

Être vrai

Être Soi

La voie du non-attachement

Catalogage avant publication à la Bibliothèque et archives nationales du Québec et à la Bibliothèque et archives Canada.

Duchesne, Philippe
Être vrai, être Soi, la voie du non-attachement
Première édition

© Copyright 2011, Philippe Duchesne

ISBN 978-2-9811571-3-3

Dépôt légal : 2011
Bibliothèque et archives nationales du Québec, 2011
Bibliothèque et archives Canada, 2011

La loi sur les droits d'auteur interdit la reproduction des œuvres en partie ou en entier sans l'autorisation écrite de l'auteur. Tous droits réservés pour tous pays.

Pour communiquer avec l'auteur :
lechantedelavallee@b2b2c.ca

Imprimé au Canada

Philippe Duchesne

Être vrai

Être Soi

La voie du non-attachement

Le chant de la vallée

Introduction

Nous n'avons rien de particulier à atteindre. Tel est le message fondamental de la sagesse éternelle dont nous sommes à la fois les dépositaires et l'expression vivante. Le monde tel qu'il nous apparaît est déjà le but du voyage. Tant que nous cherchons autre chose que ce qui est, nous créons des complications et ne pouvons coïncider avec ce que nous sommes vraiment.

Même si la vogue du «new age», avec ses amalgames douteux, a encore de beaux jours devant elle, il y a aujourd'hui un mouvement de plus en plus solide fait de personnes sincèrement désireuses de cesser de se raconter des histoires. La plupart d'entre elles ont derrière elles tout un parcours les ayant amenées à expérimenter diverses démarches inspirées de la psychologie, des sagesse et pratiques traditionnelles et probablement plusieurs épreuves de vie.

Une littérature de plus en plus abondante alimente ce courant fait de dépouillement et de lucidité. Cet opuscule s'y veut une contribution.

Glossaire

Les mots sont importants. Les imprécisions de langage laissent place à toutes les divagations et les suppositions possibles, le plus souvent très éloignées de ce que l'auteur a voulu exprimer. Voilà pourquoi j'ai trouvé bon de commencer par ce glossaire des principaux termes utilisés. Vous constaterez qu'à l'occasion, j'ai pris quelques libertés d'interprétation par rapport à la définition officielle. De plus, tout au long de l'ouvrage, j'ai utilisé les majuscules quand je souhaitais insister sur le caractère d'absolu du terme utilisé.



Attachement

L'adhésion qu'une personne entretient vis-à-vis d'une croyance ou d'un complexe, et de là, l'emprise qu'a sur elle cette croyance ou ce complexe.

Dans l'enfance, nos parents, nos éducateurs, notre culture, notre histoire

personnelle nous ont, le plus souvent de bonne foi, rempli l'esprit de toutes sortes de croyances qu'eux-mêmes tenaient pour vraies. Tôt ou tard, ces croyances sont devenues des noyaux de cristallisation sur lesquels des pensées se sont agglutinées en une boucle de renforcement menant à autant de complexes. Plus un complexe s'est enraciné, plus nous le tenons pour vrai et y adhérons avec force, et plus les pensées qu'il émet influencent nos attitudes et nos comportements. On parle alors d'attachement. Même si c'est vers un complexe ou une croyance que se porte l'attachement, concrètement, nous le dirigeons vers des objets ou des symboles dotés d'un pouvoir évocateur de ceux-ci. Ainsi, un attrait exagéré vers l'argent peut être l'expression d'un complexe d'insécurité sous-jacent.

Complexe

En psychanalyse, on appelle complexe un ensemble de représentations totalement ou partiellement inconscientes pourvues d'une puissance affective capable d'influencer notre personnalité et de nous faire produire des actes, des pensées et des émotions contraires à notre nature.

Un complexe naît d'une croyance (simple information, interprétation inconsciente d'un événement, d'un traumatisme,...) et s'auto-entretient dans le temps en produisant des pensées qui ne cessent de nous conforter dans la certitude que cette croyance est vraie. Un cercle vicieux s'ensuit : le complexe engendre des pensées qui impressionnent la conscience, ce qui, en retour, renforce le complexe.

