

Contents

Une Tornade de Liberté	5
Francis répond - 23	18
D'où vient ce besoin que nous avons de créer l'illusion? - Francis Répond - 29	20
La mort de la conscience est une expérience impossible - Francis Répond - 31	21
Pensez-vous vraiment que je dois faire un effort pour aller dans une direction quelconque? - Francis Répond - 32	23
Le yoga de la non-dualité - Francis Répond -2	25
Comment être sûr, lors de l'observation ou de l'écoute, que ce ne soit pas encore l'ego ou le mental qui accueille ce que nous percevons? - Francis Répond - 35	26
Je suis constamment rappelé au désir de trouver "l'âme soeur" - Francis Répond - 41	27
La peur de l'anéantissement lors de la méditation - Francis Répond - 67	28
D'où viennent les décisions? - Francis Répond - 80	29
Sur la peur de basculer dans le vide absolu - Francis Répond - 86	30
Que faire? Oups ! il n'y a rien à faire. Où à ne pas faire - Francis Répond - 89	32
Garder la vigilance en attendant le sommeil - Francis Répond -117	35
Qui suivre? qui croire? - Francis Répond - 134	36
Séparation du corps et de la conscience - Francis répond - 3	38
Différence entre yoga et Advaita - Francis répond - 4	40
Comment faire face à un conflit familial? - Francis répond - 5	41
Ne rien attendre pour soi, ou des autres - Francis répond - 6	42
Y a t-il un "je" durant le sommeil profond? - Francis répond - 7	43
Nos consciences sont-elles différentes? - Francis répond - 8	44

L'augmentation des moyens de l'éveil dans le monde moderne - Francis répond - 9	46
Comment vaincre mes doutes? - Francis répond - 10	48
Dois-je suivre mes sentiments? - Francis répond - 11	51
Ce qui perçoit est-il universel? - Francis répond - 12	52
Peut-on faire l'expérience de la mort? - Francis répond - 13	54
Est-ce que quelqu'un qui a une maladie d'Alzheimer est capable de réaliser sa vraie nature? - Francis répond - 14	55
A propos d'une autre pratique spirituelle - Francis répond - 15	56
Quel « je » êtes-vous? - Francis répond - 16	57
Un voile très subtil sur « ce qui est » - Francis répond - 17	58
Quel est le contenant des souvenirs? - Francis répond - 18	59
Le mental est-il le siège de l'illumination? - Francis répond - 19	60
Je ne peux pas me trouver - Francis répond - 20	61
L'écrin n'est pas le diamant - Francis répond - 21	63
Quelle relation entre la vérité et la laideur? - Francis répond - 22	64
Le désir de connaître est-il suffisant pour la réalisation de l'Absolu? - Francis répond - 24	66
Est-il possible d'interrompre la pensée? - Francis répond - 25	67
Est-ce que la conscience existe avant le « je »? - Francis répond - 26	69
Qu'est-ce que l'« aperception »? - Francis répond - 27	71
Que signifie « le vide est la forme et la forme est le vide »? - Francis répond - 28	72
Comment peut-on comprendre sans être à l'extérieur de ce qui est compris? - Francis répond - 30	75
Comment peut-on éveiller quelqu'un de proche? - Francis répond - 33	76

Pourquoi la conscience cesse durant le sommeil? - Francis répond - 34	77
Complément à la réponse n°19 - Francis répond - 36	80
Francis répond - 174	81
Qu'est-ce que le mental? - Francis répond - 37	82
Qu'est-ce qui ressent le sens du « je suis » si le moi n'existe pas? - Francis répond - 39	83
Pourquoi ne suis-je pas conscient des sensations/pensées des autres corps s'il n'y a qu'une seule conscience? - Francis répond - 40	84
La Création est-elle un concept trompeur? - Francis répond - 42	85
Est-il vrai qu'il n'y a rien que l'on puisse faire pour s'éveiller? - Francis répond - 43	87
Comment travaillez-vous sur le corps matériel en parallèle avec la compréhension intellectuelle? - Francis répond - 44	88
Francis répond - 189 - Cette expérience est-elle la mort?	90
J'ai fait l'expérience d'être séparé de mes pensées pendant la médi- tation - Francis répond - 45	91
Est-ce que l'illumination est toujours brutale et pleine d'effroi? - Francis répond - 46	92
Que peut-on faire sinon attendre? - Francis répond - 47	94
Francis répond - 203 - Sur le deuil d'un époux	96
Le cerveau produit-il la conscience? - Francis répond - 49	98
Comment se libérer des tensions corporelles? - Francis répond - 50	100
Nous devons faire tôt ou tard face à notre peur - Francis répond - 51	102
Existe-t-il autre chose en dehors de la conscience? - Francis répond - 76	104
Perdant ma tête, trouvant mon cœur - Francis répond - 77	105
Francis répond - 230 - Peut-on connaître l'éveil en priant le Soi?	110

Francis Répond - 240 - Chaque fois que je me demande ce que je suis, j'arrive à cette réponse que je ne sais pas..	111
francis répond - 246 - Je suis à la fois présent et absent ! merci de me guider...	112
Francis répond - 250- Sur le Yoga	113

Une Tornade de Liberté

Que pouvons-nous attendre de nos rencontres?

Apprendre à ne pas attendre. Ne pas attendre est un grand art. Quand vous ne vivez plus dans l'attente, vous vivez dans une nouvelle dimension. Vous êtes libre. Votre mental est libre. Votre corps est libre. Comprendre intellectuellement que nous ne sommes pas une entité psycho-physique tendue vers le devenir est une première étape nécessaire, mais cette compréhension n'est pas suffisante. Le fait que nous ne sommes pas le corps doit devenir une expérience réelle qui pénètre et libère nos muscles, nos organes internes et même nos cellules. Une compréhension intellectuelle qui correspond à une re-connaissance subite et fugace de notre vraie nature nous apporte déjà un éclair de joie pure, mais, lorsque nous avons pleine connaissance que nous ne sommes pas le corps, nous sommes cette joie.

Comment puis-je percevoir sensoriellement que je ne suis pas le corps?

Nous éprouvons tous des moments de bonheur qui s'accompagnent d'une perception d'expansion et de relaxation. Avant cette perception corporelle nous nous trouvions dans une expérience intemporelle, une joie sans cause et sans mélange, dont la sensation physique n'est que le contre-coup ultérieur. Cette joie se perçoit elle-même. A ce moment, nous n'étions pas un corps limité dans l'espace, nous n'étions pas une personne. Nous nous connaissions nous-même dans l'immédiateté de l'instant. Nous connaissons tous cette félicité sans cause. Quand nous explorons en profondeur ce que nous appelons notre corps, nous découvrons que sa substance même est cette joie. Alors nous n'avons plus le besoin, ni le goût, ni même la possibilité de chercher le bonheur dans les objets extérieurs.

Comment accomplir cette exploration en profondeur?

Ne refusez pas les sensations corporelles et les émotions qui se présentent à vous. Laissez-les s'épanouir complètement dans votre vigilance sans but, sans aucune interférence de la volonté. Progressivement, l'énergie potentielle emprisonnée dans les tensions musculaires se libère, le dynamisme de la structure psychosomatique s'épuise, et le retour vers la stabilité fondamentale s'effectue. Cette purification de la sensation corporelle est un grand art. Elle requiert patience, détermination et courage. Elle se traduit au niveau de la sensation par une expansion graduelle du corps dans l'espace environnant et une pénétration concomitante de la structure somatique par cet espace. Cet espace n'est pas vécu comme une simple absence d'objet. Quand l'attention se libère des perceptions qui la fascinaient, elle se découvre elle-même comme cet espace auto-lumineux qui est la véritable substance corporelle. A ce moment la dualité entre le corps et cet espace s'abolit. Le corps s'est dilaté à la mesure de l'univers et contient en son sein toutes les choses tangibles et intangibles. Rien ne lui est extérieur. Nous avons tous ce corps de joie, ce corps d'éveil, ce corps d'accueil universel. Nous sommes tous complets, sans aucune pièce manquante. Explorez seulement

votre royaume et prenez-en possession sciemment. Ne vivez plus dans cette hutte misérable qu'est un corps limité.

J'ai de brefs aperçus de ce royaume dans des moments de tranquillité, puis je vais au travail et me trouve dans un environnement qui n'est ni royal, ni paisible, et ma sérénité me quitte aussitôt. Comment puis-je garder mon équanimité en permanence?

Tout ce qui apparaît dans la conscience n'est rien d'autre que conscience, vos collègues de bureau, les clients, vos supérieurs, absolument tout, y compris les locaux, les meubles et le matériel. Comprenez-le d'abord intellectuellement, et vérifiez ensuite qu'il en est bien ainsi. Il vient un moment où ce sentiment d'intimité, cet espace de bienveillance autour de vous ne vous quitte plus; vous vous trouvez partout chez vous, même dans la salle d'attente bondée d'une gare. Vous ne le quittez que lorsque vous allez dans le passé ou dans le futur. Ne restez pas dans la hutte, cette immensité vous attend ici même, en cet instant même. Informé de sa présence et ayant goûté déjà une fois à l'harmonie sous-jacente des choses, laissez les perceptions du monde extérieur et vos sensations corporelles se déployer librement dans votre attention bienveillante jusqu'au moment où l'arrière plan de plénitude se révèle spontanément.

Ce renversement de perspective est analogue à celui qui permet de reconnaître soudainement une figure angélique dans l'arbre d'une de ces gravures qui faisaient la joie des enfants du début du XXème siècle. D'abord, nous ne voyons que l'arbre, puis, informé par un message au bas de l'image qu'un ange s'y cache, nous procédons à un examen minutieux du feuillage, jusqu'au moment où nous voyons enfin l'ange qui avait toujours été devant nos yeux. L'important est de savoir qu'il y a un ange, où il se cache, et d'avoir expérimenté une fois le processus au cours duquel l'arbre se désobjectivise progressivement jusqu'au moment où les lignes de la gravure qui en constituaient la substance apparaissent en tant que telles et se recomposent pour nous livrer le secret de l'image. La voie ayant été frayée, les renversements ultérieurs de perspective sont de plus en plus aisés jusqu'au moment où nous voyons pour ainsi dire simultanément l'arbre et l'ange. De manière similaire, une fois notre nature profonde re-connue, les distinctions résiduelles entre ignorance et éveil s'estompent progressivement pour céder la place à l'ainsité fondamentale de l'être.

Je commence à me rendre compte que je suis englué dans mon corps, mes sensations et mon impression d'être un individu séparé.

Comment cet engluement se manifeste-t-il?

Je me sens comme hypnotisé, à la fois par mes pensées d'orgueil, mes émotions, la colère surtout, et par l'agitation de mon corps.

Bien. Dès que vous prenez conscience que vous êtes hypnotisé, l'hypnose cesse.

Pourquoi cela? Ce point n'est pas clair pour moi.

Demandez-vous qui est hypnotisé. Interrogez-vous profondément. Qui est-ce?

Où est-il? Vous allez voir qu'une telle entité est introuvable. Si vous explorez votre psychée et votre corps, vous allez trouver quelques concepts auxquels vous vous identifiez tels "je suis une femme", "je suis un être humain", "je suis une avocate", etc; vous pouvez aussi trouver certaines sensations dans votre corps, certaines zones plus opaques, plus solides auxquelles vous vous identifiez également, mais quand vous y regardez de plus près, il devient évident que vous n'êtes pas cette sensation dans votre poitrine, ni cette pensée d'être une femme, car sensations et pensées vont et viennent et ce que vous êtes réellement est permanent. A ce moment précis l'hypnose cesse. Le problème est moins l'occurrence de ces pensées et sensations que votre identification avec elles. Dès que vous prenez conscience d'elles, vous vous distanciez, vous êtes libre. Dans cette liberté, vous ne vous situez nulle part. Il est important de demeurer dans cette non-localisation, car nous avons tendance à nous empresser de saisir une nouvelle identification dès que nous avons lâché prise de la précédente, tel un singe qui ne lâche pas une branche avant d'en avoir saisi une autre.

Vous allez voir combien il est merveilleux de vivre en l'air de cette manière, sans saisir, sans attaches. Au début cela semble un peu étrange, bien que votre nouvelle attitude n'empêche rien. Vous pouvez toujours remplir vos fonctions de mère ou d'avocate, sentir votre corps, etc... En fait, n'être rien, en l'air, nulle part, est très pratique. Cela simplifie beaucoup la vie. Ne vous contentez pas de comprendre, mettez en pratique votre compréhension. Essayez de n'être personne. Lâchez les branches.

N'est-il pas difficile de revenir ensuite dans son corps pour vivre le quotidien?

Vous n'avez jamais été dans votre corps, donc la question d'y revenir ne se pose pas. Votre corps est en vous, vous n'êtes pas en lui. Le corps vous apparaît comme une série de perceptions sensorielles et de concepts. C'est ainsi que vous savez que vous avez un corps, lorsque vous le sentez ou lorsque vous y pensez. Ces perceptions et ces pensées apparaissent en vous, pure attention consciente. Vous n'apparaissez pas en elles, contrairement à ce que vos parents, vos éducateurs et la quasi totalité de la société dans laquelle vous vivez vous ont enseigné, en contradiction flagrante avec votre expérience réelle. Ils vous ont enseigné que vous êtes dans votre corps en tant que conscience, que cette conscience est une fonction émergeant du cerveau, un organe de votre corps. Je suggère que vous n'accordiez pas une confiance démesurée à cette connaissance de seconde main et que vous interrogiez les données brutes de votre expérience. Vous souvenez-vous des recettes de bonheur qui vous ont été données par ces mêmes personnes quand vous étiez un enfant, faire de bonnes études, avoir une bonne profession, épouser un homme de qualité, etc? Ces recettes ne marchent pas, sinon vous ne seriez pas ici, posant ces questions. Elles ne marchent pas parce qu'elles sont fondées sur une perspective fautive de la réalité, perspective que je vous suggère de remettre en question.

Voyez donc par vous-même si vous apparaissez dans votre corps ou dans votre mental, ou si au contraire ils apparaissent en vous. C'est un renversement de perspective analogue à la découverte de l'ange dans l'arbre. Bien que ce change-

ment puisse paraître minime au début, c'est une révolution aux conséquences insoupçonnables et infinies. Si vous acceptez honnêtement la possibilité que l'arbre soit en fait un ange, l'ange se révélera à vous et votre vie deviendra magique.

Pourriez vous nous parler de la pratique qui consiste à vivre intuitivement depuis le coeur?

Ne soyez personne, ne soyez rien. Ayant compris que vous n'êtes personne, vous vivez la vérité depuis l'intelligence. Lorsque la notion ou la sensation d'être une personne ne vous troublent plus, que vous pensiez ou non, perceviez ou non, agissiez ou non, vous vivez la vérité depuis la plénitude du coeur.

A ce point, je suis dans une relation juste avec moi-même et avec le monde?

Oh oui. Vous êtes dans la juste relation qui est l'inclusion. Le monde ainsi que votre corps et votre mental sont inclus dans votre soi réel. L'amour est inclusion. La compréhension est une étape intermédiaire, mais la destination finale, le centre réel, est le coeur.

Le coeur est-il l'endroit entre cette branche et la suivante, pour reprendre l'analogie du singe?

Si vous acceptez de lâcher la branche à laquelle vous vous cramponnez sans en saisir une autre, vous tombez dans le coeur. Vous devez accepter de mourir, de laisser filer tout ce que vous savez, tout ce qu'on vous a enseigné, tout ce que vous possédez, y compris votre vie, ou du moins ce que vous croyez à ce stade être votre vie. Cela demande de l'audace. C'est une sorte de suicide.

Est-ce vraiment ainsi? Par exemple, est-ce que vous vous rappelez les moments qui ont précédé votre re-connaissance?

Oui.

Etait-ce ainsi?

Oui.

Merci. Aviez-vous auparavant une idée de ce qui allait se passer?

Oui et non. Oui, parce que je sentais l'invitation. Non, parce que jusqu'alors je n'avais connu que bonheurs relatifs, vérités relatives, connaissances relatives et je n'aurais pas pu imaginer l'absolu, l'ineffable. Le soi est au delà de tout concept, de toute projection. C'est pourquoi nous ne pouvons pas nous diriger vers lui de notre propre chef et devons attendre qu'il nous sollicite. Mais quand il nous invite, nous devons dire oui joyeusement, sans hésiter. La décision nous appartient, la seule dans laquelle nous exerçons un réel libre-choix.

L'une des raisons pour lesquelles je remets à plus tard et je ne me rends pas à l'invitation est ma crainte que ma vie ne soit radicalement changée.

Oh oui, elle le sera.

Ainsi que ma famille?

Votre famille aussi. Tout sera changé.

Je crains que certaines personnes ne me quittent et soient remplacées par d'autres.

Je puis vous assurer que vous ne regretterez rien.

Est-il possible d'avoir reçu l'invitation et de l'avoir refusée?

Oui, vous êtes libre.

Serai-je invité à nouveau?

Oui. Tenez-vous prêt. Soyez disponible. Vous êtes disponible quand vous comprenez qu'il n'est rien que vous puissiez faire par vous-même pour vous rendre chez le Roi. Quand vous réalisez votre impuissance totale, vous devenez une salle vide. Dès que vous devenez une salle vide, vous êtes un sanctuaire. Alors le Roi entre, prend place sur le trône et vous gratifie de sa présence immortelle.

Vous avez dit un jour qu'il n'est rien que je puisse faire pour me débarrasser de cet ego qui me colle à la peau et auquel je suis si dévoué.

Il n'est rien que la personne, cette entité fragmentaire que vous croyez être, puisse faire.

Cela implique-t-il que toute pratique spirituelle est inutile tant que je crois cela?

Exactement. Une pratique émanant de la notion d'être une personne physique ou psychique ne peut être qualifiée de spirituelle. C'est un processus acquisitif qui vous éloigne du réel. Ce que vous êtes réellement ne peut être acquis car vous l'êtes déjà. L'ego est impermanent. C'est une pensée répétitive associée à des émotions, des sensations corporelles et des réactions. Quand vous êtes ému par la beauté d'une pièce de musique, par la splendeur d'un coucher de soleil ou par la délicatesse d'un geste d'amour, l'ego vous quitte. Dans cet instant vous êtes ouvert et comblé. Par contre, même si vous améliorez votre ego par la pratique de telle ou telle discipline, à la manière d'un collectionneur qui augmente sans cesse la valeur de sa collection par de nouvelles acquisitions sublimes et, ce faisant, s'attache de plus en plus à elle, vous demeurez en fin de compte dans l'isolement et l'insatisfaction.

Cette disparition de l'ego est elle graduelle ou subite?

Vous savez déjà qui vous êtes. Même celui chez qui l'intérêt pour la réalité profonde des choses n'est pas encore éveillé connaît des moments de bonheur. Durant ces moments l'ego n'est pas présent. Ils émanent de notre être réel qui est la joie même. Chacun reconnaît la joie directement. Ce par quoi le soi connaît le soi est le soi lui-même. Seul l'être a accès à l'être, la joie à la joie, l'éternité à l'éternité. Le concept erroné selon lequel cet être, cette joie et cette éternité ne sont pas présents nous exile du jardin d'Eden et nous précipite dans

une recherche effrénée. La résorption de l'ego dans l'être, résorption qui apparaît du point de vue temporel comme un lâcher-prise suivi d'une illumination subite, met fin à cette recherche et à cette frénésie.

Qu'est ce qui provoque cette résorption?

Il n'y a pas de réponse à cette question sur le plan où elle est posée, car l'effet est déjà dans la cause, et la cause est encore dans l'effet. Certaines rencontres apparemment fortuites, telles celle entre le magicien du conte et le mendiant auquel il apprend qu'il est fils de roi, peuvent nous informer sur notre identité véritable. A l'annonce de cette bonne nouvelle, de cet évangile au sens propre du mot, un instinct profond s'ébranle au tréfonds de notre être et nous met sur la piste qui mène à l'ultime. Cet ébranlement correspond déjà à une re-connaissance voilée de notre être réel et la promesse de joie sereine qui l'accompagne canalise le désir dans une direction inconnue. Cette re-connaissance, ne se référant pas à une réalité objective et temporelle, ne se situe pas au niveau de la mémoire et du temps. Cette grâce ne peut donc être oubliée; elle nous sollicite de plus en plus souvent, et chaque nouvelle re-connaissance augmente notre désir du divin. Tel le promeneur égaré dans la nuit hivernale qui, décèlant au rougeoiment apparu à la fenêtre d'une auberge la présence d'un feu, pousse la porte et se réchauffe quelques instants auprès de l'âtre, nous entrons dans le sanctuaire et nous reposons un moment dans la chaleur de la lumière sacrée avant de repartir dans la nuit. Enfin, dès que notre désir de l'absolu dépasse en intensité notre peur de la mort, nous offrons au feu sacrificiel de la conscience infinie le faux-semblant d'une existence personnelle. Rien ne s'oppose plus désormais à l'éveil qui déploie progressivement sa splendeur sur tous les plans de l'existence phénoménale, révélant au fur et à mesure leur réalité intemporelle sous-jacente, tel le regard de Shams de Tabriz qui "ne s'est jamais posé sur une chose éphémère sans la rendre éternelle".

Comment puis-je surmonter ma peur de voir la vérité, qui, je le sens, est un obstacle qui m'empêche de connaître ma véritable nature?

En premier lieu, soyez heureux de vous rendre compte de cette peur viscérale, car la plupart des humains la refoulent et l'évitent. Dès qu'elle montre le bout de l'oreille dans un moment de solitude ou d'inactivité, ils allument la télévision, vont voir un ami ou se lancent dans une quelconque activité compensatrice. Découvrir votre peur était donc un premier pas crucial.

Je ne sais pas si je l'ai découverte, ma perception n'est pas claire. Peut-être sens-je simplement sa présence.

Vivez avec elle, intéressez-vous à elle, ne la refoulez pas. Adoptez à son égard un "laisser-venir, laisser-partir" bienveillant. Prenez-la pour ce qu'elle est: un amalgame de pensées et de sensations corporelles. Demandez-vous: "Qui a peur?" et vous verrez la peur-pensée vous quitter, laissant encore au niveau somatique des résidus d'anxiété localisés, la peur-sensation. Tout cela n'est au fond qu'un spectacle dont vous êtes le spectateur. Contemplez-le, et contemplez aussi vos propres réactions, vos fuites, vos refus, qui en font également partie.

La prise de conscience de votre refus est le début de l'acceptation, du laisser-venir. De cette manière vous prenez la position du contemplateur qui est votre position naturelle.

Alors tout se déploie spontanément. La peur est votre ego, le monstre que vous charriez dans vos pensées et vos sensations corporelles, l'usurpateur qui vous tient à l'écart du royaume bienheureux qui est le vôtre. Laissez-la se montrer en totalité. N'ayez pas peur d'elle, même si ses traits son terrifiants. Puisez dans votre soif d'absolu et de liberté le courage de la regarder. Quand vous commencez à la sentir, pensez: "Viens, peur, montre-toi! Prends bien tes aises, car je suis hors de ton atteinte!" L'efficacité de cette méthode provient du fait que la peur est une chose perçue, donc limitée. Le plus long serpent du monde finit bien quelque part. Une fois qu'il est entièrement sorti des hautes herbes, qu'il est vu en totalité, vous êtes hors de danger, car il ne peut plus vous attaquer par surprise. De même, quand vous voyez en face de vous la totalité de votre peur, quand il ne reste rien d'elle qui vous soit caché, il n'est rien de vous qui puisse s'identifier à elle. Elle est un objet "décollé" de vous. Le cordon ombilical d'ignorance par lequel vous nourrissiez l'ego ne fonctionne plus. Ce moi fantôme, n'étant plus alimenté, ne peut plus se maintenir; il se meurt alors dans l'explosion de votre liberté éternelle.

Une fois que nous avons re-connu notre réalité profonde, un souvenir de cet éveil nous accompagne en permanence, de sorte que nous commençons à nous rendre compte des moments où l'ego s'interpose et que nous pouvons le dresser à se tenir de plus en plus à l'écart, ce qui nous permet d'être de plus en plus ouverts à ce que nous sommes. Pouvez-vous commenter ce point?

Il n'est nul besoin de dresser l'ego ou de l'éliminer. Quand vous essayez de le dresser ou de l'éliminer, qui est l'auteur de cette tentative?

L'ego s'élimine lui-même.

Comment cela serait-il possible? Cette tentative au contraire le perpétue. L'ego n'est un obstacle que dans la mesure où nous lui prêtons attention. Au lieu d'aborder cette recherche par le côté négatif, l'ego et son élimination, commencez par le côté positif. La re-connaissance dont vous parliez laisse en vous un souvenir de plénitude. Ce souvenir se réfère à une expérience non-mentale. Il ne vient pas de la mémoire qui ne peut enregistrer que des éléments objectifs. Si vous vous laissez guider par lui, si vous répondez par une adhésion de tout votre être à son appel, l'émotion sacrée qu'il suscite en vous vous mènera sans détours au seuil de votre présence intemporelle. Vivez avec ce souvenir. Oubliez les circonstances objectives qui ont précédé ou suivi cette re-connaissance et gardez en le souvenir; aimez-le comme votre bien le plus précieux et rappelez-vous que la source dont il est l'émanation est toujours présente, ici et maintenant. C'est le seul endroit où la trouver, ici et maintenant; pas dans la pensée; avant la pensée; avant d'y penser; n'y pensez même pas...

Simplement laisser être ce qui est...

N'en parlez pas; ne le formulez pas; ne l'évaluez pas; l'intervention de la pensée vous en éloigne. N'essayez même pas...Vous faites encore trop d'efforts. Ils sont inutiles. Abandonnez et soyez ce que vous êtes déjà, absolue tranquillité.

Je voulais être ici aujourd'hui, et j'ai choisi d'être ici, mais que puis-je apprendre en présence d'un maître que je ne peux apprendre par moi-même?

