir confiance en Vous.

Prenez conscience que tout ce qui arrive, arrive à Vous, par Vous, grâce à Vous, que Vous Êtes Le Créateur, Le Possesseur et Le Destructeur de TOUT Ce Que Vous Percevez et Vous n'aurez plus peur.

N'étant pas effrayée, vous ne serez pas malheureuse et vous ne courrez plus après le bonheur.

Dans le miroir de votre mental, toutes sortes d'images apparaissent et disparaissent.

Sachant qu'elles ne sont que vos propres créations, examinez-les attentivement aller et venir, soyez vigilante mais ne soyez pas agitée.

Cette attitude d'observation silencieuse est le fondement même du yoga.

Vous regardez le film, mais vous n'êtes pas le film.

**Visiteuse: Je pense que l'idée de la mort m'effraie parce que je ne veux pas renaître. Je sais que personne ne m'y contraint, mais la pression des désirs insatisfaits est écrasante et je peux être incapable d'y résister.**

M: La question de la résistance ne se pose pas.

« Ce qui est né » et « ce qui renaît » n'est pas Vous.

Laissez-le arriver, regardez-le arriver.

**Visiteuse: Mais alors, pourquoi même être concerné ?**

M: Mais vous êtes concernée ! Et vous le serez tant qu'il y aura un conflit entre le film et votre sens personnel de la vérité, de l'amour et de la beauté.

Le désir d'harmonie et de paix est indéracinable.

Mais lorsqu'il est satisfait, l'inquiétude cesse et la vie physique devient aisée et elle se déroule au-dessous du seuil de l'attention.

Alors, même dans le corps, vous n'êtes pas née.

Pour vous, être incarnée ou désincarnée devient une même chose.

Sans corps, vous ne pouvez pas être tuée; ne possédant rien, vous ne pouvez pas être volée ; sans mental, vous ne pouvez pas être déçue.

Il n'y pas de point où le désir et la peur puissent s'agripper à vous.

Tant qu'aucun changement ne peut vous arriver, y a-t-il autre chose pour avoir de l'importance ?

**Visiteuse: Néanmoins, je n'aime pas cette idée de la mort.**

M: C'est parce que vous êtes encore très jeune.

Plus vous vous connaissez, moins vous aurez peur.

[Évidemment, il n'est jamais agréable de regarder l'agonie d'un mort, mais le mourant est rarement conscient.](#)

**Visiteuse: Revient-il à la conscience ?**

M: C'est très proche du sommeil.

[La personne sort du champ pendant un certain temps, puis elle revient.](#)

**Visiteuse: La même personne ?**

M: La personne étant la créature des circonstances, elle change avec elles, comme la flamme change avec le combustible.

Seul Le processus se poursuit, créateur du temps et de l'espace.

**Visiteuse: Soit, Dieu prendra soin de moi. Je peux me remettre entièrement entre ses mains.**

M: Même la foi en Dieu n'est qu'une étape sur le chemin.

Finalement, vous abandonnez tout car vous parvenez à quelque chose de si simple qu'il n'y a pas de mots pour l'exprimer.

**Visiteuse: Mais je ne fais que commencer. Au début, je n'avais pas la foi, je n'avais pas confiance ; j'étais effrayée à l'idée de laisser les choses arriver.**

Le monde me paraissait un lieu particulièrement dangereux et hostile.

Aujourd'hui je peux au moins parler de faire confiance au Maître ou à Dieu.

Laissez-moi me développer.

Ne me poussez pas, permettez-moi de marcher à mon pas.

M: Mais je vous en prie, avancez.

Pourtant vous ne le faites pas.

Vous êtes encore attachée aux idées d'homme et de femme, de vieux et de jeune, de vie et de mort.

Avancez, allez au-delà.

Une chose que l'on a reconnue est une chose transcendée.

**Visiteuse: Monsieur, partout où je vais, les gens pensent qu'il est de leur devoir de découvrir mes erreurs et de me pousser en avant. J'en ai soupé de cette façon d'accumuler le spirituel. Qu'y a-t-il de mal dans mon présent pour que je doive le sacrifier au nom de l'avenir, si glorieux soit-il. Vous dites que la réalité est maintenant. J'aime mon maintenant, je le veux. Je ne veux pas être perpétuellement anxieuse à propos de mon statut et de son avenir. Je ne veux pas me mettre en chasse du plus et du meilleur. Permettez-moi d'aimer ce que j'ai.**

M: Vous avez parfaitement raison; faites-le.

Seulement, soyez honnête - n'aimez que ce que vous aimez - ne luttez pas, ne faites pas d'efforts pour atteindre.

**Visiteuse: C'est ce qu'on appelle l'abandon au Maître.**

M: Pourquoi extérioriser?

Abandonnez-vous à votre propre Soi, dont toute chose est une expression.