Détachement

Le fait de ne pas -ou ne plus- adhérer à une croyance ou à un complexe.

«Dieu existe» peut être une simple idée anodine ou un complexe envahissant si cela implique un changement dans mes attitudes ou dans ma personnalité, par exemple sous forme d'un esprit de foi et de piété déconnectés du réel, ou même d'intégrisme religieux. «Dieu n'existe pas» peut également être simple idée ou carrément un complexe, et dans la seconde hypothèse, induire certains changements d'attitude et de personnalité. N'adhérer ni à l'une ni à l'autre de ces idées traduit un détachement à leur égard. Il s'agit dans ce cas de simples concepts n'ayant aucune puissance affective

sur la personne. On parle alors de détachement à leur égard.

Émotion

Agitation passagère (peur, réjouissance, colère, émotion amoureuse...) déclenchée par le contact avec une personne ou un objet, réel ou imaginaire, chargé d'une signification affective.

La peur est l'émotion occasionnée par le contact avec une personne ou un objet réel ou imaginaire que l'on perçoit comme dangereux; la réjouissance, l'émotion occasionnée par le contact avec une personne ou un objet réel ou imaginaire que l'on perçoit comme répondant à une aspiration ou un désir intense; la colère, l'émotion occasionnée par le contact avec un objet réel ou imaginaire que l'on perçoit comme un empêchement à l'obtention de l'objet d'une attente ou d'un désir; l'émotion amoureuse, l'émotion occasionnée par le contact avec une personne réelle ou imaginaire que l'on perçoit comme pouvant nous compléter, réaliser notre bonheur ou combler notre vide existentiel.

Une émotion est un simple voyant lumineux. Elle nous informe sur le lien

entretenu entre des objets ou des personnes et la représentation que nous nous en faisons. Pour apparaître, une émotion a besoin d'un objet déclencheur, réel ou imaginaire, et d'une représentation pourvue d'une puissance affective, bref d'un complexe tel que défini dans ce glossaire.

État illusionné

Le fait que le «je» a pris le pouvoir sur le «moi» et le drogue littéralement, induisant un état quasi psychotique (la psychose étant une altération profonde de la personnalité et des fonctions intellectuelles dont la personne n'est pas consciente).

Chez les fous, la personne raisonnable est perçue comme folle et le fou comme sensé. Voilà pourquoi, dans notre monde livré aux «je» hallucinogènes, sortes de virus informatiques faits de la somme de nos croyances et complexes, divers consensus -comme le développement à tout prix- ont la cote et ne sont nullement questionnés.

Le «je» dope littéralement le «moi» qui devient la marionnette des complexes au point de se prendre pour eux en s'identifiant

avec le cinéma qu'ils lui projettent sous forme de pensées. C'est l'état illusionné, par opposition à l'éveil.

Je

Pronom personnel désignant celui qui parle en tant que sujet, c'est-à-dire qu'auteur du verbe qui le suit : je mange, je chante, je conduis ma voiture, je pense.

Vu qu'assez systématiquement, ce sont nos complexes qui sont les auteurs de nos faits, pensées et gestes, nous considérerons dans les pages à venir que le «je» est la somme des complexes d'une personne illusionnée sur elle même. En d'autres termes, le plus souvent, c'est la somme de nos complexes qui, depuis notre tendre enfance, a pris le pouvoir sur notre vie. Cela nous est devenu tellement habituel et banal que le véritable moi n'en est même pas conscient. La plupart du temps, quand nous disons «je marche», en fait c'est la somme de nos complexes qui nous marche.

Une propriété importante du «je» est qu'il parvient à nous faire croire qu'il agit en tant que nous. Nous lui donnons alors une existence et une consistance qu'il n'a pas et ne peut avoir : il n'est qu'un amalgame de

mémoires fossilisées appelées complexes que nous prenons pour nous-mêmes. De ce fait, le «je» est un complexe de plus, une super croyance chapeautant toutes les autres. Voilà pourquoi, dans les pages qui suivent, les expressions «je» et «je complexe» seront utilisées indifféremment.

Intuition / Vision vraie

Perception immédiate de ce qui est vrai sans l'aide de la réflexion ou du raisonnement.