Tout ce que vous apprenez, vous l'apprenez par vous-même. Je ne peux rien apprendre à votre place. Chaque circonstance, chaque évènement de votre vie vous enseigne. Ce que vous pouvez apprendre en posant cette question est qu'il n'y a pas de maître au sens personnel où vous l'entendez. Sur ce plan-là, je ne suis pas votre maître, je suis heureux d'être simplement votre ami. Le maître véritable n'est pas une personne, il est notre soi, le soi de tous les êtres. Abandonné à lui, n'aimant que lui, n'étant intéressé que par lui, je sens sa présence vibrer chez ceux qui viennent à moi dans la pure intention de le connaître et ils re-connaissent cette présence en moi. On pourrait dire que cette présence se re-connaît dans l'apparent autre par une sorte de résonance sympathique. Le divin en moi re-connaît le divin en vous dans le même instant et dans le même mouvement par lequel le divin en vous re-connaît le divin en moi. Dans ces conditions, qui peut dire qui est le maître et qui est le disciple, qui est vous et qui est moi?

Je ne suis pas sûr que ceci soit une question: J'étais assis ici, essayant méthodiquement d'être calme. Dès votre entrée, tout devint soudain très tranquille. J'étais tel un mourant essayant désespérément de prendre son dernier souffle. Ma première pensée fut une expression d'étonnement émerveillé, puis j'eus l'impression que chaque pensée ultérieure était un effort pour échapper à ce silence qui m'envahissait spontanément...

Quand vous êtes ainsi invité, vous devez complètement abdiquer. N'essayez pas de savoir où vous en êtes, de contrôler la situation. Vous ne le pouvez pas. La première pensée qui prend note de cette expérience est déjà de trop, elle empêche un total lâcher prise. Recevoir l'invitation royale ne suffit pas. Il faut encore vous rendre au palais et goûter au festin qui vous est destiné. Le chercheur de vérité en vous est sans cesse en train de contrôler vos pensées, sentiments et actions. A un certain point, même lui va disparaître car il n'est qu'un concept, une pensée. Il n'est pas vous. Vous êtes cette liberté, cette immensité dans laquelle il apparaît et disparaît. Vous êtes ce que vous cherchez ou, plus précisément, cette immensité se cherche en vous. Abandonnez-vous à elle sans réserve.

Dans quelle mesure sommes nous libres de déterminer notre vie?

En tant qu'individu ou en tant que ce que nous sommes profondément?

En tant qu'individu.

Dans ce cas, nous sommes entièrement conditionnés, donc il n'y a pas de libre arbitre. En apparence, nous exerçons notre libre choix, mais en fait nous ne faisons que réagir comme des automates aux stimuli de notre environnement et

de notre mémoire, parcourant sans relâche les mêmes schémas de notre héritage bio-sociologique, aboutissant invariablement aux mêmes réactions, telle une machine automatique dispensant des boissons dans une gare. En tant qu'individu, notre liberté est illusoire, à l'exception de la liberté qui nous est laissée à chaque instant de ne plus nous prendre pour une entité séparée et de mettre ainsi fin à notre ignorance et à notre misère.

En revanche, au plan de notre être profond, tout émane de notre liberté. Chaque pensée, chaque perception prend naissance parce que nous la voulons. Nous ne pouvons comprendre cela au niveau de la pensée, mais nous pouvons en faire l'expérience. Lorsque nous sommes totalement ouverts à l'inconnu, l'entité personnelle est absente et nous réalisons alors que l'univers sensible et intelligible surgit de cette ouverture dans un présent éternel. Nous voulons, créons et sommes à chaque instant toute chose dans l'unité de la conscience.

Vous parlez d'être totalement ouverts à nos pensées et perceptions. Comment pouvons nous accueillir tout ce qui se présente à nous malgré le rythme effréné de la vie moderne? Est-ce possible?

En fait vous n'avez pas le choix car, quoi que vous pensiez, perceviez ou fassiez, vous l'accueillez d'instant en instant. Par exemple, lorsqu'une pensée apparaît, cette apparition est spontanée, n'est-ce pas?

Je ne vois pas où vous voulez en venir.

Vous n'exercez aucune action sur vous-même afin de faire apparaître cette pensée. Même si vous exerciez une telle action, cette action elle-même serait une autre pensée spontanée. En fait toutes choses apparaissent d'elles-mêmes dans la conscience qui est toujours dans une ouverture totale. La conscience ne dit jamais "je veux ceci" ou "je ne veux pas cela". Elle ne dit rien parce qu'elle accueille en permanence tout ce qui se présente en son champ. Quand vous dites "je veux ceci" ou "je ne veux pas cela", ce n'est pas la conscience qui parle, c'est simplement une pensée surgissant en son sein. Ensuite vous dites "je n'étais pas ouvert", et c'est l'irruption d'une nouvelle pensée. L'arrière-plan de toute cette agitation mentale est la conscience toujours ouverte, toujours accueillante. Du moment que vous êtes vivant, vous êtes ouvert. L'ouverture est votre nature. C'est pourquoi il est si agréable de s'y trouver; on s'y sent chez soi, à l'aise, naturel. Vous n'avez rien à faire pour vous trouver dans l'ouverture, si ce n'est comprendre qu'elle est votre nature réelle, que vous y êtes déjà. Dès que vous établissez votre demeure dans la conscience-témoin, l'agitation mondaine n'a plus de prise sur vous. Vous comprenez le processus dans son ensemble et par là même vous y échappez. Vous faites un saut dans une autre dimension. Familiarisez-vous avec elle. Voyez-en l'impact sur votre psychisme et votre corps. Peut-être mes paroles vous semblent-elles pour le moment de simples concepts, mais le jour viendra où elles se dissoudront en vous, devenant compréhension vivante. Alors la question de savoir comment méditer, comment être ouvert, ou comment être heureux ne se posera plus parce que vous êtes déjà méditation, ouverture et bonheur.

Mais nous l'ignorons!

Enquêtez, trouvez par vous-même. Voyez s'il est vrai que vous êtes conscient en permanence. Voyez s'il est vrai que ce que vous vous savez être fondamentalement est conscience. Ne prenez pas mes assertions pour des faits établis. Mettez-les en question, ainsi que vos propres croyances. Interrogez aussi la notion d'une conscience limitée et personnelle. Vivez avec ces questions, et surtout vivez dans l'ouverture silencieuse qui suit le questionnement, dans le "je ne sais pas" créateur. Dans cette ouverture viennent des réponses qui modifient et purifient peu à peu la question initiale, la rendant de plus en plus subtile jusqu'à ce qu'elle devienne informulable par la pensée. Laissez ce dynamisme résiduel s'épuiser de lui-même dans votre attention bienveillante jusqu'au moment où la réponse ultime jaillit en vous dans toute sa splendeur.

Hier soir vous avez utilisé l'adjectif "incolore" pour qualifier la conscience. Je me demande où la compassion et l'amour apparaissent dans ce tableau.

Les mots que nous utilisons pour décrire l'indescriptible doivent être consommés sur place. Si nous les utilisons à contre-temps, ils perdent leur saveur et nous aboutissons à des contradictions apparentes. Une histoire me revient en mémoire à ce propos: Un maître Chan' se contredit lui-même (en apparence) une bonne douzaine de fois en l'espace d'une heure. Excédé, un disciple présent décortique les contradictions successives sous les regards amusés et bienveillants du maître qui, pour toute réponse, dit simplement, sans chercher à se justifier en aucune manière: "En effet, comme c'est étrange et merveilleux! Je n'arrive pas à comprendre pourquoi la vérité se contredit sans cesse!"

Je suis d'accord. La conscience est indicible. La compassion est elle également au delà des mots?

Ma remarque concernait la première partie de votre question... Nous devons d'abord trouver en nous ce centre incolore qui est liberté parfaite et autonomie absolue. Et quand depuis ce centre, depuis cette intelligence, nous jetons nos regards sur les êtres qui nous entourent, non seulement nous voyons leurs corps et nous percevons leurs psychées, mais nous volons directement, par delà les frontières psycho-somatiques, jusqu'à cet endroit incolore et sans limitations qui est notre commune essence. Là, il n'est point d'autre. De ce centre incolore une action peut ou non découler, en fonction des circonstances. L'action qui découle de la compréhension que nous sommes profondément un seul et même être est pleine de compassion, mais aussi de beauté et d'intelligence. Elle peut manifester d'autres qualités, mais elle peut aussi, lorsque les circonstances l'exigent, revêtir la couleur de la compassion. Toujours en harmonie avec la situation présente, elle ne laisse pas de traces et libère ceux au profit de qui elle s'exerce. La compassion véritable échappe aux notions préconçues que nous avons d'elle. Elle peut sembler étrange, inappropriée, voire brutale; mais elle est libre, et c'est là sa beauté. Elle est une tornade de liberté qui souffle où elle veut, effaçant sur son passage les attachements éphémères et les idées fausses, afin que seul subsiste l'indestructible, le vrai, l'éternel.

Que pouvez-vous nous dire sur l'intelligence?

L'intelligence ordinaire est une fonction cérébrale. Elle se manifeste comme faculté d'adaptation et d'organisation. Elle permet de traiter des problèmes complexes mettant en jeu une grande quantité de données. Liée aux conditionnements héréditaire et acquis du cerveau, elle fonctionne dans la sérialité, dans le temps. C'est cette sorte d'intelligence qui permet de mener à bien un calcul algébrique, de mettre en forme un raisonnement logique ou de jouer au tennis. Fonctionnant comme un super-ordinateur, elle excelle dans l'accomplissement de tâches répétitives, et pourra peut-être un jour être surpassée par des machines. Elle a sa source dans la mémoire, dans le connu.

L'intelligence intuitive se manifeste comme compréhension et clarté. Elle permet de voir la simplicité dans l'apparente complexité. Elle fulgure dans l'instant. Toujours créatrice, libre du connu, elle est à l'origine des découvertes scientifiques et des grandes oeuvres d'art. Elle a sa source dans la suprême intelligence de la conscience intemporelle.

Lorsque l'intelligence intuitive effectue un retour sur elle-même, essayant de saisir cette source, elle se perd dans l'aperception instantanée de l'intelligence suprême. La re-connaissance de cette haute intelligence est une implosion qui détruit l'illusion que nous sommes une entité personnelle .

Cette re-connaissance se produit-elle indépendamment du niveau d'intelligence commune du sujet?

Oui. La présence d'un intense désir d'éveil est le signe certain que cette re-connaissance a eu lieu.

La destruction de l'ego provoquée par l'éveil est-elle graduelle ou subite?

Le premier instant de re-connaissance contient déjà en germe son accomplissement de même que la graine contient déjà la fleur, l'arbre et le fruit. Pendant quelque temps encore l'ego, foudroyé par la vision encore partielle de cette intelligence, conserve un semblant de vie. A ce stade, l'habitude maintient encore les anciennes identifications, mais une brèche irrémédiable s'est insinuée dans la croyance en notre existence séparée. On pourrait dire que le coeur n'y est plus, dans tous les sens du terme. Des re-connaissances intermittentes élargissent ensuite cette brèche jusqu'au moment où l'ego, qui est un objet perçu, s'objectivise complètement avant de se dissoudre devant nos yeux, cédant la place à l'irruption de l'ineffable.

A la suite de cet éveil, nous nous trouvons libre de la peur et du désir, libre de la peur parce que, ayant réintégré notre soi immortel, le spectre de la mort nous quitte à jamais, et libre du désir parce que, connaissant la plénitude absolue de l'être, l'attraction désuète qu'exerçaient sur nous les objets cesse spontanément. Les anciennes habitudes psychiques et corporelles qui dérivent de la croyance antérieure en une existence personnelle peuvent se manifester encore pendant quelque temps, mais toute identification avec un objet pensé ou perçu est désormais impossible. Contemplées dans la neutralité éblouissante de la conscience,

ces habitudes se meurent une à une sans que leur réoccurrences temporaires déclenchent un retour de l'illusion égoïque.

A quel signes reconnaît-on la haute intelligence?

Les pensées, sentiments et actions qui découlent de la haute intelligence se réfèrent à leur source, le soi. Une fois accomplis, ils nous laissent sur le rivage de l'absolu, telle l'écume que la vague dépose sur le sable. La pensée qui pense la vérité provient de la vérité et nous ramène à la vérité. Cette pensée a beaucoup de visages différents, elle pose des questions apparemment multiples, telles que "Qu'est-ce que le bonheur?", "Qu'est-ce que Dieu?", "Qui suis-je?" Toutes ces questions proviennent de leur source commune, la joie éternelle, le divin, notre soi. Quand cette pensée imprégnée du parfum de la vérité vous invite, faites-lui de la place, accordez-lui du temps, abandonnez-vous à elle, laissez-vous transporter. Cette pensée est comme l'empreinte des pas de Dieu dans votre âme. Laissez-le marcher où il veut. Celui en qui cette haute pensée s'est éveillée est très fortuné. Aucun obstacle ne saurait l'empêcher d'accéder à la vérité. Une fois que le désir de l'ultime vous a saisi, l'univers entier coopère dans l'accomplissement de ce désir.

Etes-vous dans cet état d'accomplissement en ce moment?

Il n'y a personne dans cet état. Ce non-état est l'absence de la personne.

Est-ce que vous y entrez et en sortez?

Ce n'est pas un état.

Etes-vous éveillé dans cet état?

Ce non-état est éveillé à lui-même. Il est conscience, je suis conscience, vous êtes conscience.

Dans ce cas vous êtes conscient que toute chose est à sa place?

Du point de vue de la conscience, tout est conscience, donc tout est à sa place. Rien n'est tragique. Tout est lumière, tout est présence.

Compte tenu du fait que nous sommes lumière et que les choses qui nous entourent sont aussi cette lumière, voyez-vous les choses différemment de nous?

Non, je vois chaque chose exactement comme vous, mais il est des choses que vous croyez voir et que je ne vois pas. Je ne vois pas d'entité personnelle dans ce tableau. Même si une vieille habitude provenant de la mémoire de l'ancienne personne surgissait, elle serait totalement objectivée, elle ferait simplement partie du tableau, elle ne serait pas ce que je suis. Je ne me prends pas pour une chose perçue ou pensée. C'est tout. Vous pouvez faire de même. Vous êtes libre. Il suffit que vous essayiez. Faites-le, essayez! Sur le champ!

Comment procéder?

Chaque fois que vous vous prenez pour un objet, par exemple pour un homme ayant telle profession, ou pour votre corps, voyez-le.

Il y a donc un soi à un niveau plus élevé qui observe la situation, est-ce cela la perspective?

C'est la compréhension intellectuelle de la perspective, non sa réalité. La réalité de la perspective est votre attention bienveillante, non le concept de l'attention bienveillante ou le concept de vous-même en tant qu'attention bienveillante, mais simplement votre présence lumineuse sans tension et sans résistance, accueillant d'instant en instant la pensée ou la sensation qui s'actualise, la laissant se déployer librement, puis se résorber en elle sans laisser de traces. Cette lumière originelle n'est pas une absence mais une plénitude. Abandonnez-vous à elle, laissez-vous envahir par elle.

(Extrait du livre *Le Sens des Choses* par Francis Lucille Editions Acarias L'Originel)

Francis répond - 23

Cher Francis, visionnant quelques de vos vidéos sur le net, je vous ai entendu dire que la liberté était la reconnaissance de l'indépendance de la conscience par rapport aux objets. Comprenant parfaitement que la conscience est (le) préalable de toute manifestation - car c'est en elle que les objets apparaissent et disparaissent - j'ai pourtant une grande difficulté à saisir comment il serait possible de faire l'expérience de la conscience sans objet. Jusque là, j'appréhendais la non-dualité comme étant l'union, justement, de la conscience et du monde manifesté. Je conçois donc bien que la conscience puisse exister en absence de forme, mais il me semble que pour que la conscience puisse être consciente d'elle-même, elle a besoin de pouvoir se refléter dans une forme. Pourriez-vous, s'il vous plaît, m'éclairer à ce sujet? Sincèrement vôtre, Steven

Cher Steven,

Interrogez-vous sur la nature réelle de l'expérience qui vous conduit à la certitude qu'il y a conscience. Nous croyons en général que cette certitude repose sur l'expérience objective (présence de pensées, de sensations corporelles et de perceptions sensorielles externes). Toutefois, une observation plus approfondie nous permettra de nous rendre compte que tel n'est pas le cas. En effet, l'expérience objective, l'expérience de la simple présence de pensées par exemple, ne permet pas en toute logique de conclure à l'existence de la conscience, mais uniquement à l'existence de pensées. Si nous n'avions pas une connaissance expérimentale réelle de la conscience, nous n'aurions pas cette certitude absolue que nous avons de son existence. Une telle certitude ne peut provenir que d'une expérience directe de la chose dont on est certain, et non d'une inférence qui laisse toujours une marge d'incertitude. Par exemple l'existence d'un monde extérieur en l'absence de perception est une inférence qui, bien que généralement admise par le sens commun, laisse planer un doute sur la continuité du monde. En effet, lors du rêve, nous ignorons que nous rêvons. Le monde qui semble nous entourer pourrait donc être à notre insu une illusion semblable au monde qui apparaît dans nos rêves, dénué comme lui d'existence en dehors de sa perception.

Nous devons donc conclure que la certitude de conscience provient d'une expérience non objective qui correspond à un mode de connaissance différent, d'une "aperception" subjective au lieu d'une perception objective. Dans cette aperception la conscience se connaît directement elle-même par elle-même. Cette aperception est intemporelle et supra-mentale. Vue du point de vue du mental, elle apparaît comme une compréhension sans durée, une fulgurance de l'Etre, une évidence absolue qui laisse le mental transformé sans qu'il ait accès à la connaissance de l'agent de cette transformation.

La conscience n'a pas besoin de se refléter dans la forme pour se connaître, mais la forme a besoin de se refléter dans la conscience pour être connue:

“Les êtres ont leur racine en Moi, mais Je n’ai pas mes racines en eux.” (Baghavad Gita).

La dualité forme - conscience n’est qu’une apparence analogue à la dualité reflet - miroir.

Bien cordialement,

Francis

D'où vient ce besoin que nous avons de créer l'illusion? - Francis Répond - 29

Que notre vie n'est qu'illusion et en fait n'a aucune realite concrete est une chose aquise complètement. La question est ceci: D'ou vient ce besoin que nous avons de creer l'illusion?

Réponse:

Supposons que je sois en train de rêver et que dans ce rêve je me pose la question: "d'où vient le besoin de créer ce rêve?" L'existence de cette question est incompatible avec la continuation du rêve. Au moment où la question se pose, la création du rêve a cessé. La question dans ce cas se réfère à un événement passé, le rêve. Il est bien clair dans ce cas que la réponse réelle à cette question ne peut pas être trouvée parmi les éléments du rêve. Par exemple la réponse "je créais ce rêve pour séduire la belle femme qui m'apparaissait dans ce rêve" est bien évidemment absurde.

Venons-en maintenant à votre question, que je reformule ainsi: "étant donné que tout phénomène est illusoire, quelle est la cause réelle de la création des phénomènes?". Bien évidemment, la cause réelle des phénomènes ne saurait être un phénomène illusoire. Le seul élément de notre expérience qui ne soit pas phénoménal est notre présence consciente qui est bien réelle et est la seule candidate restant en piste pour les rôles de "cause" ou d'"origine du besoin" de la création de l'illusion. Elle est donc la réponse réelle à la question posée. Mais cette question ne se pose en fait même pas: lorsque nous sommes sciemment la réponse, toutes les questions s'éteignent.

Bien amicalement,

Francis

La mort de la conscience est une expérience impossible - Francis Répond - 31

Juste “être-joie et lumière” sans être ni ceci, ni cela, arrive.... Quoiqu’il en soit cela arrive sur (?) un organisme “corps-mental” vivant....Et conscience de soi et conscience du monde co-émergent en même temps : avant il y a de la vie sans doute mais pas de conscience....Ramesh Balsekar dit que tout est concept, en effet nous finissons toujours par élaborer toutes sortes de concepts pour expliquer ou tenter d’expliquer les expériences qui arrivent à “personne” pourrais-je dire....Tony Parsons m’a dit: “il n’y a que ce qui arrive et ce qui arrive est joie et lumière aussi inconfortable que cela puisse paraître”.Nous expérimentons tous le fait de mourir mais probablement pas la mort : le corps support d’une conscience en état de marche y compris dans des états de consciences différents n’est plus apte à être le support de quoique cela soit.J’ai le sentiment que les gens cherchent à élaborer des concepts à propos de “leurs expériences” juste pour se rassurer sur l’idée qu’il n’y aurait pas de mort en définitive. D’une certaine façon, c’est sans importance car qu’il n’y ait rien ou quelque chose: nous ne sommes pas là....Qu’en pensez-vous? Muriel

Chère Muriel,

Vous dites qu’“être joie et lumière arrive sur un organisme corps-mental”. Mon expérience est différente: c’est le corps-mental qui apparaît sur mon être-conscience.

Vous dites que conscience de soi et conscience du monde co-émergent et qu’avant il y a de la vie sans doute mais pas de conscience. Mon expérience est que l’être-conscience - vie est antérieur au monde et au corps.

Vous dites que les expériences (corps, monde, pensées) n’arrivent à personne. Cela est vrai en ce sens que ces expériences n’apparaissent pas à un objet physique ou subtil, à un corps ou à une pensée, mais il n’en reste pas moins qu’il y a bien “moi”, présence consciente, à qui elles apparaissent.

Il n’y a pas que ce qui arrive, il y a aussi “moi”, conscience-témoin de ce qui arrive, “moi” qui suis la joie même et qui brille de ma propre lumière dans l’intervalle entre deux perceptions, “moi” qui suis la substance dont sont faites les perceptions. Notre corps mourra, mais notre présence consciente ne mourra pas, car elle n’est pas dans le temps. La mort de la conscience est une expérience impossible, car qui ou quoi en serait alors le témoin? Et quelle est la réalité d’un événement qui ne peut pas être une expérience?

Chère Muriel, vous êtes sur la piste d’une découverte extraordinaire, celle de votre nature éternelle, de la Connaissance qui était celle du Bouddha, de Jésus, des Prophètes, et de bien d’autres passés dans l’oubli. N’abandonnez pas votre

espoir, ne vous arrêtez pas en chemin. Lisez Rumi, Ramana Maharshi, Jean Klein, Krishna Menon, Ma Anananda Mai, ils parlent de ce dont je parle.

Bien affectueusement,

Francis

Pensez-vous vraiment que je dois faire un effort pour aller dans une direction quelconque? - Francis Répond - 32

Francis, je vous remercie pour votre réponse 31 en effet “l’expérience” être, joie et lumière est bien en dehors du temps et je dirais que “quelque chose” voit cela. Il y a aussi cette expérience de “quelque chose” qui agit à travers moi, quelque chose qui est aussi hors du temps et quelle que soit l’expérience je dirais que quelque chose voit cela mais je n’arrive pas à croire que ce quelque chose qui voit cela est “moi” car d’une part je me refuse à croire à quoique cela soit et d’autre part je me méfie beaucoup de ces expériences: la perception peut fort bien nous tromper et le cerveau aussi par conséquent. Il paraît que certains scientifiques obtiennent ce type d’expériences en touchant certaines zones du cerveau. Pour ce qui est du souvenir de l’apparition de la conscience dans mon organisme corps-mental j’en tire pour le moment la conclusion que le monde et moi sommes inséparables et que sans “moi” pour en prendre conscience le monde n’existe pas. Je ne sais pas si cela correspond à ce que disait Krishnamurti: je suis le monde et le monde est moi mais d’une certaine façon c’est vrai. Ceci dit c’est bien l’objet de l’advaita-védanta de se poser des questions à partir d’expériences concrètes aussi bizarres soient-elles. La vie est plus fluide quand je “me” laisse au vestiaire. Pensez-vous vraiment que je dois faire un effort pour aller dans une direction quelconque?
Muriel

Vous allez faire des efforts, Muriel. Vous ne pouvez pas ne pas en faire tant que vous n’aurez pas obtenu la satisfaction que vous recherchez. Vous ne pouvez pas ne pas avancer, car la vie avance autour de vous, que vous le vouliez ou non. La seule question est: dans quelle direction allez-vous aller? Allez-vous suivre la pente habituelle de vos systèmes de pensée, hérités de vos parents et de la société, ceux-là même qui se sont avérés impropres à vous apporter ce que vous recherchez? Ou allez-vous continuer dans la direction nouvelle qui s’est ouverte à vous, celle que vous explorez par exemple en posant ces questions et en lisant mes réponses? Je vous répond: ne faites pas d’effort. Allez où bon vous semble, où votre intérêt pour la vérité vous pousse. C’est la voie la plus facile et la plus courte. Mais ne croyez pas que vous perdez votre temps quand vous cherchez la vérité. N’abandonnez pas votre recherche, abandonnez-vous **à elle** jusqu’au jour où vous vous abandonnez **en elle** et vous y perdrez. Vous y perdant, vous vous y trouverez, libre et guérie de la brûlure du devenir.

Venons-en au début de votre message. Vous dites “quelle que soit l’expérience quelque chose voit cela mais je n’arrive pas à croire que ce quelque chose qui voit cela est moi”. Réfléchissons aux implications de ce que vous dites: si “quelque chose” perçoit cela et si ce “quelque chose” n’est pas vous, voulez-vous dire que vous ne percevez pas vos propres perceptions, mais qu’une autre entité les

perçoit à votre place? Ou alors voulez-vous dire qu'elles sont perçues à la fois par vous et par une autre entité qui vous habite? Et, dans ce cas, cette autre entité, la percevez-vous? Décrivez-la moi... Voyez-vous à quel point ces deux positions sont intenables? N'est-il pas plus simple et plus conforme à votre expérience de dire "quelle que soit la chose perçue quelque chose la voit et ce quelque chose qui la voit est moi"? Et ce quelque chose qui voit, cette conscience, n'est-elle pas une expérience, la plus directe, la plus ordinaire, mais à la fois aussi la plus extraordinaire de toutes vos expériences?