Nos maigres capacités sensorielles et logiques ne nous permettent pas de nous faire une idée pertinente du réel et de la façon de nous y comporter, sans compter qu'en plus, nos jeux de projections déforment les images que nos organes des sens captent de notre environnement. Et comme si ce n'était pas assez, ajoutons le fait que nous ne pouvons appréhender par les sens et le mental qu'une infime partie des signaux que le réel émet. L'intuition est notre capacité à, malgré tout, pouvoir sentir adéquatement le monde unitairement, globalement aussi bien que dans ses détails. Elle passe par l'abdication de toute tentative de l'appréhender de façon dualiste au travers de nos sens et de notre mental.

Moi

Ma conscience personnelle par laquelle je ressens subjectivement le monde extérieur et mon monde intérieur, mais également par laquelle je réfléchis et décide de ma vie dans les limites de mon pouvoir d'autodétermination.

Qui est le vrai capitaine de mon vaisseau ? Pour l'instant, à défaut de connaître vraiment sa nature, nous l'appellerons «moi» ou «conscience personnelle». C'est notre regard, notre vision intérieure, notre conscience du monde extérieur et de soi-même. Pour la plupart d'entre nous, ce regard est occupé par la projection du film des pensées et des émotions qu'elles génèrent. Le plus souvent, «je» a donc pris «moi» en otage. Il faut dire que les complexes font du coude pour envoyer leurs armadas de pensées sur l'écran de la conscience personnelle. Même si «moi» a été défini comme le capitaine officiel du vaisseau, les données sur lesquelles il se base pour établir sa feuille de route sont le plus souvent biaisées par ce bruit de fond tonitruant et insistant des pensées. Quand le moi n'est pas pris en otage par le «je», il est mon auto-conscience, la conscience de mon ayant-

pensé aussi, par laquelle je peux m'observer et prendre des décisions.

Non-attachement / non-penser

Le fait de ne pas adhérer à une pensée en n'en attachant pas d'autre à sa suite.

Alors que le détachement implique de ne pas adhérer à une image ou une idée (par exemple «Dieu existe»), et ainsi de ne pas en faire une croyance ou un complexe, le non-attachement consiste simplement à ne pas alimenter les pensées que ce complexe ou cette croyance envoie à la conscience, bref à ne pas alimenter un attachement. Supposons que je sois sous l'emprise du complexe : «Je dois réussir dans la vie pour que mon père m'aime». Il se peut que ce complexe soit si profondément enraciné qu'il fait maintenant partie de ma personnalité et me rend carrément ambitieux. Me débarrasser ici et maintenant de ce complexe est probablement hors de mes capacités. Ne pas l'alimenter l'est. Autant le détachement est difficile, autant le non-attachement d'une nouvelle pensée à une pensée qui vient de passer est accessible à chacun et en tout temps.

Pensée

Formation spontanée, inconsciente et involontaire d'idées, de concepts, d'images se projetant dans le champ de la conscience.

Une pensée est un rêve éveillé. Née d'une croyance ou d'un complexe, elle s'inscrit dans le champ de la conscience et renforce le complexe qui l'a fait naître. J'ai choisi «non-penser» comme synonyme de «non-attachement» plutôt que «non pensée». Cette dernière expression suggère une absence de pensée (ce qui est impossible) alors que la première suggère de ne pas penser dans l'ici et maintenant qui suit une pensée dont on vient de prendre conscience.

Réflexion

Production volontaire et consciente d'idées, de concepts, d'images en fonction d'un but déterminé.

La réflexion ne peut nous informer sur ce qui est bien ou mal, pertinent ou non. Par contre, une fois une direction décidée, la réflexion peut nous aider à l'inscrire dans la réalité concrète. La réflexion pas plus que la science ne peut me renseigner sur ma

direction de vie mais bien sur les moyens de l'actualiser. Idéalement, une réflexion s'effectue sur base d'une intuition.

Sentiment

Sensation vraie et inspirée.

Le sentiment n'est pas une production artificielle née d'un complexe comme l'est l'émotion. Il fait partie du domaine de l'intuition aussi dite vision vraie. Un sentiment est vrai, une émotion est toujours liée à une croyance. Du fait qu'il ne repose pas sur une identification à un «je», le sentiment n'est pas soumis aux sautes d'humeur de celui-ci.

Soi

La part d'absolu d'une personne.

Pratiquement, retenons pour l'instant qu'il est ce qu'on appelait autrefois la voix de la conscience (fondamentale) qui nous souffle à l'oreille ce qui est beau et vrai. Il est l'opposé du «je» qu'on pourrait comparer à un petit diable nous soufflant toutes sortes d'idées bizarres.

Vrai

Conforme à la réalité. La vision vraie est notre vision quand elle est conforme à la réalité.

Si je dis : «Cette voiture est bleue», je me contente de parler conformément à ce qui est et n'ai aucune prétention d'affirmer une vérité universelle ni de poser le moindre jugement de valeur. Pratiquement, dans le domaine du langage, il n'y a que celui qui est vrai et celui qui ne l'est pas. Cela n'a rien à voir avec la notion de vérité qui n'est qu'un concept arbitraire inventé de toutes pièces et fluctuant largement d'une tradition à une autre.



Chapitre 2

Être vrai

-1-

Dialogue: Les protagonistes

Trois personnages nous accompagneront tout au long de ce livre: je, moi et Soi. Ils vivront sous nos yeux le drame existentiel fondamental de toute existence humaine et nous feront découvrir l'art de s'en libérer. Dans ce premier dialogue nous les découvrons dans leurs spécificités.



Je :

Qu'on le veuille ou non, je suis là pour durer. J'ai l'expérience de celui qui sait et la vision de qui ira loin dans la vie. Sans moi, comment irait le monde ?

Moi :

Moi, tout ce qui m'intéresse, c'est d'être bien. Heureux quoi...

Je (au moi) :

*Voilà pourquoi toi et moi sommes unis
comme les doigts de la main.*

Soi :

*Parlez, parlez, mes bons amis. Vous ne
le savez pas encore, mais c'est moi seul qui
ai le premier et le dernier mot. Un jour ou
l'autre vous finirez par comprendre qu'en
dehors de moi, il n'y a rien qui soit en soi-
même, mais que tout est de par le Soi,
c'est-à-dire de par moi.*

Moi (au Soi) :

*Oh, vous et vos philosophages! Je suis
assez grand pour me débrouiller ! Je bâtirai
mon bonheur sans vous et vos principes,...
et suis prêt à y mettre le prix...!*

Soi :

*Le prix ? Quel prix ? Ne savez-vous pas
que le bonheur n'est pas une denrée qu'on
transige ? Et qu'il ne peut de ce fait
s'acquérir en contrepartie d'un prix ?*

Je (au moi) :

*Ne l'écoute pas. Toi et moi, nous allons
te le trouver ton bonheur. Tu le sais
tellement... que je suis ta moelle, ton cœur,
ta voix la plus profonde! Toi et moi, nous*

*sommes faits de la même étoffe, du même
morceau de bois!*

Moi :

Merci mon vieux. Toi tu me comprends.

Je :

Normal, tu es moi et je suis toi...

Soi (à lui-même) :

*Ah la jeunesse ! Laissons-la faire ses
expériences...*



-2-

Les trois âges de l'être vrai

Les grandes œuvres se font rarement en un jour. Devenir vrai non plus. Pour la plupart d'entre nous, cela passe par trois grands âges.

D'abord «*Moi est je*» (ou la grande illusion); puis «*Moi n'est pas je*» (ou le rejet du monde); et enfin «*Moi est vrai*» (ou vivre sans se raconter d'histoires).

Moi est «je» (la grande illusion)

À quoi pensez-vous le plus de ces temps ci ? À un travail urgent à terminer avant demain dix heures? À un enfant malade ? À une carrière à choisir ? À une relation amoureuse bancale ?

Maintenant, ne pensez plus à rien (disons pendant dix secondes), en vous contentant d'être là, complètement lucide.

Quand vous êtes occupé à penser, où êtes-vous? Dans vos pensées, bien entendu. En tous cas pas dans votre réalité immédiate. Et quand vous ne pensez à rien? Vous êtes bel et bien là, présent à votre réalité immédiate, sans rien y ajouter. Oublions dès maintenant, si vous voulez bien, le fameux «Je pense donc je suis» pour «Je ne pense pas donc je suis vraiment là».