Enfin, vous errez lorsque vous dites "c'est bien la base de l'Advaita-Védanta de se poser des questions à partir d'expériences concrètes aussi bizarres soient-elles". Les expériences bizarres intéressent les scientifiques qui sont toujours à l'affût d'un phénomène nouveau qui viendrait violer les lois de la Physique, car l'étude d'un tel phénomène pourrait déboucher sur une extension de notre connaissance des lois naturelles. Elles intéressent également les amateurs de surnaturel qui s'en délectent. Par contre les Advaitins ne s'en soucient guère, car ce qui les intéresse, c'est la source des phénomènes ordinaires, leur réalité, le fait, selon le mot du philosophe, "qu'il y ait quelque chose plutôt que rien".

Cela étant, laissez le "moi" au vestiaire autant que faire se peut. Et si d'aventure vous vous rendez compte qu'il en est resté un lambeau accroché à vos épaules voyez qu'il ne s'agit que du vestige d'un vieux vêtement que vous portiez autrefois et auquel vous étiez attachée. Cela le remettra au vestiaire.

Bien amicalement,

Francis

Le yoga de la non-dualité - Francis Répond -2

Est-ce qu'il existe des DVD ou livres expliquant le yoga de la non-dualité?

Nous n'avons aucun DVD ou livre sur le yoga de la non-dualité.

Voici ce que je vous suggère : soyez conscient - conscient avec précision - de la véritable expérience de votre corps. Elle est faite de sensations corporelles flottant dans l'espace de votre conscience. Offrez ces sensations à la présence, à cet espace dans lequel elles apparaissent. N'intervenez pas en essayant de les supprimer, de les préserver ou de les changer. Au début, pratiquez cela lors des moments de votre vie pendant lesquels vous êtes disponible, par exemple ceux réservés au yoga ou à la méditation. Commencez cette pratique dans la posture assise la plus confortable possible, puis ajoutez des postures de yoga ou d'autres exercices provenant de la panoplie du Hatha Yoga, toujours traitant votre corps avec sollicitude, ne lui infligeant ni douleur ni inconfort. Incorporez ensuite progressivement cette conscience et ce lâcher-prise de votre corps à d'autres situations de votre vie: assis à votre poste de travail, ou chez le dentiste, etc...

Lorsque des pensées sur la vérité, sur la voie, sur votre véritable nature apparaissent spontanément, ne les évitez pas. Accueillez-les. Laissez-les vous guider par elles vers la présence consciente à laquelle elles se réfèrent, vers ce qui, en vous, perçoit et comprend. Ces pensées sont clairement distinctes des pensées liées à l'ignorance, à la peur et au désir. Ces dernières font toujours référence à un « Moi » séparé. Si de telles pensées apparaissent, investiguez la nature de ce « Moi », et déterminez s'il est séparé ou non.

Apparaissent enfin les perceptions sensorielles externes à travers lesquelles le monde physique se manifeste. Elles aussi, pointent vers la présence au sein de laquelle elles apparaissent. Procédez avec celles-ci de la même manière que pour vos sensations corporelles, offrez-les à cette présence, à la conscience pure.

Traduit de l'anglais par Pierre Téron

Comment être sûr, lors de l'observation ou de l'écoute, que ce ne soit pas encore l'ego ou le mental qui accueille ce que nous percevons? - Francis Répond - 35

bonjour, comment être sûr, lors de l'observation ou de l'écoute, que ce ne soit pas encore l'ego ou le mental qui accueille ce que nous percevons? merci

Faisons d'abord une distinction entre l'ego et le mental. L'ego est une entité personnelle fictive qui serait dotée de conscience et de libre arbitre, qui jouirait d'une liberté limitée et serait capable de produire des pensées, de décider et d'agir. L'ego étant une entité imaginaire est donc incapable d'accueillir réellement ce que nous percevons.

Le mental est le point de passage obligé de nos perceptions objectives. Il est conditionné par le temps et son champ est limité (il ne perçoit normalement pas les pensées de nos voisins par exemple). En tant que tel il est un instrument de transmission et de traitement des perceptions mais il n'est pas le sujet conscient qui les accueille et les perçoit.

Donc, que nous le sachions ou pas, c'est toujours la même conscience universelle qui perçoit réellement. Si nous croyons ou croyons sentir que cette conscience percevante est limitée, les mécanismes de peur-désir entrent en jeu, faussant (en apparence seulement) la clarté de nos perceptions et voilant la paix joyeuse qui émane du Soi.

Bien amicalement,

Francis

Je suis constamment rappelé au désir de trouver “l’âme soeur” - Francis Répond - 41

Bonjour Francis. Je suis constamment rappelé au désir de trouver le bonheur dans le monde (Cela s’est cristallisé sur l’idée de trouver “l’âme soeur”, former un couple) alors que ce même désir disparaît lorsque je me rappelle que je ne suis pas que “ce” corps. Il se déroule en moi une sorte de compétition où je cours alternativement sur deux chemins du bonheur. Le premier va vers un objet imaginaire changeant (une vision enjolivée du futur), l’autre me fait me pressentir dès maintenant stable et serein. Mais ma compréhension ne paraît pas parvenir à m’établir fermement dans la seconde : quelque chose fait sans cesse renaître la recherche du bonheur dans les objets, parfois seulement pour quelques instants. Peux-tu me donner un conseil?

Cher ami,

Pourquoi y aurait-il exclusion mutuelle entre ces deux désirs?

Dieu n’est pas une épouse jalouse. l’aspiration à vivre en couple est légitime. Il s’agit de faire de son mieux pour vivre avec notre partenaire dans l’amour, la compréhension et la beauté.

Simplement sache attendre que la vie te propose celle qui t’est destinée. Peut-être as-tu encore un petit bout de chemin à faire seul pour te préparer à cette rencontre. En attendant, SOIS HEUREUX!

Bien affectueusement,

Francis

La peur de l'anéantissement lors de la méditation - Francis Répond - 67

Au cours de mes méditations, lorsque le mental cesse de s'agiter pour faire place à un profond silence, je suis plongé dans un état de panique. Je n'arrive pas à m'expliquer cette peur soudaine de l'anéantissement qui s'empare alors de moi. Pourquoi est-ce que j'associe ce silence à la mort? De quelle nature est donc ce silence?

Cher Sylvain,

Cette peur soudaine de l'anéantissement est la dernière ligne de défense de l'ignorance, la peur à l'état brut. Lorsque cette peur vous sollicite, abandonnez-vous totalement à elle, sans la moindre restriction mentale ou corporelle. D'une part vous ne risquez rien. vous pouvez vous en assurer par l'usage de la raison. D'autre part vous ne le regretterez pas, je vous le promets. Laissez-vous emporter jusqu'au bout.

Bien amicalement,

Francis

D'où viennent les décisions? - Francis Répond - 80

Bonjour, J'ai bcp lu sur la non-dualité (Krishnamurti, Jean Klein, Jeff Foster, Ramana, vous etc...). Je trouve ce qui est dit juste, principalement que l'ego n'est en fait qu'une idée et non le penseur. Cependant je me prends tjs pour quelqu'un dans ma tête preuve que je n'ai pas compris. Autant je conçois qu'en grosse partie nous sommes conditionnés, et ainsi nous n'agissons pas, mais sommes agis par nos conditionnement. Pourtant, si j'essaie de vérifier s'il y a un contrôleur ou non en moi, par exemple en me disant volontairement de lever la main droite, cette main se lève. Je ne saisis pas comment cela aussi ne serait qu'une réaction et non une action autonome... cette expérience simple me laisse penser que je suis bien le contrôleur. J'aimerais être éclairé sur ce point. Cordialement. Philippe.

Cher Philippe,

Tout ce qui se produit dans l'univers est un évènement cosmique qui met en jeu la totalité du Réel, et non un de ses minuscules fragments. Il ne viendrait à l'idée de personne de penser qu'un nuage vole de ses propres ailes. Tout le monde comprend que le vent le pousse. Est-ce là l'explication dernière de la course du nuage, le vent? Y aurait-il du vent sans le réchauffement de certaines parties de la planète dû au rayonnement solaire et le refroidissement d'autres parties dû au rayonnement de la terre vers l'espace profond? Mais d'où viennent le soleil et l'espace? D'où vient la décision de lever la main?

Si nous nous tournons vers l'intérieur de notre être, nous posant la question "Est ce que je choisis mes pensées, ou bien viennent elles à moi spontanément, tels des nuages apparaissant dans le ciel de ma conscience?", que nous dit notre expérience? N'est-il pas vrai que si nous choisissons nos pensées, et donc nos décisions, nous pourrions ne pas penser du tout, ou ne choisir que des pensées agréables? Qu'en est-il en réalité?

Et si, nous tournant maintenant vers l'extérieur, vers le monde des objets matériels, nous attribuons cette décision à des mouvements se produisant dans le cerveau, ne devons nous pas nous demander quelle est la force qui les propulse, quel est le vent qui pousse ces nuages et d'où vient-il? Le cerveau est-il un système physique isolé soumis à ses lois propres, ou bien est il relié intimement dans ses moindres détails à l'univers dont il fait partie et soumis comme lui aux lois de la physique? Et dans ces conditions, l'apparition d'une décision n'est-elle pas un évènement cosmique? N'EST-CE PAS LE COSMOS QUI DECIDE?

Bien amicalement,

Francis

Sur la peur de basculer dans le vide absolu - Francis Répond - 86

Cher Francis, Après plus de 15 ans de recherche, de tours et détours, innombrables lectures, méditations, il me semble arriver à point crucial. Cette Présence consciente est là en arrière plan, toujours plus évidente. Cette recherche qui était plus une recherche de bien-être, une manière d'éviter les soucis de la vie s'est transformée en recherche de la Vérité. Petit à petit pas mal de choses sont tombées dans ma vie. Aujourd'hui, de vieilles peurs sont réapparues et je me suis rendu compte que j'avais peur de basculer dans ce vide absolu. Il y a une résistance et je crois que fondamentalement ce (dernier?) bastion est la peur de perdre ma femme et mes enfants et ma vie de famille. J'ai l'impression qu'après avoir abandonné naturellement beaucoup de choses, ma (dernière?) identification ou image auquel je m'accroche est liée à cet amour de la famille. Cette Présence est là, parfois très forte mais il y a aussi une sorte d'état dépressif dans lequel je ne peux plus m'accrocher à rien si ce n'est la famille. Il y a la peur de lâcher car tout est si radical que j'ai peur de perdre tout ce qui donne encore sens à cette vie "extérieure". Il y a vraiment l'impression que le basculement est tout proche mais cette peur me bloque et d'un autre côté il n'y plus moyen de reculer... Que faire? Pouvez-vous m'éclairer sur ce point délicat? De tout coeur merci. Stéphane

Cher Stéphane,

Nous avons été conditionnés à attendre le bonheur des objets, non seulement des objets matériels, argent, santé, vitalité de la jeunesse, relations humaines. Tôt ou tard, nous nous rendons compte qu'aucun objet ne saurait nous apporter la quiétude et le bonheur que nous recherchons. Cette compréhension marque le début de notre démarche spirituelle et il me semble que dans votre cas cette compréhension est présente. Il ne s'agit pas ici de ne plus aimer nos proches ou de les abandonner, mais de voir clairement que même la relation la plus tendre et la plus parfaite ne saurait combler le manque qui est en nous. Lorsque nous voyons cela clairement nous sommes déjà détachés de la famille.

La peur viscérale que nous rencontrons au cours de la quête spirituelle se déguise derrière des masques divers, la peur de perdre notre famille étant l'un d'entr'eux, la peur de perdre notre propre corps étant un autre. Bien sûr, ces deux peurs sont totalement infondées, et notre raison nous assure que la poursuite de notre quête et l'abandon de notre moi conceptuel ne pourraient provoquer la disparition de notre corps physique ou de ceux qui nous entourent.

Lorsque cette peur se présente, abandonnez-vous totalement à elle, sachant qu'en fait elle ne saurait affecter votre être réel, ou votre famille. N'hésitez pas à relâcher l'effort de contrôler les choses, les sentiments et les pensées: vous

ne perdrez rien, car le contrôle que vous croyez avoir n'est qu'une illusion. Tout n'est que le mouvement du cosmos.

Bien amicalement,

Francis

Que faire? Oups ! il n'y a rien à faire. Où à ne pas faire - Francis Répond - 89

Cher Francis, Un peu de biographie, un peu seulement parce que la biographie relève de la formation du moi. Je suis né d'une famille athée mais depuis l'âge de dix ans je me suis intéressé à la 'spiritualité' sous presque toutes ses formes jusqu'à mon baptême à l'Eglise Orthodoxe à l'âge de 27 ans. Je suis de formation comptable. Ma pratique consistait simplement dans la répétition persévérante, humble et détachée de toute ambition spirituelle du Nom de 'Jésus-Marie', sur le rythme de la respiration alternée. Cette répétition se faisait dans la confiance en la puissance sanctifiante de ce Nom, en vertu de l'identité essentielle du Nom et du Nommé. Le but était d'être intimement persuadé de la vérité de ce Nom, que cette vérité mûrisse en conviction et cette conviction en vécu. J'ai tout arrêté depuis un an que j'ai découvert Henri Le Saux, Ramana, Nisargadatta, Jean Klein....La voie non dualiste enseigne que (si j'ai bien compris) : 1- Que toute pratique spirituelle, loin de nous désapproprier renforce le moi. Quand je dis plus haut " détaché de toute ambition spirituelle", c'est faux selon la perspective non dualiste. Toute pratique qui implique une finalité engendre un devenir. Et l'ego subtilement se délecte de ce devenir. 2- La pratique idéale (il faut bien employer un mot) serait la vie de tous les jours dans la prise de conscience des phénomènes : 'Je est un autre'.

Je suis dans une impasse? Que faire? Oups ! il n'y a rien à faire. Où à ne pas faire. Oups ! ne pas faire sait faire à la forme négative. Que pouvez-vous me conseiller? 3- Pourquoi me poser la question 'Qui suis-je'? Alors que je constate que 'je suis', que j'existe. De plus par la psychologie moderne je sais que je ne suis pas mon 'moi', mes déterminismes socio-psychologiques : mes croyances, mes pensées automatiques néfastes, mes schémas de pensées dysfonctionnels. Par ailleurs je sais par la révélation judéo-chrétienne que je suis à l'image de Dieu, donc que 'l'homme passe (infiniment) l'homme'. Et ça je le sais par mes lectures mais aussi par mon expérience. Le simple fait de penser ce que je viens d'écrire prouve une existence méta-spatiale, méta-temporelle, méta-multiple de mon être le plus profond. C'est déjà une certaine expérience de l'immortalité.... Autre preuve, l'expérience la plus banale de constater le temps qui passe, prouve que je suis...de 'condition divine'. Alors pourquoi mon moi est-il encore au centre du moyeu au lieu d'être à la périphérie? 4- Comment retrouver ce que je suis. Comment réaliser existentiellement que je suis un espace d'accueille et de don. Je(?) veux absolument atteindre le But (?)! Toute ma vie est engagée dans la spiritualité et dans ce désir de la déification (où quel que soit le mot). Mais je suis comme une fusée propulsée qui ne décolle pas et qui n'arrive pas

à désarrimer les étages du corps et du mental. Merci beaucoup de votre compréhension et de votre aide. Patrick

Cher Patrick,

Vous évoquez les points suivants:

1-“La voie non dualiste enseigne que (si j’ai bien compris) toute pratique spirituelle renforce le moi.”

Cela vaut pour toutes les pratiques qui sont fondées sur la croyance en l’existence d’un moi séparé, mais non pour celles qui remettent en question cette croyance.

2- “Je suis dans une impasse: que faire?, Oups ! il n’y a rien à faire. Où à ne pas faire, Oups ! ne pas faire, c’est faire à la forme négative. Que pouvez-vous me conseiller?”

Vous ne pouvez pas simultanément croire en une chose et en son contraire.

Si ou quand vous croyez ou ressentez être une conscience séparée et limitée, cela implique que vous croyez que ce moi séparé est l’auteur de vos actes, que vous êtes un “faiseur”, et si vous croyez être un “faiseur”, alors il y a quelque chose à faire. Et ce qu’il y a à faire c’est rechercher les preuves à tous les niveaux (sensoriel, perceptuel et intellectuel) qui établissent votre croyance. Cette recherche va vous conduire à la compréhension profonde que ces preuves sont absolument inexistantes, et vous laissera ouvert à la possibilité que votre conscience ordinaire est en fait divine et universelle.

Si ou quand vous ne croyez ni ne ressentez être une conscience séparée et limitée, vous êtes

ouvert à la possibilité que votre conscience ordinaire est en fait divine et universelle. Il n’y a alors rien à faire. Vivez simplement dans cette ouverture.

Au début, vous oscillerez rapidement entre ces deux situations, entre l’investigation et la méditation, mais graduellement vous vous établirez dans la méditation, dans la tranquillité du non-faire.

3- “Pourquoi me poser la question “Qui suis-je”? Alors que je constate que ‘je suis’, que j’existe.”

Vous savez que vous êtes, mais vous ne savez pas encore ce que vous êtes. Et vous ne savez pas encore ce que vous êtes parce que vous croyez être autre chose que ce que vous êtes vraiment. En vous posant la question “Qui suis-je?”, ou, mieux, la question “Que suis-je?”, ou, plus précisément, la question ” Quelles sont les preuves que cette conscience que je me sais être est séparée, limitée dans le temps et dans l’espace, et non cosmique, divine et impersonnelle?“, vous vous débarrasserez de la croyance en un moi séparé, croyance qui est le seul obstacle au bonheur.

4- “Comment retrouver ce que je suis? Comment réaliser existentiellement que je suis un espace d’accueil et de don? Je(?) veux absolument atteindre le But.”

En vous libérant de ce que vous n'êtes pas par l'investigation et par l'abandon confiant à la Présence que vous êtes. L'assistance d'un instructeur établi dans cette tranquillité est souvent nécessaire et toujours utile.

Bien amicalement,

Francis

Garder la vigilance en attendant le sommeil - Francis Répond -117

Bonjours francis,

Je suis en quête de moi même, de ma vraie nature et je souhaite faire un peu de chemin vers la connaissance de “l’être” si vous le voulez bien.

J’en profite pour vous posez une question; Est-ce que le fait de faire le vigile en attendant que le sommeil s’empare du corps pour finalement nous rendre compte au reveil que ma vigilacne s’est endormie. Est -ce cela n’est pas un moyen de connaitre le degé d’identification au mental/ego (inconscience)?

Merci à vous .

mohamed.

Cher Mohamed,

Il est normal que tout effort se relâche au seuil du sommeil. Il ne s’agit pas ici d’une vigilance artificielle avec effort, mais de notre vigilance naturelle, sans effort. Comprenez avant tout que vous êtes cette vigilance naturelle qui jamais ne s’éteint, et que cette conscience est la présence divine en nous.

Bien amicalement,

Francis

Qui suivre? qui croire? - Francis Répond - 134

Lieu : France

je ne lis ni ne parle l'anglais, et pour moi c'est un handicap car je ne peux accéder a toutes les questions et réponses...ma question aujourd'hui porte le nombre incroyable de « non dualités » qui sortent de partout et la quantité aussi nombreuse « d'anglophones » a qui « Cela » est arrivé..., plein de sites et de blogs parlent du non-duel (apparemment en toute connaissance de cause...!?) et autant de livres sortent sur des auteurs qui ont vécu « l'expérience » de non dualité...; chacun dit SA vérité (pourtant universelle et non duelle) et des incompréhensions, voire contradictions apparaissent; difficile de s'y retrouver et facile d'entrer dans la confusion;qui suivre? qui croire? beaucoup disent qu'il n'y absolument pas (même..surtout pas..) besoin d'un Maître, d'autres que le Maître est indispensable..., qu'il est nécessaire de « faire », ou qu'il ne faut « rien faire » car cela est spontané . Au secours..! je perds pied; j'attends vraiment de vous une réponse qui m'éclaire et surtout m'aide a faire un choix (mon pauvre ego a encore besoin de cela); le Bouddha a parlé de vies antérieurs et de Connaissance des lois de l'univers, et Balsekhar n'a eu aucune expérience ou connaissance de ceci ; certains expérimentent un Amour océanique non duel, d'autres le vivent comme une liberté immense, mais sans le Coeur.. etc..etc... finalement j'ai peut être de la chance de ne pouvoir avoir accès a tous les « libérés non duels » qui sortent leur livre en anglais surtout de notre époque. je ne sais pas pourquoi c'est a Francis Lucille a qui j'ai eu le besoin de formuler cette question..JE SUIS VRAIMENT PERDU car je n'ai aucun fil conducteur; JE NE PRATIQUÉ RIEN.. (plutot flemmard) mais j'ai une pulsion irrésistible et incontrôlable a m'intéresser a la non-dualité...!?? . est ce que je perds mon temps avec tous les livres et autres blogs..? cela n'entraîne t'il pas plus d'illusion(s) de confusion? j'accumule les idées et concepts des « autres »,rempli et encombre mon mental qui mentalise de plus en plus et, LE COMBLE est que je me surprends dans certaines conversations a me prendre pour « CELUI QUI SAIT » puisque j'ai plein de réponses a plein de questions..et puis là je m'en veux et culpabilise d'être malhonnête et usurpateur, menteur et tricheur..surtout par rapport a moi-même ; alors peut être serait-il mieux que je me force a arrêter tout ça, lire des romans et m'endormir devant la télé; j'aurais moins de frustration , serait plus authentique, moins compliqué, plus simple..plus heureux. Que puis je faire pour mon « moi » qui en a marre de lui..Que pouvez vous faire pour un « je » qui étouffe et aspire a la non dépendance et au silence. Merci si j'ai une réponse. et merci de votre partage.

Cher Patrick,

Écoutez ce que disent les enseignants, puis selon votre propre expérience (j'entends par expérience la source de toutes vos certitudes, non celle de vos croyances), rangez leurs enseignements en quatre catégories :

1. vrai
2. faux
3. vérifiable, à vérifier
4. invérifiable pour le moment

Soyez toujours prêt à remettre en question cette classification. Après tout, il n'y a pas grand risque à remettre le vrai en question, alors que l'on ne peut que gagner au réexamen du faux.

Essayez de vérifier dès que possible les éléments rangés dans la troisième catégorie. Ne vous tracassez pas en vain au sujet de ceux rangés dans la quatrième. Passez en revue ces quatre catégories, et révisez votre liste sans relâche.

L'enseignement qui vous convient à un moment donné est celui qui maximise la catégorie 1 et minimise la catégorie 2. Il vous incombe de tirer au clair auprès de la source de cet enseignement tous les éléments de la catégorie

2. C'est là l'une des raisons pour lesquelles le recours à un instructeur vivant est en général nécessaire.

L'enseignement qui vous convient peut évoluer avec le temps, ce qui peut entraîner un changement d'enseignant. Après une période de fluctuations inévitable, une stabilisation va se faire autour d'un enseignement qui correspond à votre expérience, l'élargit et l'éclaire.

Bien amicalement,

Francis

Séparation du corps et de la conscience - Francis répond - 3

1. Est-ce que l'éveil ou l'illumination ne seraient pas une manière de voir le monde par le biais du lobe droit du cerveau (vision holistique, le paradis ! uniquement voir), par contraste avec le lobe gauche qui travaille sur les détails (vision mathématique, l'enfer !, évaluant les situations)? Et pour aller plus loin, est-ce que toute la pratique spirituelle n'est pas la modification de notre attitude (notre point de vue) sur la Vie? (c'est à dire : n'est-ce pas un sorte de psychothérapie)
2. Notre corps/cerveau se reconnaît lui-même comme une entité séparée (au moins dès dix-huit mois d'âge). Mieux, notre système immunitaire reconnaît les structures étrangères (corps étrangers, microbes, transplantation...), et les élimine. Alors, comment le concept d'un Soi qui s'ignore (c'est une image) peut-il coller avec ces principes physiologiques?

L'illumination est une compréhension fondée sur l'expérience. Si nous considérons que la compréhension est aussi une forme d'expérience, alors l'illumination est uniquement expérience.

L'ignorance est une illusion, la croyance que vivons une expérience qu'en fait nous n'expérimentons pas. Et ce dont nous ne faisons pas l'expérience, c'est une conscience séparée, ou limitée, ou dépendante du corps - par "conscience", j'entends ce qui, quoi que cela soit, est en train de lire ces mots en ce moment même et les comprend.

En d'autres mots, l'illumination est la reconnaissance soudaine du fait qu'il n'y a qu'une seule réalité. Une fois que cela a été reconnu, le nom que vous utilisez pour nommer cette Réalité n'a pas d'importance : Dieu, Vérité, Réalité, Être, notre Soi véritable, la réalité ultime de l'univers physique, la réalité ultime de notre mental, notre Présence, etc... Il n'y a qu'une seule Réalité, un seul Dieu, uniquement LUI. Ainsi, l'adage soufi "Où que se porte le regard est la face de Dieu" devient en toute certitude notre expérience quotidienne.

La plupart du temps, la psychologie se préoccupe uniquement du contenu de la conscience, et non de la conscience elle-même, que la psychologie estime être, sans la moindre preuve scientifique en soutien de cette assumption, une "fonction émergente du cerveau".

2. Je suis d'accord avec votre description, jusqu'à un certain point, et pour des buts pratiques (survie du corps et de l'espèce), nous reconnaissons le corps comme étant séparé du reste de l'univers. J'ai précisé "jusqu'à un certain point" parce que s'il était complètement séparé de l'univers, le corps ne pourrait pas interagir avec lui ou en être dépendant (nourriture, eau, oxygène, etc). En fait, du point de vue de la science moderne, de la

physique quantique, l'univers est un ensemble non local, chaque particule de notre galaxie étant intrinsèquement liée à toutes les autres particules, même celles situées dans les plus distantes galaxies. De ce point de vue, chaque évènement local observé dans l'univers (comme l'élévation de mon bras droit ou le résultat de la mesure de la polarisation d'un photon) ne peut être considéré comme étant produit localement. Cela implique que cette notion de séparation radicale est une illusion.

De la même manière, les esprits sont séparés, jusqu'à un certain point. Mon mental ne connaît pas votre mental. Toutefois nous communiquons par courriel, donc ils ne sont pas complètement séparés, puisqu'ils communiquent.

La vraie question est : la conscience, qui est la réalité de notre expérience humaine, est-elle séparée et personnelle, ou universelle et divine?

Qu'elle soit ou non séparée n'exclut pas que les corps et les esprits soient séparés dans la limite que nous avons définie précédemment.

Traduit de l'anglais par Stéphane Badach

Différence entre yoga et Advaita - Francis répond

- 4

1. Est-ce que Advaita = Yoga?
2. • Dans les deux cas, qui est celui qui voit - le corps, le mental, le soi ou la conscience? Si la réponse est la conscience, que voit-elle exactement?

1. Non. L'Advaita est un fait, le fait qu'il n'existe qu'une seule réalité. Le Yoga est un processus de ré-unification du soi présumé séparé avec le Soi universel. Ce processus s'achève avec la re-connaissance de notre nature non-duelle, une expérience généralement connue sous le nom d'illumination: parce qu'il n'existe qu'une seule réalité, cette réalité doit être la réalité du Soi universel et du soi personnel. Les deux sont un en tant que cette réalité, de la même manière que l'espace intérieur à une bouteille et l'espace qui contient la bouteille sont le même espace. La bouteille paraît créer une séparation, qui n'existe pas en tant que telle dans l'espace.

2. Ce qui voit est le Soi et la conscience. Ils sont un et identiques. Il/elle perçoit le corps comme sensations (douleur, plaisir, soif, froid, etc.), le monde comme perceptions sensorielles (sons, odeurs, etc.), l'intellect comme pensées et images mentales.

3. Pourquoi le Bouddha s'éloigna de la source de l'Advaita?

Je ne suis pas familier avec cet évènement. Ma réponse serait : parce que, ayant bu de son eau, il n'avait plus soif. Koan Zen :)

Traduit de l'anglais par Stéphane Badach

Comment faire face à un conflit familial? - Francis répond - 5

Cher Francis,

Que faire pour faire face à un conflit de la vie quotidienne, en particulier lorsque vous voyez votre propre fils en lutte avec une personne qui agit de manière totalement égoïste et sous l'emprise de son conditionnement? Quelqu'un qui pense avoir toujours raison et qui veut corriger les autres?

Merci.

Cher Aesh,

Faites de votre mieux pour résoudre le conflit. Il est plus facile de modifier votre propre attitude que d'essayer de changer celles des autres. N'attendez rien de votre fils ou de sa femme. Relisez ma réponse à propos de l'attente. "Faire de votre mieux" est dans ce cas tenter de vous placer dans la position d'un juge bienveillant et équitable qui n'aurait aucun a priori pour ou contre les trois parties en conflit : vous, votre fils et sa femme. Quel conseil un tel juge donnerait-il dans pareil cas? Que dirait-il? Faites votre possible pour répondre à cette question. Ne prenez aucune décision avant d'avoir obtenu une réponse.

Rappelez-vous que votre fils et sa femme ont à vivre leur vie et sont à même d'assumer leurs erreurs, de la même façon que vous avez assumé les vôtres. Après tout, à bien y regarder, vous avez bénéficié de vos erreurs, et c'est grâce à elles que vous vous êtes intéressé à la Vérité. Il vous faut aussi penser que les jeunes gens ont une culture différente, et qu'ils ne partagent pas nécessairement vos valeurs.

Enfin, rappelez-vous les mots de Yajnavalkya dans la Bradaryanaka Upanishad : "Ce n'est pas par égard pour le fils que le fils est aimé, mais pour l'amour du Soi". Bien entendu, la même chose peut être dite à propos de la belle-fille ou de tout autre personne au sein de la famille.

Avec toute mon affection,

Francis

Traduit de l'anglais par Stéphane Badach

Ne rien attendre pour soi, ou des autres - Francis répond - 6

A propos de “ne rien attendre”, je me demande à quoi cela peut ressembler... Sachant qu’il n’y a pas d’entité séparée sur ce plan où le corps a pourtant des activités... Devrions-nous ne pas s’attendre à être payé en allant au travail, ou à ce que la voiture stoppe quand j’appuie sur le frein, ou à ne plus avoir faim quand je mange, etc.
Merci, Gary.

Cher Gary

Une distinction doit être faite entre l’attente personnelle et l’attente impersonnelle. Dans le cas de l’attente personnelle, il y a croyance en l’existence d’entités personnelles séparées, et leur bonheur est alors en jeu : vous attendez quelque chose, bon ou mauvais, pour vous-même en tant que personne séparée, ou de la part d’autrui. Dans le cas de l’attente impersonnelle, personne n’est impliqué : “Si un objet est lâché d’une certaine hauteur de la surface de la terre, il tombera vers le sol” est une attente impersonnelle.

Parfois cette distinction n’est pas évidente. Par exemple : “je m’attends à ce que ma faim disparaisse si je mange suffisamment” est une attente impersonnelle, “je” se référant dans ce cas au corps, et non à la conscience.

“Je m’attends à être heureux si je mange suffisamment” est une attente personnelle, car le second “je” se réfère au corps, et le premier à la conscience. Comme vous pouvez le voir, l’ignorance est dans ce cas le résultat d’un manque de discrimination entre le vrai soi, la conscience, et un objet : le corps.

Ce second type d’attente disparaît automatiquement quand la croyance en une conscience séparée, dont il dépend, disparaît. Le terme “non attente”, utilisé par certains sages, se réfère cette disparition.

Mon maître, Jean Klein, m’a dit un jour : “N’attendez rien (pour vous ou de la part des autres) et vous obtiendrez tout”. Ces mots eurent un grand impact sur moi, et leur vérité a continué à se révéler depuis.

Bien amicalement,

Francis

Traduit de l’anglais par Stéphane Badach

Y a t-il un “je” durant le sommeil profond? - Francis répond - 7

Tout d’abord, merci pour ce que vous partagez. J’ai l’impression de comprendre ce que vous dites, mais cela me paraît cependant être juste un concept intéressant. Comment aller au-delà des concepts? Par exemple, “je” existe seulement quand je me réveille. Dans le sommeil profond, il n’y a pas de mental, et donc pas de “je”. Cela implique que ce “je” est une construction du mental. Pourriez-vous m’aider à éclaircir cela?

Merci, et très cordialement R.K.

Cher R.K.

Votre confusion vient de votre croyance que “je” ou la conscience est un concept. La conscience est ce qui est conscient de ces mots, maintenant, ici-même sur cette page. Ce qui est conscient des pensées est également conscient des sensations corporelles et des perceptions externes. Ce n’est pas une pensée. Une pensée ne peut être consciente d’autres pensées, car il n’y a qu’une seule pensée présente à la fois dans le mental à un moment donné. De ce fait, la conscience n’est pas un concept, mais un fait, une expérience.

Quand vous déclarez que “dans le sommeil profond il n’y a pas de je”, (pas de conscience), faites-vous cette déclaration à partir de votre propre expérience ou par une déduction? Cela ne vient évidemment pas de l’expérience, puisque cette expérience requiert la présence de la conscience qui constaterait l’absence de “je”. Comme vous le constatez, votre déclaration n’est pas un fait d’expérience, mais bien un concept.

Merci pour votre question.

J’espère vous voir un de ces jours.

Bien amicalement,

Francis

Traduit de l’anglais par Stéphane Badach

Nos consciences sont-elles différentes? - Francis répond - 8

Cette question concerne les objets et situations perçus par le corps/esprit.

J'observe ma fille. Elle est un objet de la conscience. En tant qu'être humain elle est connue comme une entité qui a une continuité. De nourrisson, elle devient une fille qui devient une femme. Je la connais. Elle me connaît. Nous sommes en relation.

Du point de vue de la non dualité, suis-je en train de faire l'expérience de "ma" conscience apparaissant sous sa forme? Ou possède t-elle des attributs distincts qui sont, par nécessité, séparés de ma propre conscience? Comme toute relation intime et ancienne, celle-ci paraît posséder des qualités uniques et prédictibles. Ma question porte sur la nature de la "réalité" perçue.

Merci pour votre temps,

Eric

Cher Eric,

Qui est votre fille? Est-elle le corps humain qui évolue du nourrisson à la fille et de la fille à la femme? Ou est-elle plutôt la conscience qui perçoit et agit au travers de ce corps changeant? Et est-ce que cette conscience qui perçoit les perceptions constamment changeante est sujette elle-même au changement? Observez en vous-même votre propre conscience pour répondre à cette question. Par "conscience", je veux parler de ce qui perçoit ces mots maintenant. Ce qui est vrai pour votre propre conscience est probablement vrai pour la sienne. Est-ce que votre propre conscience a des attributs que vous pouvez percevoir, telles que des couleurs, formes, limites, début, fin, etc.? Est-elle changeante? Est-ce qu'elle va et vient? Où votre conscience finit-elle, et où la sienne commence?

Lorsque vous dites "je la connais", vous exprimez en fait deux modalités différentes de connaissance, deux valeurs attachées au pronom "elle".

1. Elle = son corps, ses habitudes, ses souvenirs, son histoire passée, etc. - tous objets perçus, attributs. Dans ce cas vous et elle êtes différents. Mais même "vous" êtes différent de vous-même de moment en moment, puisque "vous" est continuellement changeant.
2. Elle = la conscience, ce qui perçoit, connaît, comprend, aime, vit. Dans ce cas, y a t-il une différence que vous puissiez percevoir entre sa conscience et la vôtre? Et s'il n'y a pas de différence perceptible, qu'est-ce qui vous conduit à croire qu'elles sont différentes?

Pour répondre à votre question en un mot : les attributs de chacun de vous sont différents et non réels, tandis que la conscience, l'être, la réalité, l'amour et

l'éternité sont les mêmes dans chacun de vous. Votre fille et vous sont un dans cet Amour, et sont cet Amour.

Bien amicalement,

Francis

Traduit de l'anglais par Stéphane Badach

L'augmentation des moyens de l'éveil dans le monde moderne - Francis répond - 9

Ce que des aspirants sincères ont expérimenté après une vie complète d'intenses efforts à l'époque des Védas, est rendu accessible actuellement dans un temps plus court par l'application directe du haut raisonnement humain. Une telle méthode fut adoptée par Shri Atmananda (Introduction aux "Notes" par Nitya Tripta).

Une opinion différente fut cependant exprimée il y a cinquante ou soixante ans (René Guénon, A.Coomaraswamy et F.Shuon parmi d'autres) à propos de l'homme contemporain, la conclusion étant qu'il y aurait eu un déclin de la capacité contemplative après le Moyen-âge en Europe (et probablement aussi en Orient). Coomaraswamy utilisait le terme de "dégringolade" en référence à ce phénomène.

La coexistence de ces deux mouvements contradictoires persiste-t-elle dans le monde moderne? Le sujet est empirique, mais me paraît intéressant à étudier. A.M.

Cher Alberto,

Votre question est intelligente et bien construite. Cependant, comme vous l'avez déjà noté, c'est aussi une question un peu intellectuelle et phénoménologique, dont la réelle et profonde réponse est : "Qui sait?"

A un niveau plus mondain, on pourrait peut-être dire que, pendant que le courant contemplatif déclinait dans le monde moderne, les moyens mis à la disposition des chercheurs devenaient de plus en plus efficaces.

Par exemple, l'extraordinaire développement de la méthode scientifique depuis le 18ème siècle a conduit d'un côté à la technologie moderne, et par conséquent à l'expansion d'une culture orientée vers le matérialisme et les gadgets. D'un autre côté, c'est exactement le même changement de paradigme qui a éliminé les anciennes religions ainsi que les tabous culturels et les inhibitions qui rendaient impossible d'exposer et de communiquer la simple vérité nue de l'Advaita. Rappelez-vous les persécutions endurées par Jésus, Maître Eckhart, Saint Jean de la Croix, Hallaj, Madame Guyon parmi d'autres. Comme Atmananda l'avait pointé, nous bénéficions d'une fenêtre d'opportunité spirituelle sans précédents dans l'histoire. Nous pouvons considérer la simultanéité du déclin des valeurs spirituelles et de l'amélioration des moyens de l'éveil comme un acte de rééquilibrage de toute beauté de la part de l'Absolu. Il n'y a pas d'incompatibilité entre les points de vue d'Atmananda et de Guénon.

Un mot cependant à propos de la confusion qui règne dans certains cercles pseudo-advaitique entre l'éveil et la réalisation du soi, ou, comme Atmananda l'aurait peut-être exprimé, entre le nirvikalpa et le sahaja samadhi. Aussi longtemps que l'on croit qu'il y a un acteur, il reste beaucoup de choses à

faire en termes de d'investigation du soi et de méditation. Et même après un premier aperçu de la vérité, la paix stable ne s'installera dans la plupart des cas qu'après un processus de raisonnement rigoureux, de sensibilité élevée, et de contemplation.

L'ubiquité des moyens de l'éveil dans l'Occident moderne n'implique pas la présence ubiquitaire d'être réalisés, et il se pourrait bien que le pourcentage de sages ait été plus élevé dans les autres civilisations.

Bien amicalement,

Francis

Traduit de l'anglais par Stéphane Badach

Comment vaincre mes doutes? - Francis répond

- 10

J'ai un problème qui est que ma conscience ne me paraît pas seulement inclure le corps-mental, mais être emprisonnée par lui. J'aimerais faire l'expérience que la conscience existe indépendamment du cerveau, plutôt que seulement le croire – et parfois en douter. Ma seule expérience de ma conscience s'est faite jusqu'ici sous la forme de perceptions, et donc au travers du mental. Toutes mes perceptions viennent de sensations du corps, de pensées ou de sentiments qui pourraient être le résultat de processus chimiques du corps. C'est uniquement en expérimentant la conscience au-delà des contraintes du corps que je pourrais me connaître moi-même réellement, comme étant plus que de la matière venue à la vie comme par magie.

Ne vous méprenez pas. J'ai été élevé dans une famille advaïtîque, et je ne suis pas en train d'en faire ici la critique. Mais tant que je suis dans cet état limité, tout cela reste des concepts, soutenus par quelques aperçus, et par les témoignages de ceux qui déclarent être cela, et qui le prouvent par leur mode de vie. Il y a aussi des moments où l'intellect ne peut ou ne veut plus douter, parce qu'à l'intérieur il y a cette beauté qui s'installe en moi, et que je me laisse aller à elle.

Mais c'est peut-être parce que le mental cherche le confort de cet état? Je ne saurais le dire. Cela varie de moment en moment. Lorsqu'à l'intérieur la certitude est là, les doutes s'apaisent, puis ils reviennent en force un peu plus tard. L'intellect me dit que si ma conscience n'est pas un produit du cerveau, mais qu'elle est universelle, alors je devrais être capable de briser les chaînes de cette hypnose et m'expérimenter sous toutes les formes et dans tous les corps, les pensées et les sentiments, exactement de la même manière que pour un seul corps. Ce qui en soi n'est, bien sûr, pas plus désirable que la relation avec ce seul corps et pourrait mener à l'identification avec tous les corps, leurs sens, leurs pensées et leurs sentiments aussi bien qu'avec celui-là.

Mais j'aimerais une fois pour toute résoudre la question. Et c'est, comme je vous ai entendu le dire une fois, l'épine avec laquelle on extrait l'épine. Je ne recherche pas des expériences extraordinaires, comme des feux d'artifice. Mais j'ai besoin que mes doutes soient détruits dans le feu d'une expérience directe indubitable. Pouvez-vous m'aider?

Om

Vishvarupa.

Cher Vishvarupa,

Imaginons un instant que votre mental ait accès à au moins un autre mental, dans une sorte d'expérience télépathique, et qu'il revienne ensuite à son état ordinaire. Les croyances dans une séparation totale seraient sans doute mises à l'épreuve par une telle expérience, mais les doutes que vous évoquez en seraient-ils détruits pour autant? Ou auriez-vous de nouveaux doutes à propos de cette nouvelle expérience, à présent réduite à une simple collection de souvenirs? Et imaginons qu'au lieu d'avoir accès à un seul mental, vous ayez accès à un grand nombre de mentaux, voire à tous. Quelle différence apporterait une plus grande quantité?

Une expérience de ce genre, même si elle pourrait avoir une certaine valeur pour vous aider à supprimer certaines croyances, n'installerait pas en vous la certitude inébranlable que vous recherchez. La raison à cela est qu'une telle expérience reste cantonnée entre les murs de l'objectivité, du mental, même si c'est un mental étendu. Vous êtes déjà partiellement conscient de cela dans votre question, lorsque vous dites « ce qui en soi n'est, bien sûr, pas plus désirable que la relation avec ce seul corps et pourrait mener à l'identification avec tous les corps, leurs sens, leurs pensées et leurs sentiments aussi bien qu'avec celui-là ».

Tout ce qui apparaît dans le mental peut être mis en doute, car ce peut être un rêve, une illusion. A ce moment même, tous les objets qui apparaissent à vous pourraient être les éléments d'un rêve que vous êtes en train de créer, car pendant que vous rêvez, vous n'êtes pas conscient que vous rêvez. Comment quelque chose de douteux pourrait-il jamais détruire vos doutes? Par conséquent, seule la partie certaine de votre expérience peut avoir la force de détruire vos doutes.

Si nous regardons notre expérience, la seule partie qui ne peut être mise en doute est celle de la conscience. Même si tout le reste est une illusion, je suis toujours absolument certain qu'il y a conscience. Ainsi, la seule approche qui peut vous libérer de vos doute est celle de la conscience, celle du « je suis », et non celle du mental, du corps ou du monde.

Vous pourriez objecter qu'avec cela nous avons bien peu avancé dans le sens d'une expérience positive, et vous auriez raison. Le seul problème est que rien de certain ne peut être accompli par une expérience positive au travers du mental. Reconnaître ce fait, être absolument convaincu de sa véracité est déjà un grand accomplissement, et c'est en fait le plus grand accomplissement auquel le mental puisse avoir accès, et le seul pré-requis pour une véritable expérience libératrice. Votre question montre que cette conviction n'est pas encore complète dans votre cas. J'espère que ma réponse contribuera à sa complétion, qui se manifeste par un complet abandon de tout effort pour obtenir ce que vous attendez dans le royaume des objets, qu'ils soient grossiers ou subtils.

La Grâce

vous mènera naturellement au-delà de ce seuil, aussi doucement et naturellement

que vous respirez, et votre attente pour cela est déjà
la Grâce.

Bien amicalement,

Francis

Traduit de l'anglais par Stéphane Badach

Dois-je suivre mes sentiments? - Francis répond

- 11

Je me suis toujours demandé si les soi-disant «éveillés» laissent leurs émotions et leurs sentiments s'exprimer d'eux-mêmes, ou faisaient attention à ne pas exprimer certains d'entre eux.

Si nous sommes conditionnés pour ressentir et être d'une certaine manière, devons-nous alors laisser vivre notre émotion sans agir sur elle? Est-ce naturel de vivre sous l'hypnose d'un conditionnement social? Et à l'inverse, est-ce naturel de réprimer le sentiment d'amour et d'attraction sexuelle pour le sexe opposé quand il existe un contrat social appelé mariage?

Je partage mes pensées ... pourriez-vous partager les vôtres à ce sujet?

En tant que personne séparée, nous ne choisissons pas nos pensées, nos émotions, nos actions. Nous ne choisissons pas de les laisser être, ou d'agir sur elles. Nous n'avons pas l'option de réprimer les sentiments d'amour ou l'attraction sexuelle. Voir cela clairement est le résultat de l'illumination. Nous regagnons notre liberté au moment où nous cessons de croire et de ressentir que nous sommes une telle personne séparée. L'action, la pensée, le sentiment, l'attraction qui apparaît en l'absence de cette croyance sont en harmonie avec le cosmos. Toutes les émotions et les sentiments s'expriment d'eux-mêmes comme ils le veulent, comme ils l'ont toujours fait, mais ils sont dans ce cas naturellement beaux, intelligents et aimants.

Le mariage est un contrat social conçu par la société pour protéger son fonctionnement, garantir que les enfants et les personnes âgées seront pris en charge par leurs parents et conjoints. Il crée des droits et des devoirs mutuels entre les deux parties. Cela peut être une bonne chose, au même titre que la loi pénale protège les victimes des voleurs et des meurtriers. Cependant le vrai mariage n'a pas besoin d'un papier. C'est assez simple : vous vous mariez dans l'amour, et vous divorcez dans l'ignorance. Cela s'applique à toutes choses, et pas seulement aux relations entre hommes et femmes.

Traduit de l'anglais par Stéphane Badach

Ce qui perçoit est-il universel? - Francis répond - 12

Vous enseignez que la conscience, la réalité subjective que nous savons exister, est ce qui entend ces mots en ce moment-même. Je le crois sans aucun doute. Cependant, il y a un doute si cette conscience est sans limite, présence infinie, ou si peut-être le cerveau est un organe assez sophistiqué pour qu'émerge de cette "soupe" de neurones ce sens du "percevant". Une « boîte noire », qui créerait celui qui perçoit et serait spécifique à chaque corps-mental. Je suis pleinement convaincu qu'il n'existe pas de preuve scientifique pour trancher entre les hypothèses de la conscience sans limite et éternelle, versus celle de la « boîte noire ». Je vois également la sagesse de la suggestion de le voir par soi-même. Il me semble cependant qu'il n'existe peut-être pas de moyens de vérifier cela vraiment par l'expérience sans être déjà à 100% certain intellectuellement que la conscience n'est pas limitée au corps.

La théorie de la « boîte noire » m'empêche d'accepter complètement cette vérité. Il y a un doute. Je me demande si je dois me désabuser moi-même de la « boîte noire » avant de pouvoir comprendre ce qu'il en est. Si c'est le cas, que puis-je faire pour y parvenir?
Cordialement, Jonathan

Voyons un peu cette théorie de la « boîte noire ». Rappelez-vous que nous sommes en train d'investiguer la réalité de la conscience, et non son apparence. La question est : "Quelle est l'entité réelle qui perçoit ces mots en ce moment-même, ce qui réellement perçoit la réalité qui perçoit?"

Est-ce que la boîte noire est la réponse? Admettons qu'en accord avec cette théorie, des réactions électrochimiques se produisent dans le système nerveux, qui créent les pensées et les autres perceptions, et la conscience de les avoir (c'est l'hypothèse scientifique habituellement partagée).

Peut-il être dit que la boîte noire crée ces réactions? Ce que nous avons dans ce cas est un amas de particules ou des paquets d'ondes dansant ensemble dans le respect des lois de la physique quantique. Mais quelle est la réalité de cette apparence? Est-ce local et limité par la surface de peau d'un corps particulier? Même si ce corps pourrait être considéré comme un système physique local, isolé et indépendant (une approximation plutôt osée, particulièrement dans la perspective des expériences d'Aspect sur le paradoxe EPR), il est sujet aux mêmes lois que les autres corps du voisinage, ce qui montre qu'il n'est pas réellement indépendant - il l'est peut-être des autres corps, mais pas des lois de la réalité physique.

De ce fait, il doit être compris dans une Réalité plus large qui dicte ces lois. Il s'ensuit que s'il existe une boîte noire qui crée ces pensées, ces perceptions et la conscience, elle doit être universelle et non locale. Même à partir de cette

hypothèse, ce qui perçoit réellement doit nécessairement être universel et non local.

Bien amicalement,,

Francis

Traduit de l'anglais par Stéphane Badach

Peut-on faire l'expérience de la mort? - Francis réprend - 13

Peut-on comprendre le mécanisme de la naissance et de la mort?

Que voulez-vous dire par « comprendre »? Voulez-vous parler d'avoir un concept adéquat, ou en avoir l'expérience? Et pourquoi voulez-vous le comprendre? Dans la plupart des cas, nous voulons comprendre ce qui reste après la mort, ou s'il reste quelque chose, ce qui est souvent le signe de notre peur d'un abandon total du savoir, du monde des objets. Jean Klein appelle la mort « la grande oubliuse », similaire à l'oubli temporaire du sommeil profond, mais avec la différence qu'il n'y a pas de retour.

La seule chose qui reste avec certitude est la réalité de toutes choses, qui est aussi la réalité de vous-même, votre réel soi, votre présence, la source éternelle de tout ce qui se trouve dans le temps. Cependant assurez-vous de ne pas tourner ces mots en une croyance. Réfléchissez à leur propos jusqu'à ce qu'ils deviennent votre vérité inébranlable.

Dans sa liberté, cette présence peut créer ou recréer n'importe quel objet ou événement si elle le désire.

À propos de l'expérience de la mort elle-même, voyez clairement son impossibilité. Qui, ou qu'est-ce qui pourrait faire l'expérience de la mort? Si une telle expérience existe, c'est encore la vie, la conscience, et non la mort. Vous êtes la vie, et en tant que telle vous ne pouvez faire l'expérience de la mort.

Bien amicalement,

Francis

Traduit de l'anglais par Stéphane Badach

Est-ce que quelqu'un qui a une maladie d'Alzheimer est capable de réaliser sa vraie nature? - Francis répond - 14

Cher Francis, je vous ai rendu visite une fois à Temecula. A cette occasion, je vous ai posé une question à propos de mon partenaire qui a une maladie d'Alzheimer, mais malheureusement je n'ai pas pu bien entendre votre réponse. Je me souviens seulement que vous avez mentionné quelque chose à propos de votre père qui avait la même maladie avant de mourir.