D'où proviennent vos pensées ? Est-ce vous qui les avez délibérément choisies ou sont-elles venues «comme ça», on ne sait d'où, comme surgies de nulle part? Poser la question, c'est y répondre: ce n'est pas nous qui choisissons nos pensées, mais plutôt elles qui nous échoient, même quand nous

voudrions souffler un peu et ne penser à rien.

En réalité, la plupart du temps, elles sont produites par nos complexes, eux-mêmes résultat d'une croyance.

Voici quelques exemples de croyances pouvant se muer en complexes : «Je dois réussir socialement dans la vie» (parce que je crois que mon père attend ça de moi pour m'aimer); «Pour être heureux je dois être en relation amoureuse» (parce que sinon je serai seul et malheureux toute ma vie); «Les hommes me veulent du mal» (la preuve, plusieurs d'entre eux m'ont déjà dit des paroles désobligeantes); «Des coccinelles dans la maison c'est épouvantable !» (ma aussi mère trouvait ça répugnant); «Je décide seul de ma destinée» (même mon astrologue m'a dit que je suis un fonceur, un indépendant qui n'écoute que lui-même), «Jésus est le fils de Dieu venu sauver les hommes» (je ne sais pas pourquoi, mais j'y crois), ... Tous ces complexes alimentent des pensées par lesquelles ils se rappellent à mon bon souvenir et ainsi, se maintiennent vivants en moi.

Bien sûr, les pensées générées par les complexes renforcent, si nous les prenons au sérieux, autant d'attitudes qui finissent par s'imprimer dans le corps. Tant de dos voûtés, de démarches non assurées, de mentons portés vers l'avant, de mains retournées vers le dedans en sont quelques exemples. Et il y a aussi toutes les somatisations. Mais toutes ces manifestations commencent par des croyances renforcées jour après jour par des pensées.

Malgré que nous ne sachions pas vraiment d'où proviennent nos complexes et donc les pensées qu'ils secrètent, et malgré que nous n'ayons rien fait pour les choisir, nous y croyons, au point de les laisser occuper la quasi totalité du champ de notre conscience. Et la confiance que nous accordons aux pensées est telle qu'elles nous font passer par toutes sortes d'émotions. C'est aussi elles qui font que nous nous bâtissons toutes sortes de scénarios que nous n'hésitons pas à traduire en actes : projets de vie, conversations passionnées voire passionnelles, choix relationnels. Nos pensées, sont notre fond d'écran perpétuel, jusqu'au point de nous y perdre et de nous faire croire qu'elles sont

nous-mêmes, et notre vie se passe dans cette hallucination perpétuelle. Combien de temps passons-nous par jour à être là, ici, présent à ce qui se passe, sans y interposer la moindre pensée ? Nos pensées sont un mur entre le réel et nous-mêmes, entre le réel et moi. Et quand nous disons «je», c'est le plus souvent d'elles que nous parlons, de ces pensées qui sont pourtant tout sauf moi.

Tant que nous croyons que «moi» est ce «je» fait des pensées et des complexes qui les génèrent, nous sommes non seulement condamnés à ne pas être nous-mêmes, mais en plus à passer continuellement de la souffrance à la jouissance puis de la jouissance à la souffrance, sans jamais rencontrer l'apaisement. C'est normal : le «je» qui est derrière toutes nos pensées est en réalité la somme de nos complexes. Or ceux-ci sont en perpétuelle contradiction les uns avec les autres et le plus souvent en compétition avec ceux d'autrui. Les uns tirent par ci, d'autres par là, selon les circonstances. Et ceci nous amène à nous battre sans cesse avec nous-mêmes et avec notre environnement. Ce jeu nous prive de notre liberté et nous met à la merci des circonstances, de notre passé, de nos

hormones. Selon le hasard du moment, tantôt un complexe s'exprimera, tantôt un autre. Car les complexes s'allument au moindre stimulus de notre environnement, de nos hormones ou de notre imagination.