Ma question est : est-ce que quelqu'un qui a une maladie d'Alzheimer est capable de réaliser sa vraie nature, et de ce fait accomplir le but de sa vie avant de mourir ? Je pense que c'est le cas pour mon partenaire, mais je voudrais l'entendre de votre part une fois encore. Merci beaucoup !

Ce qui réalise sa propre nature n'est ni un corps ni un mental, car ce sont des objets. C'est la conscience elle-même, qui n'est pas affectée par l'état d'impermanence du corps-mental.

Vous paraissez attacher une grande importance à cette réalisation, qui est une chose très belle quand et si elle se produit. Mais la chose la plus merveilleuse est le fait qu'il existe quelque chose plutôt que rien, c'est à dire qu'il existe l'être et la conscience, et que cela se produit déjà ici et maintenant !

Bien amicalement,

Francis

Traduit de l'anglais par Stéphane Badach

A propos d'une autre pratique spirituelle - Francis répond - 15

Après avoir fermé les yeux et ressenti mon corps au cours d'une succession d'étapes progressives, il y a parfois des images qui apparaissent (toujours nouvelles), qui restent un moment avant de s'évanouir progressivement comme le vent disperse des grains de sable. Ensuite je me rappelle que je devrais reprendre la séquence de visualisation des parties restantes de mon corps au point où j'ai été interrompu. Lorsque cela m'est arrivé au début, c'était plutôt perturbant, maintenant je m'y suis habitué mais je dois tout de même attendre un peu avant de poursuivre la séquence. Qu'est-ce que c'est? Et pourquoi cela se produit?

Cher Chandram,

Vous m'interrogez à propos d'une pratique spirituelle que je ne vous ai pas recommandée. Vous devriez poser la question à l'enseignant qu'il vous l'a prescrite.

Bien amicalement,

Francis

Traduit de l'anglais par Stéphane Badach

Quel « je » êtes-vous? - Francis répond - 16

Francis, il est dit que la vérité de ce que nous sommes est la conscience ici et maintenant, qui est consciente de ces mots sur cette page. Clairement, la conscience ou le sens de l'existence, ou le sens de ce que je suis - quel que soit le mot que l'on utilise - est présente parce qu'elle est ressentie directement : je suis et je sais que je suis. Cependant cela ne m'aide pas beaucoup. Je ne me sens toujours pas libre. Comment puis je me libérer du sentiment d'être un individu, un « je » souffrant?

Dans votre question, vous vous référez à deux « je » distincts.

1. « consciente de ces mots sur cette page (...) la conscience ou le sens de l'existence, ou le sens de ce que je suis »
2. « un individu, un « je » souffrant »

Vous mentionnez aussi que le numéro 1 est « ressenti directement ». Par qui? Par numéro 1 ou par numéro 2? L'utilisation du mot « directement » suggère qu'il est ressenti par numéro 1.

Et plus généralement, qui perçoit, et qui est perçu?

Lequel des deux êtes-vous?

Si vous dites numéro 2, vous perdez, si vous dite numéro 1, vous gagnez - Bingo.

Que dites-vous?

Bien amicalement,

Francis

Traduit de l'anglais par Stéphane Badach

Un voile très subtil sur « ce qui est » - Francis répond - 17

Francis, J'ai pu observer un voile très subtil, une sorte de mur blanc, comme une opacité produite par mon mental sur « ce qui est ». En le décrivant, je découvre qu'il a tendance à se montrer, et qu'il a probablement un lien avec la séduction que le monde exerce sur moi. Maintenant que je le vois, cela me procure de la frustration - et c'est le point à souligner - ce qui permet au mental de maintenir son emprise, ou quelque chose comme ça. Recommandez-vous de simplement l'observer ou de l'accueillir?

J'aimerais le voir et être certain de sa nature. Est-ce une sensation corporelle, une perception externe ou une pensée? Où est-ce localisé? Est-ce que cela vient et va, ou change? Pour le découvrir, vous devez l'accueillir complètement, sans le ressasser plus que nécessaire.

Et finalement, la question à 10000000000000000 dollars : est-il perçu, ou perçoit-il?

A bientôt

Bien amicalement,

Francis

Traduit de l'anglais par Stéphane Badach

Quel est le contenant des souvenirs? - Francis répond - 18

Quel est le contenant des souvenirs? Ce ne peut pas être le corps, car il paraît évident que le contenant des souvenirs doit rester cohérent entre les incarnations. Il y a des hypothèses qui suggèrent que des corps non physiques pourraient servir de tels contenants - des « esprits », pour faire court.

La réelle question est « quel est le contenant de tous les contenants? ». L'investigation de ceci ou cela appartient au royaume de la science. A ce niveau, la question « qu'est-ce que c'est? » n'obtient jamais de réponse, la science pouvant répondre seulement sur le « comment ». La question « quoi? », la question à propos de la réalité d'un phénomène ne peut pas trouver de réponse au niveau phénoménologique.

Le réel contenant des souvenirs doit être l'endroit où ils apparaissent, où ils se déploient, où ils disparaissent. Nous connaissons ce lieu, nous l'appelons la conscience, ou « je ». Nous croyons faussement que les choses en général, et les souvenirs dans ce cas particulier, continuent à exister sous la même forme avant le début et après la fin de notre perception.

Où est l'évidence qui soutient cette croyance? Nous avons tendance à prêter une sorte de cohérence ou de consistance entre deux perceptions à un objet dont l'existence aurait continué dans la période intermédiaire d'absence de perceptions, oubliant qu'un tel objet ne saurait être expérimenté par définition, et que notre hypothèse restera à jamais impossible à vérifier. Cette cohérence peut en revanche être attribuée à une Réalité qui n'est pas limitée à un phénomène, une réalité qui peut et doit être la réalité à la fois du monde extérieur et de notre expérience subjective des pensées et des perceptions. D'ailleurs, cette Réalité n'est pas une assertion mais une expérience, l'expérience directe dont nous déduisons la certitude qu'il y a existence, qu'il y a quelque chose plutôt que rien, qu'il y a conscience.

C'est cette réalité qui crée dynamiquement, soutient et annihile toutes choses, y compris les souvenirs, d'instant en instant.

De la même manière que cette Réalité crée l'apparence que les objets physiques ont continué leur existence entre les perceptions, elle peut créer l'apparence qu'« une sorte de contenant des souvenirs persiste entre les incarnations ». Elle peut également créer l'apparence de corps non physiques perçus comme des pensées. En fait, dans son absolue liberté, elle peut se manifester comme elle le souhaite.

Traduit de l'anglais par Stéphane Badach

Le mental est-il le siège de l'illumination? - Francis répond - 19

Le mental est-il la même chose que Maya? Les deux sont de mystérieuses manifestations du Soi qui peuvent être vus comme un voile ou un miroir déformant, montrant ou reflétant la réalité tout en la masquant. Ainsi le Soi apparaît à beaucoup sous la forme de Dieu, de l'âme et du monde. Toutes les divisions, le temps et le devenir sont également dans le mental. Le mental apparaît donc tout à la fois le lieu de l'ignorance et aussi celui de l'illumination. Si c'est ainsi, le mental est un outil qui devrait être utilisé à son maximum sur la voie de la connaissance, et de la Vérité.

N'est-ce pas la première étape s'il doit jamais se transcender? (Je laisse de côté la vertu et la foi, pour ne pas parler de la Grâce).

Le mental humain n'est pas la même chose que Maya, car Maya est universel et le mental est personnel : dans des circonstances normales, votre mental humain n'a pas accès aux autres mentaux. Maya est le pouvoir du Soi qui crée le monde et les mentaux individuels. Il ne peut être dit que Maya déforme la Réalité pas plus que l'on pourrait dire d'un film qu'il déforme l'écran sur lequel il est projeté. Les objets sont nombreux dans le film, pourtant un seul écran peut les afficher tous.

Le mental ne peut être décrit comme le lieu de l'ignorance, car l'ignorance est l'identification du Soi avec le corps-mental limité. En tant que résultat de cette identification, le mental, un simple outil, devient l'esclave de l'ignorance et sa puissance est utilisée pour construire les couches de croyances et de sentiments cohérents avec cette identification. A un certain point, et comme le résultat de la Grâce, d'une action émanant de la liberté souveraine du Soi, le désir de la libération naît. Le mental devient alors le serviteur de cette libération, usant de son pouvoir pour déconstruire les croyances et les sentiments construits par l'ignorance.

Le mental n'est pas le lieu de l'illumination, qui est l'expérience directe du Soi, par le Soi et au travers du Soi, sans aucun agent intermédiaire comme les pensées, les sensations ou les perceptions sensorielles. Cependant votre conclusion qui est que « le mental est un outil qui devrait être utilisé à son maximum sur la voie de la connaissance » est exacte dans le sens du paragraphe précédent.

Bien amicalement,

Francis

Traduit de l'anglais par Stéphane Badach

Je ne peux pas me trouver - Francis répond - 20

Cher Francis,

1. L'expérience est que « ce qui apparaît ici » est uniquement un lieu approximatif pour ce « je » que j'ai l'habitude d'appeler « moi ». Ce « je » existe dans un espace qui semble à la fois vide et plein - je ne peux pas me trouver. Pouvez-vous vous exprimer sur cette dichotomie vide/plein?
2. Cette perte me semble bienvenue car cette expérience de vulnérabilité met en lumière certaines caractéristiques de ma personnalité restante. Cette vulnérabilité est étrange par moment. Je me sens comme ces personnages de dessins animés qui courent au-delà du bord d'une falaise et qui continuent à courir dans l'air en dépit du fait qu'il n'y a plus de sol sous eux pour les soutenir... Je me demande si ce sentiment de perte d'un « moi » est la manifestation d'une vie plus heureuse et équilibrée? Je suppose que cela va continuer à se développer... une indication de votre part à ce sujet?

Bien chaleureusement,

Michaël

Cher Michaël,

1. Que vous le décriviez comme un vaste espace, un plein ou un vide, vous surimposez toujours des qualités objectives à ce qui n'est pas un objet. Le gourou peut utiliser pour ses exemples de tels qualificatifs ou métaphores dans son enseignement, mais ils ne sont jamais définitifs. Leur but est de retirer les surimpositions préexistantes, le mot « plénitude » pouvant être utilisé, par exemple, pour retirer l'objectivation que font les disciples par le mot « vide ». Il est donc normal que vous rencontriez de pareilles dichotomies lorsque vous tentez d'expliquer pour vous ou pour les autres la réalité de votre expérience.
2. Comment pouvez-vous dire que vous avez perdu votre « moi », puisque votre « moi » est présent en ce moment même, conscient de ces mots que vous lisez? Si vous êtes en train de dire qu'il y a deux « moi », le « je » qui perçoit et le « moi » qui est habituellement perçu et qui a été perdu, vous êtes à l'évidence le premier, puisque le second a disparu et que par conséquent il n'est plus un candidat valide pour être « vous ».

Le problème est qu'il y a à tout moment bien d'autres candidats pour être vous (tous les objets perçus). Ce qui serait intéressant, ce n'est pas de perdre votre « moi », mais de le trouver d'une manière qui invalide tous les autres candidats potentiels, et l'ayant trouvé, s'établir fermement en lui, dans sa connaissance, son amour, et dans la perception de ce qu'il est sous toutes les formes, grossières ou subtiles. Il n'y a que dans la découverte de votre vrai Soi et dans

l'établissement en Lui que vous pourrez trouver la paix et le bonheur que vous cherchez, et non dans la perte d'une de vos fausses identités.

Bien amicalement,

Francis

Traduit de l'anglais par Stéphane Badach

L'écrit n'est pas le diamant - Francis répond - 21

Mon enfance a été baignée par la lumière spirituelle, j'ai eu des expériences mystiques et même des sorties du corps, mais n'ayant personne auprès de moi pour leur donner du sens, tout cela s'est fondu dans l'arrière-plan de ma vie. A dix-huit ans, j'ai subi un empoisonnement, et cette expérience de mort imminente m'a fait contempler l'obscurité comme un verbe agissant au milieu d'un orbe de lumière, présence omnisciente, omnipotente, complète. Puis cela fut enfoui à nouveau dans ma vie quotidienne. L'intention de connaître et vivre la vérité est cependant toujours restée dans mon cœur, et depuis trois ans j'ai repris ce chemin. Pourtant, je n'ai pas recouvré cette capacité à m'observer moi-même, ni retrouvé cette splendide orbe de lumière. Qu'en pensez-vous?

Dans la paix, Diane.

Chère Diane,

Cette Présence que vous avez perçue lors de vos 18 ans a-t-elle cessé d'être en vous? N'est-ce pas la même Présence qui perçoit ces mots en ce moment même? Y aurait-il deux « vous », celle qui perçoit et celle qui est perçue? Pendant la révélation vous avez expérimenté deux choses, l'une qui était impermanente et qui a disparu depuis, vous laissant dans le désir de retrouver cet état, et l'autre qui est éternelle, toujours vraie, et qui fut le réel cadeau qui vous a été fait par cette révélation. C'était un diamant transparent et pur qui est venu dans une boîte très belle mais fragile : les circonstances objectives accompagnant cette expérience. Et à présent, comme un enfant gardant le diamant entre ses mains sans en comprendre la valeur, vous pleurez la perte de l'insignifiante boîte. Trouvez le diamant.

Bien amicalement,

Francis

Traduit de l'anglais par Stéphane Badach

Quelle relation entre la vérité et la laideur? - Francis répond - 22

Vous évoquez souvent la Vérité comme une résonance du corps/mental avec la beauté, l'intelligence, l'humour et le bonheur. Mais est-ce que cela n'exclut pas la laideur, la stupidité et la misère, en menant potentiellement à une incompréhension telle que, si je suis « heureux », je comprends la vérité, tandis que si je suis « misérable », je ne la comprends pas ; si je contemple la « beauté » je vois la vérité en elle, tandis que si je suis témoin de la laideur, la vérité m'échappe?

Beauté, intelligence, humour et bonheur ne peuvent être trouvés dans les objets, qu'ils soient grossiers ou subtils. Ils sont des « qualités divines » qui relèvent exclusivement du Soi. « Beau », « intelligent », « drôle », « heureux » sont des adjectifs qui s'appliquent à des objets qui, par définition, pointent vers ces qualités divines. Il y a des objets qui ne pointent pas vers le royaume divin. Ces objets peuvent effectivement être qualifiés de « non beaux », « non intelligents », etc.

Imaginez que nous sommes dans l'espace, en orbite autour d'une étoile lointaine. Il y a d'autres corps célestes en orbite, certains proches de cette étoile, d'autres plus éloignés. Si notre attention est attirée par une planète située dans la proximité de cette étoile, il nous paraîtra naturel et facile de prendre en compte l'étoile, parce que la distance angulaire entre la planète et l'étoile sera faible. Nous pourrions dire qu'une telle planète « pointe » vers l'étoile ou « révèle » l'étoile, au même titre que la présence de Vénus (appelée « l'étoile du matin ») précède souvent et annonce le lever du soleil.

Par contraste, si notre attention est dirigée vers une planète distante, elle brillera la plupart du temps sur l'arrière-plan de l'espace profond, révélant seulement sa noirceur. Pourtant les deux planètes, celle qui révèle le soleil et celle qui l'élude, brillent de la lumière réfléchie de l'étoile.

Dans cette métaphore l'étoile est le Soi, le corps céleste qui révèle le soleil est le « bel objet », et le corps céleste qui l'élude est « l'objet sans beauté ». Notez que les deux objets révèlent la présence de l'étoile par la lumière qui émane d'eux, comme tous les objets, beaux ou laids, révèlent la présence de la conscience par le simple fait qu'ils sont perçus.

Le Soi « résonne » avec la beauté parce que la beauté est la lumière directe du Soi, comme la lumière du lever du soleil « résonne » autour de l'étoile du matin. La « laideur » d'un objet est simplement l'absence de cette « résonance » autour de lui. Il ne peut donc être dit que le Soi « résonne » en tant que laideur.

Il s'ensuit que si je suis heureux, cela signifie que je regarde dans la direction du Soi et que j'expérimente sa lumière, cette expérience est ce que nous appelons habituellement le bonheur. Si je suis malheureux, cela signifie que je regarde

dans une autre direction, loin du Soi.

Bien amicalement,

Francis

Traduit de l'anglais par Stéphane Badach

Le désir de connaître est-il suffisant pour la réalisation de l'Absolu? - Francis répond - 24

Est-ce que le désir de connaître signifie que l'on est prêt et capable à recevoir la connaissance, ou est-il nécessaire de préparer le mental à recevoir les enseignements de la libération?

Cher Dede,

Oui, le désir de connaître notre vrai Soi est le seul pré-requis pour la réalisation de l'Absolu. Les nécessaires étapes préparatoires au travers desquelles le mental doit passer apparaîtront spontanément au cours de la sadhana qui est guidée par un intense désir de vérité. Ces étapes peuvent inclure des rencontres apparemment fortuites avec des textes sacrés ou un gourou, l'élimination du conditionnement intellectuel par la compréhension et des tensions corporelles par le lâcher-prise, et la coopération de l'univers qui nous entoure sous la forme de miracles qui sont simplement des événements naturels à faible probabilité.

Bien amicalement,

Francis

Traduit de l'anglais par Stéphane Badach

Est-il possible d'interrompre la pensée? - Francis répond - 25

j'ai eu toute une enfilade de merveilleuses expériences transcendantes, mais la perle de ce collier fut un réveil un matin où j'ai constaté que les pensées abstraites avaient cessé. C'était si saisissant, comme si l'électricité avait été coupée. Un calme immense, qui ne dura qu'un jour, le meilleur des que j'ai jamais vécu ! Sans les pensées, tout tombait naturellement à sa place. C'était il y a longtemps, et depuis j'ai connu le manque et la confusion.

Jean Klein est le seul qui ait jamais mentionné la cessation de la pensée. Tous les autres enseignants disent que les pensées continuent de défiler, et que simplement on ne s'y attache plus. Mais mon expérience, c'est bien une cessation de la pensée. Qu'est-ce que la pensée d'ailleurs? Je sais que ce n'est pas un phénomène personnel ni original, et qu'elles n'ont pas de pouvoir en elles-mêmes. Lorsque nous l'attachons à une sensation, nous l'appelons émotion. Pourtant nous sommes incapables d'arrêter de nous-mêmes ce bavardage sans fin. N'y a t-il donc vraiment rien à faire? Merci, Irène.

Chère Irène,

Jean Klein et moi avons passé de nombreux mois ensemble au cours des années que dura notre amitié, passant nos vacances sous le même toit dans la montagne Suisse, et je peux vous assurer qu'il avait toutes sortes de pensées, pratiques, belles, aimantes et intelligentes.

La différence dans le cas du sage est l'absence de pensées provenant de l'ignorance, c'est-à-dire de la croyance d'être un individu, une conscience séparée.

L'absence de pensées est un état exceptionnel et temporaire du mental, qui a un début et une fin dans le temps. Les perceptions externes peuvent être présentes pendant cet état, et dans ce cas elles sont extrêmement intenses. La fabrication du pseudo sujet par l'usine de la pensée étant suspendue temporairement, le sens de la séparation entre le moi et le monde paraît être provisoirement aboli, et la félicité inhérente à notre vraie nature peut alors être goûtée tout aussi provisoirement. Cependant, la dissolution de l'ignorance dans le Soi n'étant pas complète, la production de pensées ignorantes reprend avec le retour de l'activité mentale.

Cet état peut être suivi dans certains cas par une expérience dans laquelle la conscience, abandonnant tous les objets auxquels elle s'attachait, se connaît elle-même dans toute sa gloire, au-delà du mental, au-delà de toutes choses créées, se sachant immortalité, parfaite intelligence, absolue splendeur et amour inconditionnel. Dans une telle expérience l'ignorance s'achève telle une rivière se perd dans l'océan.

Ce qui peut être fait est mener une enquête, poser des questions à d'autres (comme vous l'avez fait), chercher une réponse dans les lectures, et par dessus tout, en vous-même, au sein de votre propre expérience. La question la plus importante et la plus directe à cet égard est la suivante: « la conscience, cette présence que je sais être, est-elle une création du corps-mental ou le corps-mental est-il une création de la conscience? »

Bien amicalement,

Francis

Traduit de l'anglais par Stéphane Badach

Est-ce que la conscience existe avant le « je »? - Francis répond - 26

Est-ce que la conscience existe avant le sentiment du « je suis »? Je veux dire est-ce que la Source Intouchable vit Incr  e, précédant le « je suis » (le sens du Soi non séparé) qui pr  c  derait lui-même l'objet « moi »? J'essaie d'exprimer une question que j'ai depuis un moment en tête, à propos du pressentiment effrayant d'être la seule être réelle, isolée dans l'obscurité.

Quelqu'un m'a dit un jour que la solitude c'était être Tout-en-Un (*). Mais je me demande si le Vrai Soi préexiste à toute connaissance de lui-même? Est-ce que cela signifie que notre vraie nature est incr  e? A jamais inconnaissable? Merci par avance pour votre réponse.

Patricia.

[(*) *Note du Traducteur : en anglais, alone (solitaire) peut être lu comme all-in-one : tout-en-un]*

Chère Patricia,

En ce moment, vous lisez mes mots. Ce qui est conscient de ces mots, quoi que cela soit par ailleurs, est la conscience. C'est aussi ce que nous appelons « je », car vous pouvez déclarer légitimement que « je suis en train de lire ces mots ». C'est aussi ce que nous appelons « je suis », puisque la déclaration « je suis, lisant ces mots » est également légitime. Ainsi les mots « conscience », « je » et « je suis » se r  f  rent à la même réalité/expérience.

Afin d'éviter toute confusion, nous devons nous rappeler que dans le processus qui nomme une chose, la chose nommée précède dans l'ordre de réalité la pensée de la chose (le concept), qui à son tour précède le mot qui la désigne (le nom). En ce sens, la réalité/expérience « conscience-je-je suis » est antérieure à toutes les pensées « conscience », « je » ou « je suis ».

Dans l'ignorance, la réalité « je », le réel « je » est oublié, nous sommes hypnotisés par les attributs du « je », comme dans la phrase « je suis en train de lire ces mots ». Le monde semble réel, les mots semblent réels, le corps et sa lecture semblent réels, le « je » réel est oublié ou vaguement remplacé par un concept ou des sensations corporelles qui semblent l'incarner. Avec la connaissance, la réalité de l'expérience « je suis » est pleinement reconnue, comme dans la phrase « je suis, lisant ces mots ». Que les mots, la lecture, le corps et le monde soient réels ou non (comme lors d'un rêve), la réalité du « je suis » est une expérience irréfutable.

Au même titre que la réalité/expérience « conscience-je-je suis » est antérieure à toute pensée « conscience », « je » ou « je suis », elle est aussi antérieure à toute perception (pensée, sensation ou perception externe) qui apparaît à elle ou en elle. Ainsi aucune perception (aucune expérience phénoménale) ne peut nous

apprendre quoique ce soit à propos de la réalité/expérience « conscience-je-je suis ».

Deux conséquences en découlent :

1 - Parce que le champ de la science est limité aux expériences phénoménales qui peuvent être vérifiées par des observateurs multiples et indépendants, la science ne peut absolument rien nous enseigner sur la réalité/expérience « conscience-je-je suis ».

2 - Aucune expérience phénoménale et, par voie de conséquence, aucune branche de la science ne peut établir que la conscience est limitée, personnelle, conditionnée par le temps et/ou l'espace, et par conséquent mortelle. De ce fait, la croyance largement répandue par certains scientifiques que « la conscience est une propriété émergent du cerveau » est juste le « credo » d'une forme exotique de religion dénuée de toute fondation scientifique.

Revenant à la dernière partie de votre question, votre vraie nature est pour toujours inconnaissable objectivement, mais à jamais connaissable subjectivement dans une aperception directe. Dans cette expérience, elle se révèle à elle-même par elle-même comme la réalité intemporelle de tout le connu.

Bien amicalement,

Francis

Traduit de l'anglais par Stéphane Badach

Qu'est-ce que l'« aperception »? - Francis répond - 27

Cher Francis, dans votre dernier message vous écriviez : « (...) votre vraie nature est pour toujours inconnaissable objectivement, mais à jamais connaissable subjectivement, au travers d'une connaissance directe. Dans cette aperception, elle se révèle d'elle-même comme hors du temps, non née et présence éternelle. »

Certains sages, comme Wei Wu Wei, ont défini l'aperception comme une perception sans percevant. Est-ce le sens que vous donnez à ce mot? Sinon, pourriez-vous définir le terme « aperception » et sa relation au terme « perception », dans la terminologie advaïtîque?

Merci par avance.

Mouna.

Cher Mouna,

Le terme « perception » se réfère à l'expérience d'un objet (un phénomène, ce qui apparaît, pensée, sensation corporelle ou perception externe), tandis que le terme « aperception » se réfère à l'expérience du sujet (le noumène, ce à quoi « ce qui apparaît » apparaît). L'expérience du mental humain est composée de perceptions, mais l'aperception se situe au-delà du mental.

Il y a beaucoup de perceptions différentes, alors qu'il n'y a qu'une aperception (il y a de nombreux objets, mais un seul sujet). Les perceptions prennent place dans le temps, l'aperception est hors du temps. Le mental n'a pas accès à l'aperception, mais l'aperception a le pouvoir de transformer le mental. Le mental se meut au sein du connu, l'aperception est toujours nouvelle. L'aperception est l'expérience de la conscience par la conscience même.

Bien que l'aperception soit hors du temps, il peut y avoir aperception sans ou avec perceptions. Le premier type d'expérience est appelé dans certains textes sanscrits « nirvikalpa samadhi ». L'aperception ininterrompue à la fois en présence et en l'absence de perceptions est appelée « sahaja samadhi ».

Nous pouvons à présent comprendre la définition de Wei Wu Wei, « une perception sans percevant », car la cessation de la surimposition d'un percevant personnel et limité sur la conscience infinie est la condition nécessaire et suffisante pour que l'aperception prenne place.

Bien amicalement,

Francis

Traduit de l'anglais par Stéphane Badach

Que signifie « le vide est la forme et la forme est le vide »? - Francis répond – 28

Merci beaucoup pour tout ce que vous m'avez dit. Dans votre vidéo clip sur « la Paix qui surpasse l'intelligence » vous parlez de cette profonde paix/tranquillité comme quelque chose qui est au-delà du mental. Et je comprends cela comme être « au-delà des formes ». Mais si tout est un, alors n'est-ce pas juste une métaphore et peut-être en partie trompeuse, car la paix à laquelle vous vous référez soutient, embrasse, inclut la forme/le mental (il s'agit également de métaphores bien sûr). Si tout est un (le vide est forme, la forme est vide), alors la paix n'est pas séparée de notre expérience quotidienne et de l'histoire de notre vie. Est-ce que ma remarque vous paraît pertinente, ou le diriez-vous différemment, ou en soulignant un autre aspect?

Cher Stephen,

Vous avez raison lorsque vous dites que « cette paix n'est pas séparée de notre expérience quotidienne et de l'histoire de nos vie » et que « la paix à laquelle vous vous référez soutient, embrasse, inclut la forme/le mental ». Le mental apparaît en elle et est constitué d'elle. Pour cette raison il est exact de dire qu'elle est au-delà du mental, car le mental apparaît en elle, et tout, y compris l'univers, est fait de cette paix. Elle est au-delà du mental comme le miroir est au-delà de l'image réfléchie qui apparaît en lui. La réalité des images est le miroir, mais la réalité du miroir n'est pas une image. Le miroir existe indépendamment de toute image réfléchie. En d'autres mots, cette Présence est à la fois immanente dans les perceptions et transcendante en leur absence. La croyance qu'elle est uniquement immanente est ignorance, l'expérience qu'elle transcende le mental est illumination, et l'expérience continue de sa transcendance et de son immanence est la réalisation de soi.

Le déni de la transcendance d'Atman fut une hérésie majeure du Bouddhisme. Connue également sous le nom de nihilisme ou « doctrine de l'Anatman », ce fut le sujet de controverse principal entre bouddhistes et advaitins à l'époque de Shankara. Cependant ce déni n'est pas retrouvé dans les enseignements originaux du Bouddha ou dans ceux des maîtres Chan et Zen. Atman est ce qu'ils nomment « notre nature de Bouddha », « notre vraie nature », « notre visage originel ». Cette hérésie est encore très commune dans le Bouddhisme contemporain. Elle provient d'une méprise au sujet de l'expression « la forme est le vide, et le vide est la forme ».

Pour comprendre cette expression correctement, imaginons une page blanche avec une pomme rouge peinte dessus. Dans cette image la pomme rouge est la forme, le reste de la page blanche est le vide. Mais nous pouvons la comprendre différemment, la partie blanche de la page étant la forme, et la partie rouge étant le vide (c'est-à-dire : l'absence de blanc). Il s'ensuit que « la forme est le vide et

le vide est la forme ». La transcendance, l'Atman, le Brahman, « notre nature de Bouddha », « notre vraie nature », « notre visage originel », est le morceau de papier, le support à la fois du rouge est de son absence. L'expression « la forme est le vide est le vide est la forme » est utilisé comme un avertissement à propos d'un état atteint par certain pratiquants durant la méditation, dans lequel une absence de pensée, un vide, est expérimenté. Le disciple est simplement averti que cette absence de forme est encore une forme, et que l'illumination n'a pas été expérimentée à ce stade, car la transcendance, notre nature de Bouddha, n'a pas encore été révélée.

Paradoxalement, une forme d'ignorance similaire au nihilisme est souvent trouvée dans les enseignements contemporains de l'Advaita. Ces chemins mènent dans les deux cas à des types d'illuminations de « seconde classe » qui ne sont pas la révélation de l'Ultime. L'enseignant(e) a terminé sa quête trop tôt en raison d'une compréhension purement intellectuelle de « la forme est le vide et le vide est la forme ». Du fait de la non-révélation de la Transcendance, l'enseignement qui en découle n'a pas la poésie, l'amour, l'intelligence suprême et l'émerveillement que nous trouvons chez Rûmî, Bouddha, Jésus, Ramana Maharshi, Jean Klein, Krishna Menon et d'autres êtres réellement illuminés. Parce qu'il n'est pas éveillé à sa propre Présence, sa présence n'éveille pas la Présence chez le disciple. L'enseignement se résume alors dans la formule « Il n'y a rien à faire, car votre condition présente est déjà celle d'un être réalisé ». Il est bien naturel qu'un ignorant qui croit être réalisé dise à ses élèves qu'ils le sont aussi. Cette forme instantanée d'illumination est à la mode dans notre culture de gratification instantanée. Cependant, elle ne correspond pas à l'illumination soudaine dont les maîtres Chan parlent. Chez eux « soudain » ne veut pas dire « tout de suite ». Le problème est que cette « illumination express » ne saurait apporter la paix et le bonheur que nous recherchons. Cela crée souvent chez le disciple une forme de résignation, la croyance qu'il n'y a rien à trouver. La plupart des disciples vont rester bloqués sur leur pseudo illumination, d'autres, désenchantés par tout ce « business de la vérité », vont revenir pour un temps à leur ancien style de vie ; les plus fervents continueront la quête et trouveront un vrai enseignant dont la présence, les mots, le comportement et les actions les mèneront à l'aperception de leur vraie nature et qui les guidera sur la voie jusqu'à leur établissement dans la paix du Soi.

Ceci m'amène à une remarque finale. Ce qui compte n'est pas ce qui est dit à propos de la Vérité, mais la provenance de ce qui est dit. Si les mots viennent de l'ignorance, bien qu'ils soient doctrinalement corrects du point de vue de l'Advaita, ils n'auront jamais le pouvoir incendiaire d'une simple ligne d'un poème de Rûmî. Et les mots sont d'une importance secondaire par rapport à la transmission silencieuse qui se produit en présence du gourou, la plus haute forme d'enseignement selon Bouddha, Ramana Maharshi, Atmananda, Jean Klein, etc... Et pourtant cet enseignement silencieux est soigneusement ignoré par beaucoup d'enseignants contemporains, que ce soit du Bouddhisme ou de l'Advaita, pour la simple raison qu'ils ne peuvent parler d'une expérience qui leur est inconnue, quand bien même ils déclarent enseigner la même réali-

sation non duelle que ces enseignants illustres. La vérité doit être entendue « des lèvres mêmes du gourou », pour reprendre la formule d'Atmananda, pour que l'aperception du Soi se produise. De simples conversations par Internet ne suffiront pas en règle générale. Elles peuvent au mieux transmettre un « échantillon » de joie sans cause qui va résonner dans le cœur de ceux qui ont « des yeux pour voir et des oreilles pour entendre » l'inexprimable Vérité.

Bien amicalement,

Francis

Traduit de l'anglais par Stéphane Badach

Comment peut-on comprendre sans être à l'extérieur de ce qui est compris? - Francis répond - 30

Votre site est vraiment intéressant à lire. Merci.

Je me suis réveillé pensant que si je ne peux jamais complètement comprendre ma vraie nature avec le mental, je ne pourrais jamais comprendre les événements du monde et de ses habitants, le comment et le pourquoi, parce que le monde, le mental et moi sommes ma vraie nature. Ils sont une seule chose, et rien ne peut être à l'extérieur pour le comprendre. Est-ce exact? Comment l'apaisement peut-il alors se produire?

Meilleurs sentiments,

C'est exact tant que l'on reste dans la compréhension relative.

Il y a deux sortes de compréhension : celle qui est relative, c'est-à-dire qui fait appel à des références, et celle qui est absolue.

La première requiert quelque chose d'extérieur à ce qui est compris, le pourquoi et le comment par exemple, ou un « comprendreur ». Une telle compréhension n'est jamais complète, jamais pleinement satisfaisante. Elle répond à la question « comment? » mais laisse les questions « pourquoi? » et « quoi? » sans réponse. Elle reste purement intellectuelle. Un exemple de ce type de compréhension est le suivant: un objet tombe du fait de la force gravitationnelle entre la masse de la Terre et la masse de l'objet, qui est inversement proportionnelle au carré de la distance entre ces deux objets. Cette compréhension n'est pas triviale, car elle nous permet de calculer avec précision la trajectoire de la chute des objets, des planètes, des satellites. Cependant la question initiale (pourquoi les objets tombent-ils?) n'a pas reçu une réponse complète. Elle a été simplement remplacée par une nouvelle question : pourquoi y a t-il gravité?

La compréhension absolue se fonde sur elle-même; elle est pure, inébranlable. Par exemple la compréhension que je suis conscient est absolue. La compréhension absolue est intrinsèque et finale, car lorsqu'elle prend place, je suis à la fois ce qui comprend et ce qui est compris, je me comprends moi-même. Bref, l'expérience est sa propre signification.

Seule la compréhension absolue de ce que nous sommes permet à l'apaisement de prendre place.

Bien amicalement,

Francis

Traduit de l'anglais par Stéphane Badach

Comment peut-on éveiller quelqu'un de proche? - Francis répond - 33

Bien que la vérité de l'existence m'ait été révélée lors d'un éveil majeur, ce monde, « le rêve », reste difficile à vivre, ou (devrais-je plutôt dire) la vie que j'ai créée. J'ai essayé d'amener ma partenaire à l'éveil, mais je n'y parviens pas.

Que me conseillez-vous? Merci.

Cher Luke,

N'essayez pas de l'y conduire. Si on ne vous interroge pas sur la Vérité, n'en parlez pas. Adoptez cette ligne de conduite à l'égard de tous, et particulièrement de votre partenaire. Ce qui compte réellement, c'est :

1. Ce que vous vous savez être
2. Ce que vous ressentez
3. Ce que vous pensez
4. Ce que vous faites Et non ce que vous dites.

Si vous êtes sciemment la conscience infinie, ou même si vous êtes simplement ouvert à la possibilité de votre infinité, cette ouverture aura un profond impact sur ce que vous ressentez, pensez et faites. Seul l'exemple que nous donnons spontanément a le pouvoir, avec le temps, de changer autrui.

Bien amicalement,

Francis

Traduit de l'anglais par Stéphane Badach

Pourquoi la conscience cesse durant le sommeil? - Francis répond - 34

Cher Francis,

Récemment mon mental m'a laissé sur les bras deux dilemmes vexants sur la nature non-duelle de la réalité :

1. Si notre vraie nature est Conscience pure et impersonnelle contemplant le drame du mental, et si notre erreur dans la vie est son identification avec l'organisme corps-mental, il serait raisonnable de penser que pendant le sommeil, la pure conscience persiste tandis que le cerveau, avec toutes ses pensées, émotions, sensations et perceptions, prend des vacances. Mais ce n'est pas ce que j'observe. Nous perdons conscience durant le sommeil, exactement comme la science ordinaire le prédit en considérant notre conscience comme le produit des neurones et d'une soupe sophistiquée de réactions chimiques cérébrales. Ma question est la suivante: pourquoi la conscience, qui est notre nature illimitée, s'interrompt-elle durant le sommeil du cerveau (hors de la période de rêve)? Pourquoi ne nous souvenons-nous pas de cet état de pure conscience lors du réveil matinal, quand l'illusion grinçante et abêtissante du monde nous assaille? Pourquoi ce « blanc » dans la conscience?
2. Si notre origine est l'océan pur et non manifesté de la conscience, alors comment cette pure conscience « décide-elle » de créer le monde physique, le « monde du relatif »? La pure conscience est, elle ne pense ni ne ressent - il n'y a que le cerveau physique qui le fasse (ce que nous ne sommes pas). Mais cette conscience doit avoir eu la pensée, l'idée de se diviser elle-même, de créer le monde du relatif à partir du monde de l'absolu. Comment cela est-il possible puisque elle n'a ni « idées » ni « pensées »? Par ailleurs, la Conscience est complète et parfait amour d'elle-même et par elle-même.

Avoir l'idée de créer quelque chose implique un vouloir, et un vouloir implique un manque de quelque chose. Cela semble incohérent. Bien sûr, on pourrait répondre que la Conscience a voulu se voir elle-même au travers de la dualité, afin d'expérimenter quelques nouveaux concepts d'elle-même, mais comment une pensée peut-elle prendre forme sans un cerveau?

Merci pour votre temps, avec mes meilleurs sentiments. Nate.

1. Vous dites « Si notre vraie nature est Conscience pure et impersonnelle (...), alors il serait raisonnable de penser que pendant le sommeil, la pure conscience persiste tandis que le cerveau, (...), prend des vacances. » Oui,

absolument. Puis vous ajoutez : « Mais ce n'est pas ce que j'observe ». Que voulez-vous dire? Que le cerveau ne prend pas de vacances et que vous restez, observant son activité? Ou voulez-vous dire que la conscience ne reste pas et que vous en observez l'absence? Dans les deux cas, la conscience reste, observant l'activité du cerveau dans le premier, et l'absence de conscience dans le second. Il est impossible « d'observer » l'absence de conscience pendant le sommeil profond, car cette « observation » requiert la présence de la conscience. Ainsi, ce que nous observons est soit des perceptions résiduelles qui ne laissent pas de traces dans la mémoire, soit l'absence de perceptions, ce qui est en soi une perception, soit la conscience elle-même.

Enfin, vous dites que la conscience cesse, ce qui n'est pas vrai puisque la conscience est une expérience sans discontinuité aucune. Ce qui cesse est la conscience des objets, non parce que la conscience cesse, mais parce que les objets apparaissent et disparaissent.

Nous ne nous rappelons pas l'état de pure conscience au réveil parce que nous ne pouvons mémoriser que des objets - pensées, sensations corporelles, perceptions sensorielles. La conscience ne peut être mémorisée. Si nous en recherchons le souvenir dans domaine des perceptions, nous ne l'y trouvons pas, faute de regarder dans la bonne direction. Cependant, si au réveil, au lieu d'être immédiatement hypnotisé par les objets de l'état de veille qui semblent vous assaillir de toutes parts, vous les accueillez avec une bienveillance indifférente, vous remarquerez que la paix résiduelle qui régnait pendant le sommeil profond est toujours présente à l'arrière-plan de vos perceptions.

Il s'ensuit que l'intervalle « blanc » inconscient que vous évoquez n'existe que dans votre imagination. Il apparaît dans votre conscience, non dans votre expérience. Et parce que vous êtes le seul qui puisse en faire l'expérience, il n'existe tout simplement pas.

2. Ma définition de la conscience est : ce qui est conscient. Vous dites : « La pure conscience est, elle ne pense ni ne ressent - il n'y a que le cerveau physique qui le fasse (ce que nous ne sommes pas) ». Dans mon cas, je suis cette conscience qui est consciente de mes pensées, sentiments et perceptions. Si la conscience dont vous parlez n'est pas ce qui est conscient de vos pensées et de vos perceptions, alors vous et moi utilisons ce mot dans deux sens différents, et je n'ai pas d'idée de ce que vous entendez par conscience, ou de l'expérience que vous en avez. Mon expérience est composée de pensées, de sensations, de perceptions sensorielles, et de la conscience qui les perçoit et dont je parle. Point. Rien de plus, rien de moins. A laquelle de ces quatre catégories la conscience dont vous parlez appartient-elle?

Quand vous dites que le cerveau pense et ressent, que voulez-vous dire? Est-ce votre expérience? Ou est-ce la conclusion de quelque expérience scientifique qui établit une corrélation entre les signaux électriques du cerveau (le cerveau en

train de « cérébrer ») et les pensées et sentiments concomitants (le mental en train de penser) relatés par les sujets de l'expérimentation? Une corrélation entre activité cérébrale et pensée n'implique pas que le cerveau pense ou que le mental « produise » l'activité cérébrale. L'activité cérébrale et la pensée peuvent avoir une origine commune, qui pourrait expliquer les corrélations que l'on observe entre cerveau et mental. Même si nous partons du postulat que le cerveau pense, considérer le cerveau comme un système physique local et isolé est une hypothèse qui n'est pas satisfaisante du point de vue de la Physique. Nous sommes conduits à la conclusion que c'est l'univers dans son ensemble, ou au moins le système solaire qui pense, car par exemple les phénomènes météorologiques et autres événements terrestres ont une influence déterminante sur nos pensées.

Vous demandez : « Comment est-il possible pour la conscience d'avoir une idée ou une pensée? ». En fait, cette question elle-même est une pensée de la conscience, ce qui prouve qu'elle a la capacité de penser, simplement en pensant.

Vous dites : « Avoir l'idée de créer quelque chose implique (...) le manque de quelque chose ». Qu'en est-il de la célébration créative? Chanter ou jouer de la musique, par exemple; la création artistique ne provient pas d'un sentiment de manque, mais de la plénitude.

Bien amicalement,

Francis

Traduit de l'anglais par Stéphane Badach

Complément à la réponse n°19 - Francis répond - 36

Bonjour Francis.

Vous dites dans votre réponse n°19 « Maya est le pouvoir du Soi qui crée le monde et les mentaux individuels ». Comment savons-nous cela? Gratitude infinie. Maher.

Lorsque que le soi se voit lui-même dans sa propre gloire, il sait que la conscience est tout ce qui est. Ainsi tout le reste, y compris le monde et le mental individuel, ne peut être qu'un reflet dans le miroir de la Présence.

Traduit de l'anglais par Stéphane Badach

Francis répond - 174

Bonjour Francis, voici ce qui est dit dans votre blog... "Une fois que l'éveil (ou illumination) s'est produit, l'enquête du soi continue sans effort. L'attention retourne spontanément à sa source à la fin de chaque pensée ou sentiment et aucune concentration n'est désormais nécessaire." Je connais ce retour spontané à la source, mais est-ce à dire que lorsqu'il y a pensée ou sentiment, le Soi est systématiquement perdu? Ne peut-on pas avoir simultanément conscience de Soi et d'une pensée ou d'un sentiment? Il me semble que parfois tout est présent dans la conscience en même temps... Il m'arrive même de conduire collé au Soi et de voir la conduite se faire presque sans attention, en automatique. Est-ce possible? Michel

Cher Michel,

Non, le Soi n'est pas nécessairement perdu en présence des perceptions.

Ignorance= le Soi est perdu

Illumination = Nirvikalpa Samadhi = la lumière du soi resplendit en l'absence de perceptions

Realisation, sagesse, établissement dans l'état naturel = sahaja samadhi = la lumière du soi resplendit en l'absence et en la présence de perceptions

En général, l'illumination précède l'établissement dans le Soi qui intervient au terme d'une phase transitoire au cours de laquelle les périodes de joie sans cause deviennent de plus en plus longues.

Bien amicalement,

Francis

Qu'est-ce que le mental? - Francis répond - 37

Du point de vue de la conscience, qu'est-ce que le mental? La conscience en est-elle le témoin? Il est dit qu'elle est la source de toutes choses : est-ce que le mental en provient aussi directement?

Cher Anand,

Tout d'abord, soyons clairs sur les mots que nous utilisons. J'appelle conscience ce qui est en train de percevoir ces mots en ce moment même et les comprend. Pour moi, c'est précisément le « vous » à qui je m'adresse en ce moment.

Le mental est composé de tout ce qui apparaît objectivement dans la conscience, c'est-à-dire tout ce qui apparaît à la conscience à l'exception de la conscience elle-même.

Il s'ensuit de cette définition que la conscience est le témoin du mental.

Par un examen minutieux, vous découvrirez que la conscience existe à la fois en la présence du mental (comme son témoin) et en son absence (comme l'arrière-plan continu de toutes les perceptions). Le mental ne peut exister sans la conscience, mais la conscience existe avec et sans le mental. Ainsi la conscience est la réalité de l'expérience que nous appelons « le mental ». En d'autres mots, le mental émerge directement de la conscience.

Il est évident que la conscience est la réalité et la substance de toutes vos perceptions. Cela veut-il dire qu'elle est la réalité et la substance de toutes choses?

Voyons cela de plus près : si ce n'est pas le cas, cela signifie qu'il y a une réalité plus haute qui, étant la réalité de toutes choses, doit aussi être la réalité de la conscience. Dans ce cas, cela veut dire que la conscience n'est pas le « percevant » réel ou le témoin réel du mental, ce qui contredit notre propre expérience, puisque notre propre expérience nous dit que moi, conscience, je suis le « percevant » réel de mes pensées, de mes sensations corporelles et de mes perceptions sensorielles.

Bien amicalement,

Francis

Traduit de l'anglais par Stéphane Badach et Francis Lucille

Qu'est-ce qui ressent le sens du « je suis » si le moi n'existe pas? - Francis répond - 39

Francis, je ressens très fortement le sens du « je suis », et même si je ne me sens pas aussi perdu ou confus qu'auparavant, j'ai l'impression qu'il y a encore quelque chose qui n'est pas résolu, une sorte de confusion. Je suis peut-être mal guidé, mais d'autres enseignants de l'Advaita disent qu'il n'y a pas de « moi » ! Qu'est-ce qui ressent le sens du « je suis » si le « moi » n'existe pas? Et s'il n'y a pas de « moi » comme les enseignants de l'Advaita le déclarent, alors pourquoi répondent-ils lorsqu'on les appelle par leur nom?

Lloyd

Cher Lloyd,

Quand vous dites « je ressens très fortement le sens du “je suis” », il y a d'un côté le « je » qui ressent le sens du « je suis », et de l'autre le sens du « je suis » qui est ressenti. Lequel êtes-vous? A l'évidence, vous êtes le premier, ce qui perçoit, et non le second qui est simplement quelque chose de perçu. Quand des enseignants de l'Advaita disent qu'il n'y a pas de « moi », ils veulent dire par là que le « moi » perçu n'est pas le « moi » réel, celui qui perçoit. Il se peut aussi que les propos de certains soi-disant enseignants de l'Advaita ne proviennent pas de l'expérience authentique du Soi, auquel cas il est inutile de s'attacher à comprendre ce qu'ils veulent dire !

Le « moi » réel est ce qui perçoit, et en tant que tel, il n'est jamais perçu comme un objet. Il s'ensuit que l'impression ou la croyance que nous pouvons avoir de sa limitation ou de sa mortalité sont dénuées de fondation expérimentale. Cette compréhension nous ouvre à la possibilité que notre vrai « moi » est illimité et éternel, une découverte qui peut parfois être exprimée par la phrase « il n'y a pas de “moi” (limité, personnel, mortel) ».

Bien amicalement,

Francis

PS : j'ai oublié de commenter la phrase : « Et s'il n'y a pas de moi, comme les enseignants de l'Advaita le déclarent, alors pourquoi répondent-ils lorsqu'on les appelle par leur nom? »

Ils savent qu'ils ne sont pas leur corps, ou leur mental. Selon les circonstances, ils déterminent si leur interlocuteur s'adresse à leur corps, à leur mental, ou à la conscience, et lui répondent de la manière qui convient. C'est très simple. L'argument selon lequel le fait qu'ils répondent à leur nom établirait leur ignorance vient simplement d'une incompréhension de la condition d'un être réalisé. Ramana Maharshi, Atmananda et Jean Klein répondaient à leur nom. Ne pas le faire aurait été impoli et peu aimable.

Traduit de l'anglais par Stéphane Badach et Francis Lucille

Pourquoi ne suis-je pas conscient des sensations/pensées des autres corps s'il n'y a qu'une seule conscience? - Francis répond – 40

Je peux voir/savoir/réaliser que je ne suis pas ce corps/sensations/pensées, mais que le corps/mental/pensées apparaît plutôt dans la conscience que je suis.

1. Cependant, puisque je peux uniquement expérimenter les sensations et les pensées qui apparaissent dans ce corps/mental, est-ce que cela n'implique pas que la conscience est localisée?
2. Pourquoi ne suis-je pas conscient des sensations/pensées des autres corps/mentaux s'il n'y a qu'une seule conscience, un seul Soi?

Merci.

1. En fait, les sensations et les pensées que vous expérimentez apparaissent dans votre conscience, non dans votre corps/mental. Le corps/mental lui-même apparaît dans la conscience sous la forme de sensations et de pensées. Les phénomènes qui apparaissent dans la conscience ne sauraient nous donner aucune information valide sur la conscience au sein de laquelle ils apparaissent, de même que l'image de la lune dans un télescope ne nous donne aucune information sur l'âge ou le genre de l'astronome qui l'observe.
2. Le fait que vous ne vous souveniez pas d'avoir été conscient des autres sensations et pensées n'implique pas que ne l'avez pas été. Vous rappelez-vous ce que vous faisiez il y a dix ans, à la même date, au même moment? Je suppose que non. Est-ce que cela implique que vous n'étiez pas conscient alors?

Bien amicalement,

Francis

Traduit de l'anglais par Stéphane Badach et Francis Lucille

La Création est-elle un concept trompeur? - Francis répond - 42

La notion de création apparaît fréquemment dans les discussions et dans les questions sur le site (cf. questions 18, 19, 25, 29, 36), si elle doit être attribuée au pouvoir de Maya ou de la Réalité elle-même. Par exemple, dans la réponse à la question 18 il est dit : « C'est cette réalité qui crée dynamiquement, soutient et annihile toutes choses, y compris les souvenirs, d'instant en instant ».

Est-ce que cette notion qui implique l'existence d'une causalité n'est pas trompeuse dans la perspective de l'Advaita (traditionnelle ou moderne), qui en analyse finale les dénie tous deux? On peut comprendre leur valeur comme un stratagème (upadhi) ou une étape intermédiaire sur la voie d'une compréhension complète (paramarthika), et cela semble clairement avoir été l'intention de Ramana Maharshi lorsqu'il l'employa. Cet enseignement intermédiaire, appelé traditionnellement srishti-vada (la Perception est la Création), suggère que le monde est le produit du mental (personnel?) percevant (ou d'un intellect?), et est censé être sublimé par l'enseignement final, ajativada, la doctrine de la non-crétion.

Est-ce que le premier est simplement un moyen, même si l'on est amené nécessairement à penser ou à en déduire qu'Atman-Brahman a quelque chose à voir avec sa (propre) Manifestation? A l'évidence, vous pointez vers la solution du problème dans la réponse à la question 36 : « la conscience est tout ce qui est. (...) Tout le reste, y compris le monde et le mental individuel, peut être uniquement une apparence dans le miroir de la Présence ». Pouvez-vous commenter, particulièrement sur la création et le mental individuel?

Merci beaucoup.

Alberto.

Cher Alberto,

Vous dites que l'Advaita nie à la fois la notion de création et celle de causalité. Il serait plus précis de dire qu'il nie les notions de création objective et de causalité d'un phénomène par un autre phénomène, et soutient celles de création subjective et de causalité d'un phénomène par le noumène. Bien sûr, la substance du phénomène est le noumène, et le phénomène est donc dépourvu de toute existence indépendante. Il n'y a qu'une seule réalité, et c'est le noumène.

Considérant le mental individuel, il est évident que la perception des événements du mental (pensée, sensation et perception sensorielle) et leur création sont un seul et même événement, car vous ne pouvez avoir l'un sans l'autre. La Perception est création. Cependant, l'assertion fautive ici est celle selon laquelle un mental individuel peut percevoir et donc créer. Quelle est la preuve de

l'origine mentale de la conscience et de sa limitation? Selon cette assertion fautive, ou du moins invérifiée, il y aurait création objective et perception objective, comme si une pensée pouvait penser, ou un sentiment ressentir. En ayant compris l'impossibilité, nous pouvons passer à l'étape suivante, l'ajativada : il n'y a pas de création objective, pas de création d'un phénomène par un autre phénomène. Toute création, causalité et perception est nouménale et universelle, la conscience est la cause (matérielle, informelle, finale et efficiente) de tous les phénomènes.

Matérielle : elle est la substance de tous les phénomènes.

Informelle : étant elle-même sans forme, elle crée toutes les formes, elle « informe »

Finale : elle est le but ultime et la raison d'être de tous les phénomènes. La manifestation révèle et célèbre le Non-Manifesté.

Efficiente : elle est le créateur de toutes les créatures, et l'auteur de toutes les actions.

Bien amicalement,

Francis

Traduit de l'anglais par Stéphane Badach et Francis Lucille

Est-il vrai qu'il n'y a rien que l'on puisse faire pour s'éveiller? - Francis répond - 43

Laquelle des assertions suivantes reflète-t-elle la vérité et pourriez-vous expliquer pourquoi?

Assertion 1 : Personne ne devient illuminé ou il n'y a personne pour devenir illuminé.

Assertion 2 : L'illumination est un évènement qui apparaît dans le mental humain quand la croyance qu'il est un individu séparé, avec la capacité de choisir et de contrôler, est remise en question et disparaît.

Assertion 3 : Il n'y a rien que vous puissiez faire pour vous éveiller, allez plutôt au cinéma.

Cette dernière assertion paraît impliquer qu'il n'y a pas de corrélation entre la recherche de l'illumination à travers des enseignements, des textes, l'auto-investigation, etc. et l'éveil.

Chère Regina,

L'assertion 1 est exacte.

L'assertion 2 doit être modifiée comme suit : l'éveil est une expérience non-objective qui se produit dans la conscience et qui remet en question et dissout la croyance en un « moi » séparé doué de libre arbitre.

L'assertion 3 est trompeuse et peu claire. Elle est exacte si le « vous » dont il est question est le faux « vous », fausse s'il est le vrai.

Comment le faux « vous » pourrait-il rechercher sa fin? Comment pourrait-il, en réalité, faire quoique ce soit, puisqu'il n'est pas le véritable acteur? Ce qui en nous recherche la Vérité est le vrai Soi et tout ce qu'il entreprend est efficace. Les enseignants qui soutiennent l'assertion 3 nous disent en fait « mon enseignement ne sert à rien » et ils ont raison sur ce point. Suivez leur avis : évitez-les.

Bien amicalement,

Francis

Traduit de l'anglais par Stéphane Badach et Francis Lucille

Comment travaillez-vous sur le corps matériel en parallèle avec la compréhension intellectuelle? - Francis répond - 44

Cher Francis,

Nous savons que la compréhension intellectuelle de notre nature essentielle est la première étape vers la Réalisation de Soi, ou Libération, qui inclue nécessairement « l'assimilation » pleine et totale de cette compréhension.

Dans mon expérience, certaines des habitudes intégrées créées par notre conditionnement au cours de notre vie (ou au cours des vies passées si l'on adhère aux concepts hindous) ont déjà dépassé le simple statut de « tendances mentales » et se sont imprimées dans notre système nerveux (ou dans notre mémoire cellulaire), et pourraient brouiller ou ralentir le processus d'assimilation de la compréhension (s'agissant de gens normaux, et non de cas cliniques de névrose, schizophrénie, etc.).

Il se pourrait que le simple fait de « savoir » intellectuellement que « je ne suis pas le corps » n'ait pas la force suffisante dans la plupart des cas pour dissoudre ces obstacles physiques au processus d'assimilation.

1. Travaillez-vous sur le corps matériel en parallèle avec la compréhension intellectuelle?
2. Si oui, comment?

Merci par avance,

Mouna.

Cher Mouna,

La réponse au n°1 est oui.

Pour la réponse au n°2 :

Voici ce que je vous suggère : soyez conscient - conscient dans tous ses détails - de la véritable expérience de votre corps. Elle est faite de sensations corporelles flottant dans l'espace de votre conscience. Offrez ces sensations à la présence, à cet espace dans lequel elles apparaissent. N'interférez pas en essayant de les supprimer, de les préserver ou de les transformer. Commencez cette pratique lors des moments de disponibilité, par exemple ceux réservés au yoga ou à la méditation. Prenez la posture assise la plus confortable possible, puis ajoutez graduellement des postures ou autres exercices extraits de la panoplie du Hatha Yoga, toujours traitant votre corps avec sollicitude, ne lui infligeant ni douleur

ni inconfort. Incorporez ensuite progressivement cette conscience et ce lâcher-prise de votre corps à d'autres situations de votre vie : étant assis à votre poste de travail, ou chez le dentiste, etc....

Lorsque la douce préoccupation du soi s'élève dans vos pensées, ne l'évitez pas. Accueillez-la. Laissez-les vous guider par elle vers la présence consciente à laquelle elle se réfère, vers ce qui, en vous, perçoit et comprend. Ces pensées sont nettement distinctes des pensées liées à l'ignorance, à la peur et au désir. Ces dernières font toujours référence à un « moi » séparé. Si de telles pensées apparaissent, étudiez la nature de ce « moi », et déterminez s'il est séparé ou non.

Lorsqu'apparaissent les perceptions sensorielles externes à travers lesquelles le monde physique se manifeste, voyez qu'elles pointent, elles aussi vers la présence au sein de laquelle elles apparaissent. Procédez avec celles-ci de la même manière que vous le faites pour vos sensations corporelles, offrez-les à cette présence, à la conscience pure.

L'Internet est toutefois un moyen peu adéquat en ce domaine. La présence physique d'un instructeur est dans la plupart des cas indispensable pour la transmission de l'expérience de notre nature non-duelle.

Bien amicalement,

Francis

Traduit de l'anglais par Stéphane Badach et Francis Lucille

Francis répond - 189 - Cette expérience est-elle la mort?

Location: Montréal, Québec

J'aimerais savoir ce qu'est cette expérience mais seulement c'est quoi dans la liste des expériences possibles. Jamais personne ne m'a donnée de vraie réponse ou on m'a répondu à côté de la question au lieu de tout simplement avoué qu'on ne savait pas. Donc si vous répondez, pas de garnitures autour de la réponse, s'il vous plaît, juste c'est quoi. La seule réponse honnête que j'ai eu est : c'est la mort, d'oublier ça. Voici l'expérience : il y a environ 25 ans, je faisais beaucoup d'isolation sensorielle via les bains flottants à la mode à l'époque et un peu de méditation. C'était nouveau pour moi, alors c'était plus un jeu de découvertes. Un jour, j'ai eu la sensation de résorber jusqu'à n'être plus qu'un atome, je disais alors que j'aurais pu tenir sur la pointe d'une aiguille. Il y a eu une sensation de paix incroyable accompagnée d'un feeling qui est défini comme compassion (amour-compassion mais plus compassion). J'ai entendu une voix qui disait 'maintenant tu as le choix' et tout s'est passé trop vite. Donc je suis revenue sans avoir eu le temps de choisir en me disant que je regarderais cela plus tard. Je suis maintenant plus rendue plus tard..... Si vous savez, que dois-je faire pour y retourner? Merci. Ginette

Chère Ginette,

Cette expérience est la mort de l'attachement à l'individu séparé et limité que nous croyons être. Elle n'est pas la mort du corps ou du mental. Vous aviez le choix, mais vous avez reculé. Abandonnez-vous à la recherche de votre Soi véritable et vous serez sollicitée à nouveau. Laissez vos limitations mourir en vous. Vous ne le regretterez pas!

Bien amicalement,

Francis

J'ai fait l'expérience d'être séparé de mes pensées pendant la méditation - Francis répond - 45

Cher Francis, j'apprécie vos DVD depuis quelque temps déjà, et je voudrais vous poser une question à propos de l'observation pendant la méditation. Progressivement, à la fois en fréquence et en durée, j'ai fait l'expérience d'être séparé de mes pensées pendant la méditation. Une ou deux fois par semaine, j'ai aussi cette expérience hors de la méditation, pendant mes activités, généralement des activités de routine comme faire la vaisselle ou prendre une douche, etc. Ces expériences hors de la méditation étaient libératrices et merveilleuses. Je me demande si je peux d'une quelconque manière faciliter cette expérience, ou si je dois simplement la laisser procéder d'elle-même? A-t-elle un sens? Tous les textes que j'ai lu (Yoga Sutra, Yoga tibétain, etc.) décrivent cette expérience très clairement, ce qui me laisse penser qu'elle est signifiante et encourageante.

Merci.

Joan

Cher Joan,

L'expérience que vous décrivez comme « étant séparé des pensées » est l'une de celles dans laquelle vous êtes consciemment la présence en qui vos pensées apparaissent. Le bonheur ou la paix est l'expérience de la conscience se connaissant elle-même, ce qui explique pourquoi cette expérience est « libératrice et merveilleuse ». Vous remarquerez que cette expérience semble au début apparaître dans des circonstances plutôt neutres : pendant la méditation, la vaisselle, la douche, etc... Cela est dû au fait que lorsque le « paysage objectif » ne génère pas de réaction d'attraction/répulsion (des circonstances neutres), il cesse d'hypnotiser notre attention. La conscience « retourne » à elle-même et le parfum de notre paix originelle se révèle.

Vous pouvez être ouvert à cette expérience en accueillant avec une indifférence bienveillante le flot des perceptions, des sentiments et des pensées, une ouverture qui est l'essence de la méditation. Cependant, vous ne pouvez la provoquer : elle vous appellera. Cette expérience est de bon augure, mais n'oubliez pas que le but ultime est le Soi, et non la paix qui l'environne. Vous voulez le diamant, et non l'écrin qui le contient, quelle qu'en soit la beauté. L'addiction à cette expérience peut devenir un obstacle sur la voie. Le but ultime n'est pas un état qui vient et qui va. Aillez à l'esprit l'adage bouddhiste : tant que nous faisons une différence entre nirvana et samsara, nous sommes en proie au samsara.

Bien amicalement,

Francis

Traduit de l'anglais par Stéphane Badach et Francis Lucille

Est-ce que l'illumination est toujours brutale et pleine d'effroi? - Francis répond - 46

Cher Francis,

Récemment, après un difficile conflit intérieur, une question s'est soudainement imposée à moi : « Comment puis-je vérifier dès maintenant si je suis mon corps, mon mental ou autre chose? ». N'ayant trouvé aucun moyen de vérifier ce que je suis ou qui je suis, j'en avais conclu que ce que je suis n'est pas un objet. Et à cet instant même j'ai ressenti une peur absolue. Il m'a semblé devenir fou. Ce fut tout sauf une expérience de félicité. Ce néant un instant entrevu n'est pas cette éternité heureuse dont j'avais rêvé. Ma peur fut telle qu'elle ramena immédiatement la conviction d'être ce corps et cette personnalité. Mais mon seul désir est celui de la Vérité, d'où ma question : comment dépasser cette peur absolue? L'illumination est-elle toujours aussi brutale et effrayante?

Cher Nick,

Ce qui voile la douce et heureuse éternité que nous sommes est notre identification aux objets, c'est-à-dire aux concepts, sensations corporelles et perceptions sensorielles. L'expérience que vous décrivez vous a amené à conclure que votre être profond n'est pas un objet, ce qui vous a potentiellement libéré de votre identification à des concepts. Toutefois seule une moitié du voile a été ainsi retirée. La partie restante, principalement formée de sensations corporelles auxquelles nous nous identifions, et qui constitue le noyau de notre peur existentielle, de notre peur d'une disparition absolue de la conscience, est venue au secours de l'ignorance dès lors menacée par votre investigation.

L'investigation de la nature du Soi procède selon deux axes principaux :

1. Que suis-je au niveau des pensées?
2. Que suis-je au niveau du corps?

Le premier axe d'investigation est fait de pensées rationnelles qui procèdent à la déconstruction des systèmes de croyance associés à l'ignorance. Le second axe est constitué de sensations corporelles (parfois associées à des perceptions sensorielles et à des images irrationnelles) qui correspondent à la dissolution de réseaux de sensations dont le but est de simuler la présence d'une entité séparée. Le barrage de peur rencontré à ce niveau provoqua dans votre cas une rechute dans l'ignorance, une base qui vous sembla plus sûre, mais vous ne sauriez y trouver la sécurité à laquelle vous aspirez. Seule la Vérité peut vous procurer la paix recherchée.

Cela nous conduit à vos deux questions :

1. « Comment puis-je dépasser cette peur absolue? »

En accueillant ce néant avec détermination et courage, de préférence avec l'aide d'un instructeur sciemment établi dans l'absence de peur, dans la Présence Infinie.

2. « Est-ce que l'illumination est toujours aussi brutale et effrayante? »

Ce que vous avez décrit n'est pas l'illumination, mais le rugissement des lions qui gardent la porte qui vous y mène. Ils sont là pour éprouver votre amour de la Vérité. Si vous les affrontez avec courage et un désir ardent pour l'Absolu, ils vous ouvriront avec un doux sourire la porte du jardin d'Eden.

Bien amicalement,

Francis

Traduit de l'anglais par Francis Lucille et Stéphane Badach

Que peut-on faire sinon attendre? - Francis répond - 47

Dans la réponse à la question 43 « Est-il vrai qu'il n'y a rien que l'on puisse faire pour s'éveiller? » vous avez répondu : « L'assertion 3 est exacte si le "vous" dont il est question est le faux "vous", fausse s'il est le vrai. Comment le faux "vous" pourrait-il rechercher sa fin? Comment pourrait-il, en réalité, faire quoique ce soit, puisqu'il n'est pas le véritable acteur? Ce qui en nous recherche la Vérité est le vrai Soi et tout ce qu'il entreprend est efficace. Les enseignants qui soutiennent l'assertion 3 nous disent en fait "mon enseignement ne sert à rien" et ils ont raison sur ce point ».

Je comprends ce que vous dites, mais cela ne répond pas à la question concernant ce qui peut être fait (à part aller au cinéma) pour progresser dans la compréhension. Pouvez-vous expliquer ce qui peut être fait? De même, il serait merveilleux d'être en présence de mon gourou, comme vous l'avez suggéré, et j'ai bien compris que la transmission ne pouvait avoir lieu par ce moyen, mais comment faire s'il/elle n'est pas encore apparu(e) dans ma vie? Je fais de temps à autres l'expérience de la paix que procure l'arrêt de la pensée, mais la plupart du temps je suis en proie à la souffrance et ne sais pas comment retrouver cette tranquillité. Ai-je le choix? Que puis-je faire sinon attendre?

Chère Pam,

Lorsque vous êtes effectivement dans la paix et la béatitude, il est vrai qu'il n'y a alors rien à faire. Mais regardons les choses en face : si vous souffrez, c'est parce que vous êtes dans l'ignorance, quelque révélateurs et apaisants que soient ces moments fugitifs de clarté que vous ne savez comment retrouver.

Dans cette ignorance, vous croyez être un individu, le penseur de vos pensées et l'auteur de vos actes. Dans le droit fil de cette croyance, vous pouvez et devriez essayer de penser et d'agir de manière juste : mener l'investigation sur le Soi, méditer, rechercher la Vérité par tous les moyens à votre disposition.

Imaginez un détective qui ne voudrait pas enquêter sur un cas difficile, ou qui restreindrait de manière drastique le champ de ses investigations, en négligeant par exemple d'interroger les témoins parce qu'ils pourraient ne pas être fiables, ou de lire un rapport médico-légal parce qu'il le trouve trop intellectuel. Quelles seraient ses chances de résoudre l'affaire?

Beaucoup de chercheurs en proie à l'ignorance se comportent comme ce détective : soit ils interrompent la recherche parce qu'ils ont entendu dire qu'ils ne sont pas l'auteur véritable de leurs actes, bien qu'en fait ils croient encore être un individu capable d'action - croyance qui est à la racine de leur souffrance ; soit ils évitent de rechercher un maître par peur qu'il ne les dévoie ; ou encore

renoncent-ils à l'usage de la raison en vue de leur libération parce qu'ils restent attachés à l'idée fautive selon laquelle la pensée serait l'ennemie de la Vérité.

Que peut-on faire sinon attendre? Tout ce qui nous paraît possible. Enquêter, méditer, rechercher le soutien et la compagnie d'un enseignant qui parle à notre cœur et à notre intelligence. Faire de notre recherche de la Vérité la priorité essentielle de notre vie. Conduire cette recherche partout et sans relâche. Essayer de vivre en accord avec cette Vérité, de vivre dans la beauté : rechercher dans nos amis la beauté intérieure, s'entourer de belles choses, lire de beaux livres, écouter de la belle musique. Prendre notre sens du bonheur comme guide. Être attentif au bonheur d'autrui comme au nôtre propre...

Vous me demandez que faire, alors que je vois tellement de choses à faire que je ne sais par laquelle commencer. Quand vous aimez, vous ne comptez pas ; vous achetez un billet pour le premier avion en partance vers votre bien-aimé, quel qu'en soit le prix. Tombez amoureux.

Bien amicalement,

Francis

Traduit de l'anglais par Stéphane Badach et Francis Lucille

Francis répond - 203 - Sur le deuil d'un époux

Location: Canada

Bonjour Francis, Je suis arrivé à un point où j'ai besoin de quelqu'un pour me guider. J'aime beaucoup les vidéos de Mooji, mais je ne parle pas bien l'anglais et j'aurais aimé tellement lui demander des choses... Vous êtes apparu devant moi lorsque j'ai demandé pour quelqu'un parlant une langue compréhensible pour moi (ma première langue est le portugais) et je crois que vous êtes la pour me répondre: depuis le décès soudain et violent de mon mari, il y a 2 ans, j'ai commencé à me questionner : il est impossible qu'il puisse disparaître dans l'air... son corps oui, je le comprends, mais et lui? Où est-il? Alors, je me suis dit: il ne peut pas disparaître; en réalité, il n'a jamais existé. Alors j'ai commencé à me questionner: Si il n'a jamais existé, moi aussi je n'ai jamais existé! Tout cela peut paraître folie, mais est pour vous dire de mon incompréhension. Je ne peux pas comprendre comment les gens acceptent le fait que quelqu'un puisse disparaître! Mais, il est tout à fait bizarre le fait que quelqu'un puisse apparaître! Depuis son décès, il y a des choses surréalistes qui m'arrivent à tout le moment et je ne comprends plus rien et je souffre énormément. Si je n'avais pas ma fille, j'aurais déjà suicidé, mais je crois que j'ai une responsabilité. Je ne veux pas faire des drames, je vous raconte la façon que je vois les choses. Le problème n'est pas le décès de mon mari, mais la découverte d'un monde complètement étranger, bizarre, sans pied et ni tête... Avant, je sentais que j'étais seule au monde, et cela était terrible, vraiment horrible. Maintenant, cela ne me paraît plus si terrible mais peut être parce que je ne crois pas vraiment. Mais je vois que à un certain niveau, je suis vraiment seule, je suis vraiment unique. De fois j'ai des moments d'une profonde compréhension et calme, je trouve la paix, mais je vois la souffrance la bas, tout le temps. Je suis fatiguée! Je ne suis pas de tout triste avec le décès de mon mari. Je souffre parce que le monde ne me dit plus rien, mais je ne suis pas vraiment dépressive, j'aime beaucoup rire, parler avec le monde... Je m'amuse vraiment avec les gens, des gens simples, je les observe et je ri beaucoup. De l'autre côté, j'ai tellement peur! Mais je sais que j'ai un amour immense dans moi. Je dois fonctionner le jour à jour, je dois me trouver un travail, je dois croire aux gens, je dois trouver l'envie de participer à ce monde... tout cela est vraiment difficile. Le monde ne m'intéresse pas mais je ne veux pas vivre démunie et à dépens des autres. Je ne sais plus quoi faire... Comment trouver la force pour participer du monde quand on ne crois plus? Je voudrais me libérer. Abandonner le monde et ne pas souffrir. Je suis capable de le faire par moments...

Chere Katia,

La perte de votre mari est un fait. C'est un fait qui vous interpelle, et met en lumière la précarité de toute existence humaine. La première des choses est d'accepter pleinement ce fait.

Soyez attentive aux sentiments qui apparaissent en vous lorsque vous pensez à lui. Ils sont de deux sortes. Il y a d'abord le chagrin et les regrets. Le chagrin déchirant d'être seule à faire face aux exigences pratiques de la vie, la peur de la solitude, la perte de la compagnie, et les regrets de tout ce que vous auriez pu dire ou faire quand il était là et que vous n'avez pas su ou osé dire ou faire.

Et puis il y a un autre sentiment, une langueur tranquille et douce qui apparaît lorsque ressurgissent dans la mémoire les moments d'amour vrai que vous avez connus ensemble.

Les premiers sentiments sont transitoires. Ils font partie du processus de deuil qui est une purification de la mémoire de tous les résidus laissés par l'illusion d'être un moi séparé. Votre démarche spirituelle, qui est la quête de votre vrai Soi, accélérera ce processus.

Les autres sentiments ne sont qu'amour, l'amour que vous avez partagé avec lui dans ces moments, et qui est votre nature éternelle, votre véritable identité, ce que lui et vous êtes pour toujours.

Bien amicalement,

Francis

Le cerveau produit-il la conscience? - Francis répond - 49

Francis, en accord avec votre réponse à la question 12, je pense que nous ne pouvons pas prouver que le cerveau ne produit pas la conscience. Tout ce que nous pouvons prouver est que le cerveau est sujet aux lois de la physique, qui sont universelles et non locales. De ce fait, la possibilité reste ouverte que la conscience soit le produit du cerveau. Merci. Aziz.

Cher Aziz,

La réponse à laquelle vous vous référez doit manquer de clarté. Tout d'abord je définis la conscience comme ce qui est conscient de ces mots en ce moment même. La formulation correcte et complète serait : à partir des faits scientifiques, nous ne pouvons pas prouver ou infirmer que la conscience dépend du cerveau. Nous ne pouvons même pas imaginer une expérience qui le prouverait ou l'infirmerait. Si vous en trouvez une, je serais très intéressé à la connaître.

Vous êtes attaché à la théorie de la « conscience produit-du-cerveau » selon laquelle une chose non physique est produite par un objet physique. Comment quelque chose qui est réel (la conscience) pourrait-il être le produit de quelque chose qui n'est pas réel (un objet limité)?

Je ne suis à l'évidence pas parvenu à vous convaincre de deux faits :

Premièrement : La conscience est absolument et sans doute possible réelle, et elle est en fait la seule réalité dont nous puissions être certains.

Deuxièmement : La réalité de tout objet physique apparemment limité (tel le cerveau) est non locale. Il s'ensuit que même si nous partageons l'hypothèse selon laquelle le cerveau « crée » la conscience, le cerveau n'est pas la réalité ultime de la conscience, cette dernière devant être non-locale. La réalité de la conscience, le « je » réel ne peut donc qu'être universel.

Considérons cela d'un autre point de vue : supposons un instant que la conscience soit le produit du cerveau. Le cerveau n'étant pas le produit de lui-même, la conscience est en réalité le produit de ce qui produit le cerveau.

De proche en proche, nous sommes amenés à la conclusion qu'en réalité la conscience peut uniquement être le produit de quelque chose qui est le produit de soi-même. Pour ma part, cela me satisfait, car d'un côté mon expérience intime me dit que la conscience est sa propre cause, et d'un autre côté il est évident, et vous en êtes d'accord, qu'il n'y a aucune preuve scientifique, phénoménale ou autre, que la conscience soit le produit du cerveau.

Si nous postulons que la conscience n'est pas sa propre cause, il s'ensuit que la réalité de la conscience, le « je » réel, peut uniquement être ce qui est sa propre cause, et là encore cela me satisfait : nous, la conscience, sommes réellement ce qui est sa propre cause.

Bien amicalement

Francis

Traduit de l'anglais par Stéphane Badach et Francis Lucille

Comment se libérer des tensions corporelles? - Francis répond – 50

Bonjour Francis,

Certains enseignants affirment que l'illumination est une transition énergétique et que l'enquête sur le soi ou la méditation n'ont pas le pouvoir de libérer cette tension qui accompagne la croyance d'être une personne séparée. Ils disent que ce sont des voies qui vont jusqu'à renforcer le sentiment de séparation.

Qu'en pensez-vous?

Il y a en fait plusieurs voies.

L'une d'entre elles est l'Advaita, c'est la voie classique des Rishis, d'Ashtavakra, Janaka, Gaudapada, Shankara, Ramana Maharshi, Atmananda Krishna Menon, Ramakrishna, Jean Klein, Robert Adams, Robert Linssen, Wolter Keers, parmi tant d'autres : elle consiste en l'écoute de la Vérité dans la présence physique du gourou, en l'enquête du Soi, utilisant la raison haute et la discrimination entre le réel et l'irréel, entre le Percevant et le perçu, et débouche ensuite sur la méditation qui culmine dans l'expérience du Soi.

C'est durant et à l'issue de cette étape que les résidus d'ignorance accumulés dans le corps sous la forme d'attitudes et de schémas dynamiques sont libérés. L'investigation conduit à des aperçus de la Vérité ; nous sommes laissés à chaque instant dans un état d'ouverture qui permet le relâchement des tensions chroniques et semi-conscientes qui perpétuent l'illusion d'être une entité séparée.

Une autre voie est celle du Bouddha, la voie directe, celle de l'Ecole de l'Eveil Soudain, la voie de Bodhidharma, Hui Neng, Huang Po, Hui Hai, Lin Tsi, Wei Wu Wei parmi d'autres : écoute du Dharma de la bouche même du maître, méditation en sa présence jusqu'au premier éveil à « notre visage originel », samadhi qui est suivi de beaucoup d'autres, en nombre aussi grand « qu'il y a de grains de sable sur les rives du Gange » (Huei Neng).

Chacune de ces reconnaissances instantanées de notre nature de Bouddha laisse le disciple dans un état d'ouverture qui permet le relâchement des tensions physiques liées à l'ignorance, jusqu'à ce que toute distinction entre le soi et le non-soi soit abolie.

Une autre voie encore est la voie christique : « je suis » est la voie, la Vérité et la Vie. Personne n'accède au Père (l'Absolu) sauf si ce n'est par le « je suis ». C'est la version chrétienne de la quête du soi qui mène à la « paix qui dépasse l'entendement », une paix dans laquelle on est « tranquille et l'on connaît celui qui est » ». Dans cette paix, toutes les tensions du corps sont relâchées, le corps devient un « corps glorieux », un corps baptisé ou « christique » (c'est-à-dire oint, en grec ancien) par la lumière de la Présence.

Une autre voie est la voie du Soufi, la voie d'Hallaj, de Rûmî, Hafiz, Ibn Arabi, Sheikh Abd el Kader et beaucoup d'autres : il n'est rien si ce n'est Dieu.

Permettant au corps de se dissoudre dans Sa Présence, l'amant de l'Absolu s'abandonne au parfum de sa propre absence.

Il y a encore bien d'autres voies.

La clé qui les ouvre est l'Amour.

Francis

Traduit de l'anglais par Stéphane Badach et Francis Lucille.

Nous devons faire tôt ou tard face à notre peur - Francis répond - 51

J'ai été sur la « voie spirituelle » la plus grande part de ma vie d'adulte et plus sérieusement depuis environ dix ans. Une bonne amie à moi, Mary Scott (qui a publié « The Kundalini Concept ») m'a fait lire quelques livres de J. Krishnamurti et Maurice Nicoll. Maurice Nicoll m'a mené à Ramana Maharshi. J'ai découverts alors Joël Goldsmith et Eckhart Tolle, dont les oeuvres m'ont conduit à des sites Internet sur la non-dualité.

Tous ces auteurs et enseignants paraissaient me pousser plus loin. La non-dualité a résonné au plus profond de moi-même et m'a paru correspondre à ce que je recherchais, bien que j'aie toujours été consciente du fait que j'étais menée et que je ne devais pas me préoccuper d'un achèvement. Cela a été un long chemin solitaire, non dans l'isolement car le Soi a toujours été mon compagnon, mais dans le manque de la présence physique d'un enseignant.

Cependant, me trouvant à présent au seuil de l'éternité (je réalise qu'il n'est pas possible d'y entrer ni dans sortir puisque nous sommes déjà en Elle) et sachant intellectuellement que je suis cette Conscience sans limite, j'ai été soudainement et brutalement assailli par des sentiments extrêmement négatifs, qu'il m'est très difficile de laisser apparaître sans être envahie par eux. Je sais que je ne devrais pas me fustiger pour ces sentiments, mais l'ignorance me plonge dans la dépression, me renvoyant à mes insuffisances.

Est-ce une étape normale du « processus » du retour à Soi?

Cher Lucia,

La dépression serait plutôt une étape normale du processus d'éloignement du Soi. Lorsqu'il devient clair que tout, y compris « nos » décisions et « nos » erreurs, est le jeu de l'Absolu, les reproches, les regrets ou la peur se trouvent dénués de fondement.

Au fur et à mesure que vous vous établissez de plus en plus fermement dans cette expérience, les symptômes liés à l'identification erronée au corps disparaissent. N'essayez pas de contrôler les sentiments négatifs. Laissez-les se déployer, vous êtes l'espace ouvert dans lequel ils apparaissent.

Nous devons tôt ou tard faire face à la peur. Cherchez dès que possible à la comprendre, elle qui a été votre principal problème pendant toutes ces années. Accueillez-là, laissez la vous amener à sa source, l'image d'un « je » séparé cherchant désespérément une impossible éternité.

Il ne s'agit pas de vous focaliser sur cette peur ; ne l'invitez pas sauf si elle se présente. Contentez-vous alors de l'accueillir. Le reste du temps, laissez la se

morfondre dans sa cellule solitaire. Ne lui rendez pas visite. Jouissez de votre paix et de votre liberté. Saisissez toutes les occasions de célébrer votre Présence éternelle. Voyez que la pensée qui la pense et la recherche qui la cherche font déjà partie de sa célébration. Vivez dans son parfum.

Bien amicalement,

Francis

Traduit de l'anglais par Stéphane Badach et Francis Lucille

Existe-t-il autre chose en dehors de la conscience? - Francis répond - 76

Cher Francis,

Je peux comprendre l'enseignement selon lequel rien n'existe en dehors de la conscience au moins en tant que nom et forme. Mais le doute qui continue à s'immiscer en moi concerne le changement : si j'enterre un œuf dans mon jardin il est hors de ma vue, hors de mon esprit ; lorsque je le déterre 6 mois plus tard il n'est plus le même œuf, des changements ont apparus sans que j'en aie eu conscience. Cela ne signifie-t-il pas que des événements puissent survenir en dehors de la conscience?

Merci,

James.

Cher James,

Nous devons faire la distinction entre la conscience et l'esprit, être ouverts à la possibilité que rien n'existe en dehors de la conscience, mais que beaucoup de choses existent en dehors de notre esprit humain. La croyance que rien n'existe en dehors d'un esprit humain limité est une forme d'ignorance que l'on nomme solipsisme. Envisageons plutôt la possibilité suivante : tout, y compris tous les esprits, existe dans la conscience. Il n'y a qu'une conscience. Votre conscience, ma conscience et la conscience de Dieu sont la même conscience qui est la substance de toutes choses, « qui rassemble » toutes choses, qui les comprend toutes. Et cela qui « comprend » toutes choses est également ce qui contient toutes choses. La conscience est au-delà de la dualité de l'esprit et de la matière. C'est la présence sans nom et sans forme qui crée les phénomènes psychiques (les noms) et les phénomènes physiques (les formes).

La forme la plus courante d'ignorance dans la culture moderne est la croyance que la conscience est un produit de l'esprit, et l'esprit un produit de la matière, un point de vue qui est à l'opposé de la simplicité de notre expérience directe, car le fondement, le point central de notre expérience directe est la conscience. Au lieu de nous en remettre à cette simple intuition, nous tombons dans le piège de la croyance, prévalente dans notre culture, qui offre une vue matérialiste de notre monde et de nous-mêmes, un point de vue qui nous prive de notre propre réalité et qui est la cause originelle de toutes nos souffrances psychologiques.

Bien amicalement,

Francis

Traduit de l'anglais par Evelyne Pernet

Perdant ma tête, trouvant mon cœur – Francis répond – 77

Sujet : Atmabodha

Cher Francis,

J'ai lu votre interprétation de l'Atmabodha au cours de ces 2 dernières semaines et quelques questions ont surgi. (Très bonne interprétation, du reste !)

Les deux questions ont essentiellement rapport aux déclarations ou constatations suivantes :

«67. Quand Atman, le soleil de la compréhension, se lève dans l'espace du cœur, il dissipe les ténèbres ; imprègne tout et soutient tout, il brille, et tout est lumière.»

1. Ci-dessus, vous avez employé l'expression 'le soleil de la compréhension' (en anglais 'the sun of understanding') plutôt que, disons, 'le soleil de tous les êtres' ou une autre expression équivalente. Peut-être était-ce délibéré, je ne suis pas sûr? Pour moi, le terme 'compréhension' a une connotation reliée au 'mental' et à 'l'intellect', etc. Déconstruisant un peu le mot anglais cela donne 'se tenir' et 'dessous' ce qui impliquerait que 'understanding' se tient sous quelque chose qui est plus *directe*, pour ainsi dire. Dans ce contexte, j'interpréterais le mot compréhension (en anglais understanding) comme ceci 'se tient sous le non conceptuel *directe* *Apperception* pour ainsi dire - où *Apperception* est apparenté à un perçu mais dans l'autre direction'. Le langage, étant duel, pose toujours un problème dans un contexte non duel, mais peut-être comprenez-vous mon égarement. Quoi qu'il en soit, ma question est : avez-vous employé le terme compréhension (en anglais 'understanding') délibérément et si oui pourquoi?
2. Il me semble que le sentiment de séparation a 2 aspects essentiels :
 1. Cognitif - de l'esprit ou l'intellect
 2. Le sens de la 'sensation' plus profond - moins apparent et du ou dans le cœur

Maintenant une investigation et une analyse plus approfondie peut relativement aisément déconstruire la notion ou l'idée d'être une personne, par exemple il peut y avoir une identification claire que le 'soi' ne réfère pas à un corps ou à un esprit ou à quoi que ce soit d'objectif. De plus, en conséquence il peut être clairement 'perçu' (mot populaire ces jours dans certains cercles !) que ce que nous sommes est

toujours présent, hors du temps, conscience, etc. Maintenant tout ceci est bien et parfait, bien sûr, mais de supposer (comme beaucoup semblent le faire) que cette réalisation valable et significative constitue la Réalisation du Soi dans son sens véritable ne me semble pas exact.

Ce qu'il manque, me semble-t-il, c'est cet aspect plus profond. Et la raison pour laquelle cet aspect plus profond manque c'est simplement parce qu'il n'est pas apparent ; c'est enterré profondément pourrions-nous dire. Et ce manque d'apparence de l'aspect plus profond est particulièrement le cas lorsque la phase « Wow ! » de la « réalisation cognitive » moins profonde, pour l'appeler ainsi, s'établit centralement avec son euphorie particulière. Maintenant, en bonne règle, les choses s'établissant, devrait-il y avoir plus d'atma-vichara (investigation du soi) et une saine dose de clairvoyance honnête (peut-être !), l'investigation peut peut-être commencer à révéler cet aspect plus profond du sens du moi séparé caché dans le coeur, pour le dire ainsi. En fait, je voudrais dire que c'est le cas ! Et ceci semble être confirmé par Ramana qui indique clairement que l'investigation a sa résolution et sa conclusion dans le coeur. (Dissolution du 'noeud' depuis ou dans le coeur.) Douglas Harding, de sa propre manière, suggère ceci également. Pour paraphraser, le 'voir' gravite au centre du coeur. Douglas Harding assimile l'illumination (la réalisation du Soi) avec 'J'ai trouvé mon coeur' dans sa version '8x8-fold plebian map'. (Il définit le premier stage immédiat Kensho ou 'Je vois mon (sans) visage original' comme 'J'ai perdu ma tête, mais j'ai encore à trouver mon coeur' - ce qui signifie la réalisation cognitive moins profonde, me semble-t-il.)

Ainsi, en bref, nous pouvons dire concernant l'aspect le plus profond que le jiva-soi est remplacé par (ou peut-être étendu à) le Brahman-Soi. Et cet éveil se passe dans la 'grotte du coeur' comme diraient les Upanishads, car c'est ici que l'aspect le plus profond (obscurcissant) du sens d'un moi séparé réside. Ainsi, alors que le 'soleil' d'un soi-Brahman se lève, le sens d'un soi séparé se dissipe et se dissout. Atmabodha confirme également ceci comme nous pouvons le voir dans la 'déclaration' ci-dessus qui affirme, « Quand Atman se lève dans l'espace du coeur, il disperse les ténèbres etc. ».

Maintenant (finalement !) ma question est, seriez-vous d'accord avec cette distinction entre les 2 aspects du sens du soi séparé? L'aspect le plus superficiel étant essentiellement cognitif (de l'esprit) et le plus profond étant un 'ressenti' plus profond ayant ses racines dans le coeur. (Tout ceci est dit dans un sens expérimental empirique, soit dit en passant.)

De plus, s'il vous plaît sentez-vous libre de commenter ce qui précède comme vous le voyez, si vous le désirez.

Bien amicalement,

Alan

Cher Alan,

Vous avez posé deux questions :

1. Avez-vous utilisé le terme 'compréhension' délibérément et si oui, pourquoi?

La réponse est oui. Ce qui 'stands under' (littéralement, repose dessous en français) est la fondation, la substance, (du Latin : sub = under + Stans = standing). Nous pourrions utiliser les mots intelligence, ou conscience, ou substance, ou présence, ou être, tous pointant vers la même réalité. Le mot 'understanding' a été choisi peut-être pour défier notre perspective habituelle, une perspective pour qui la compréhension a moins de réalité que les pensées, les pensées ont moins de réalité que les sentiments, et les sentiments moins de réalité que les objets physiques perçus à travers les sens. Habituellement nous ne voyons pas la compréhension ou la conscience comme étant l'ultime réalité du monde, du corps et de l'esprit. L'éveil est la reconnaissance de l'éternité, l'omniprésence et la réalité de la conscience. Cette reconnaissance pourrait être redéfinie comme la compréhension de la compréhension.

Ce serait une erreur gigantesque que d'assumer que cette compréhension est « intellectuelle », c'est-à-dire « prendrait place dans l'esprit humain ». Un autre mot pour compréhension serait peut-être « connaître ». Nous comprenons une pensée, un sentiment ou une perception sensorielle, nous la connaissons complètement alors qu'elle se dissout dans sa substance. La compréhension, d'une pensée est intelligence, d'un sentiment, amour, et d'une perception sensorielle, beauté. La compréhension est largement mal interprétée :-) et, comme résultat, sous-évaluée dans les cercles spirituels. Nous devons voir que, non seulement l'intelligence, mais également l'amour et la beauté sont différents aspects de la compréhension. Ceci nous amène à la deuxième question :

2. Etes-vous d'accord avec cette distinction entre les 2 aspects du sens du soi séparé, l'aspect le plus superficiel étant essentiellement cognitif (de l'esprit) et l'aspect le plus profond étant un 'ressenti' plus profond ayant ses racines dans le cœur?

Oui et non.

Oui, il y a ces deux aspects. Le premier est compris dans les systèmes de croyances qui prennent racine dans la croyance que nous sommes une conscience séparée, le second dans les systèmes de sentiments au niveau somatique qui conspirent à créer l'impression d'une conscience incarnée.

Non, le second n'est pas plus profond (si profond signifie plus fondamental) que le premier. Ils sont les deux d'égale importance puisqu'ils s'associent jusqu'au degré auquel « la compréhension de la compréhension » imprègne respectivement le royaume des pensées et le royaume des sensations corporelles. Aucune

stabilisation dans la paix de notre vraie nature ne peut être accomplie sans la dissolution de tous ou presque tous les résidus de l'ignorance. Un aperçu complet de notre vraie nature à un impact important sur les deux niveaux, et met en route le processus de réalisation de soi qui conduit à la stabilisation dans notre état naturel de liberté. Un aperçu incomplet nous libère d'un système spécifique de croyance ou d'un système spécifique de sentiments, mais qui ne parvient pas à éliminer le noeud central de la séparation. Pour utiliser la métaphore du serpent et de la ficelle, un aperçu partiel serait de voir qu'il n'y a pas de serpent, mais la réalité sous-jacente (la ficelle) n'a pas été assurée ; un aperçu complet est la reconnaissance de la ficelle. Un tel aperçu (nirvikalpa samadhi) sera suivi de la stabilisation progressive dans l'état naturel de liberté (sahaja samadhi), alors que le corps esprit se réaligne avec la nouvelle direction qui a été révélée dans cette aperception.

Je soulève ce point car un aperçu partiel, étant toujours teinté d'objectivité, peut légitimement être qualifié d' « intellectuel » ou de « ressenti ». Un tel aperçu ne peut être qualifié d' « absolu ». Trop souvent les aperçus partiels de l'une ou l'autre sorte sont mal interprétés par les chercheurs de vérité comme étant le satori, ou l'éveil, ou le nirvikalpa samadhi, tous des termes synonymes. Le résultat étant un abandon prématuré de la quête. Le chercheur semble formuler clairement sa compréhension de la vérité (pour autant que les impressions fines ne sont pas contrôlées), mais le parfum, le pouvoir essentiel derrière le mantra, manque, et trop souvent le prédicateur qui prêche ainsi le dharma ne fait pas le karma. Une telle réalisation, peu importe combien valable elle peut être, ne constitue pas la réalisation du Soi ou même l'éveil dans son sens propre. Il y a cependant une réalisation parallèle, manquant également de profondeur, dans laquelle il y a une reddition au niveau des sentiments, au niveau du coeur, mais l'attachement intellectuel au concept d'une conscience séparée demeure. Ce second type de chercheurs « à moitié cuits » est principalement trouvé parmi ceux sur le chemin de la dévotion.

Dans l'aperçu complet de notre vrai Soi, la perte de notre identité intellectuelle et de notre identité ressentie sont simultanées. Les deux sont le résultat de la révélation de notre identité véritable, et plus que certainement le coeur en fait partie. Plus abruptement : toute réalisation qui n'est pas la révélation de notre immortalité, de notre liberté absolue, et de l'expérience du bonheur absolu, de l'amour absolu et de la beauté absolue, n'est pas l'expérience de laquelle et depuis laquelle le Buddha, Ramana Maharshi, Ma Ananda Mai, Jean Klein et beaucoup d'autres sages parlent. Il n'y a pas d'illumination au rabais, partielle, de seconde classe. Elle est absolue ou elle n'est pas.

Comme vous pouvez le voir, ma réponse ne contredit pas les déclarations que vous avez faites et je comprends les soucis de superficialité et d'intellectualisme implicites à votre question.

Bien amicalement,

Francis

Traduit de l'anglais par Evelyne Pernet

Francis répond - 230 - Peut-on connaître l'éveil en priant le Soi?

Name: David

Location: France

Bonjour Francis, peut-on connaître l'éveil en priant le Soi et comment faut-il prier à bientôt....

Cher David,

On ne trouve pas le Soi, le Soi nous trouve. Il nous trouve quand nous cessons d'imposer des conditions pour cette découverte, la prière par exemple. En d'autres termes, la forme de prière la plus haute est l'ouverture au Soi: penser, sentir, agir comme si le Soi était dans tous les êtres et tous les êtres dans le Soi.

Amicalement,

Francis

Francis Répond - 240 - Chaque fois que je me demande ce que je suis, j'arrive à cette réponse que je ne sais pas..

Name: douglas

Location: paris

bonjour, a chaque fois que je me demande qui je suis, ce que je suis, j'arrive tjs a cette reponse que je ne sais pas. Cela me gene bien sur, je ne comprends pas ce jeu stupide, pourquoi la conscience est si maso, si stupide, si tetue. Le pire c'est que je n'arrive pas a arreter de chercher, mon esprit cherche depuis 20 ans et le temps passe j'en ai 36, cette recherche incontrollable m'a parfois conduit au bord de la depression et souvent a ne pas vivre a 100 pourcents avec ma famille. D'un cote je ne peux pas imaginer l'idee demourir bete c'est adire sans reponse et de l'autre je souhaite pourvour arreter la recherche qui ne me donne aucun resultat. qu'elle est votre opinion? merci

Cher Douglas,

Vous êtes l'être conscient, la conscience qui lit et comprend ces mots en cet instant même. C'est tout. L'existence de cet être conscient est hors de doute. Il est également remarquable que vous ne sachiez pas ce que vous êtes: comme vous connaissez votre corps et vos pensées, cela veut dire que vous n'êtes ni votre corps, ni vos pensées, car si vous les étiez, vous sauriez qui vous êtes. Vous ne pouvez pas connaître ce que vous êtes, la conscience, objectivement, comme une pensée ou une sensation corporelle. Renoncez donc à essayer de vous trouver où vous n'êtes pas. Comprenez l'extraordinaire conséquence qui en résulte: les pensées et le corps sont limités, mais vous, la conscience, vous êtes potentiellement illimité, universel. **Restez ouvert à cette possibilité dans vos pensées, vos sentiments et vos actions, jusqu'à ce qu'elle se transforme en certitude.** Le soutien d'un enseignant authentique est en général nécessaire pour le succès de cette démarche.

Amitiés,

Francis

francis répond - 246 - Je suis à la fois présent et absent ! merci de me guider...

Location: france

bonjour, l'ensemble des perceptions (extérieures et intérieures, si je puis dire) se réfèrent à un "moi". Lorsque je cherche à identifier ce "moi", il est insaisissable. Lorsque j'investigue le "je" qui est conscient de ce fonctionnement "moi", je ne le trouve pas. Mon expérience, si je puis dire, est d'être non localisable, je ne me trouve pas. Et pourtant, je me sais être. Et dans ce savoir être apparaît le corps et le monde. J'en arrive à la conclusion que je suis à la fois présent et absent ! merci de me guider...

Cher Michel,

L'ensemble des perceptions se réfère à la conscience qui les perçoit. la conscience est donc le moi véritable. Elle est aussi le "je" qui est conscient de ce fonctionnement, car c'est bien la même conscience qui est consciente à la fois des perceptions et d'elle-même. En ce sens elle est présente parce que consciente d'elle même et absente car elle ne peut pas être perçue selon les catégories mentales: perception sensorielles internes et externes d'une part, pensées d'autre part. Vos conclusions sont donc justes jusqu'ici.

Le problème, ou plutôt la source de tous nos problèmes, est la croyance que cette conscience est limitée dans et par le temps et l'espace, séparée, mortelle, dépendante du corps. La solution du problème est le fait qu'il n'y a aucune preuve pour étayer cette croyance. En l'absence d'états, elle va s'effondrer et laisser peu à peu place à la joie et à la paix de l'être.

Amitiés,

Francis

Francis répond - 250- Sur le Yoga

Location: Royan France

Bonjour. J'enseigne le yoga (methode Iyengar) depuis plusieurs années. La découverte recente des approches non-duelles (Vision sans tête, Advaita...)à éclairé d'une lumière nouvelle ma pratique personnelle et répondu à mes questions face à l'impasse devant laquelle je me trouvais vis à vis de la pratique du Yoga. celle-ci était au départ motivée par le besoin de bien-être et de santé, et c'est dans cette optique que je transmettais ma connaissance des postures et du pranayama. Aujourd'hui je me pose beaucoup de questions sur la réelle utilité de toutes ces "contorsions" lorsqu'elles sont dénuées du sens profond qui les à fait exister et je peine à faire évoluer l'enseignement, me sentant plutôt démotivée, un peu isolée et parfois même complice d'une grande supercherie... La solution serait sans doute de rester attentif aux réels besoins des personnes qui souhaitent pratiquer le yoga et de leur apporter ce qu'elles demandent en fonction de leur degré de maturité. Encore faudrait-il en avoir l'occasion, les cours sont surchargés. De plus, je vois bien que mon attention est beaucoup plus souvent absorbée par le désir de transmettre que par la réelle présence, disons plus simplement par l'intention plutôt que par l'attention et que mon esprit est tres souvent occupé à rechercher des concepts aptes à être entendus et compris plutôt qu'à vivre les perceptions qui sont données dans l'instant. Je perçois vaguement en formulant ma question l'identification qui m'empêche de voir. A trop vouloir comprendre... Si vous, vous avez compris ma question, peut-être que vos mots, plus simples et plus directs, pourront créer la brèche et laisser passer la lumière.

Chère Caty,

Le but du yoga est l'alignement de la sensation corporelle et de la perception sensorielle externe avec la perspective non-duelle. Les exercices: asanas, kryas, bandhas et pranayama sont en quelque sorte accessoires. L'important est l'esprit et le but dans lequel ils sont effectués.

Il faudrait insister pendant la pratique des exercices sur l'absence de perception réelle d'une séparation entre le corps et le monde au niveau de la sensation corporelle et des perceptions sensorielles brutes. Dire par exemple: "Sentez que l'espace qui vous entoure pénètre le corps de toutes parts et que le corps s'étend infiniment dans l'espace bien au delà des limites qui lui sont couramment assignées par la pensée. Voyez que les perceptions, pensés et sensations apparaissent au sein du même espace de conscience. Revenez constamment à cette nouvelle perception du monde , du corps et du mental jusqu' à ce qu'elle s'établisse d'une manière naturelle et permanente." Utilisez des expressions variées de la même compréhension dans vos enseignements. Variez à l'infini sur le même thème. Mais surtout pratiquez le vous-même, car vous ne pouvez trans-

mettre vraiment que votre propre expérience.

Amitiés,

Francis