Bien sûr, au niveau le moins subtil de notre identification au «je complexe», nous projetons au dehors nos représentations symboliques et nos complexes. De là nos relations humaines à l'image de nos structures internes, nos comportements de divertissement destinés à satisfaire l'appétit des complexes, nos fuites de l'instant, toutes ces activités par lesquelles nous tuons le temps pour éviter le vertige d'avoir l'esprit sans support aucun.

À un niveau plus subtil, il se peut qu'un jour, nous cherchions au-dedans de nous la cause de notre mal de vivre. On se mettra à lire «Cessez d'être gentils, soyez vrai», «Les hommes viennent de mars, les femmes de vénus», «L'intelligence émotionnelle»; ou à suivre une thérapie, participer à des ateliers de croissance personnelle,... Ce faisant, nous apprenons à prendre quelque distance vis-à-vis de notre cinéma habituel, à devenir témoin de notre mental et à observer nos jeux de rôles plutôt que de

transférer systématiquement au dehors nos scénarios intérieurs. Il s'agit là d'un pas majeur.

Mais à un moment donné, cette démarche psychologique a ses limites. On en vient à réaliser qu'elle ne peut régler durablement le sentiment de vide existentiel. En devenant plus lucide, on réalise vite qu'en fait, la démarche psychologique est naturellement condamnée à se cantonner au domaine du «je» dont on aménage tant bien que mal les névroses pour les rendre moins souffrantes. Même si, par le cheminement psychologique, nous en venons à réaliser à quel point nos scénarios intérieurs issus des complexes sont source de nos souffrances, nous tentons de les manipuler et les bricoler sans remettre en question le fait que nous prenons pour ce «je» est en soi un complexe foncièrement souffrant.

Vient le temps où le «je complexe» est perçu comme la source principale de nos maux.



Moi n'est pas je (le rejet du monde)

La souffrance est notre principal déclencheur libérateur. Comme toute émotion, elle est un signal informateur, en l'occurrence qu'il y a quelque chose qui ne tourne pas rond dans notre vie, en dépit de tous nos efforts à soigner le «je» à partir du «je». Encore faut-il être capable d'identifier ce quelque chose. Le temps peut être long avant que nous y parvenions et il se peut que nous ayons à tâtonner des années durant.

Le premier réflexe sera souvent de vouloir éradiquer tous ces complexes sources de tant de maux. On cherchera à guérir des mémoires refoulées, à abandonner cet ego souffrant, bref on se fixera sur l'idée que puisque ce «je» fait de la somme de mes complexes occasionne tant de souffrances, il faut que je me débarrasse de lui. De là l'idée communément admise qu'il nous faut nous débarrasser de notre ego.

On parle souvent de l'importance de se détacher quand vient le temps de cheminer spirituellement, c'est-à-dire de se libérer de notre attitude dualiste née de l'adhésion au «je». Il n'est pas un ouvrage qui ne prône

l'importance du détachement vis-à-vis des choses et surtout d'un prétendu ego, celui-ci s'interposant entre nous et notre véritable nature. Cette notion est souvent mal comprise, et y compris par des enseignants reconnus. Avons-nous vraiment à nous détacher d'un «je» ou simplement réaliser que celui-ci n'est pas nous, et de ce fait, cesser de nourrir notre adhésion à ce super complexe ?

En réalité, nous ne possédons pas un ego. Nous sommes plutôt possédés par l'idée d'en avoir un. Et c'est cette croyance qui fait que tous nos complexes ont prise sur nous.

À la base d'un attachement, il y a toujours une croyance qui s'est cristallisée en complexe, sorte de cancer intégré à ma personnalité. Ce dernier produit des pensées par lesquelles il se rappelle à mon bon souvenir et renforce en moi la conviction qu'il est une partie constitutive de ma structure, de ma personnalité. Souvenons-nous de la définition d'un attachement : l'adhésion qu'une personne entretient vis-à-vis d'une croyance ou d'un complexe; et posons-nous cette question pas si anodine : Est-ce nos croyances et nos complexes qui

sont la source de nos problèmes ou l'importance et le crédit que nous accordons aux pensées qu'ils projettent?

Où est le problème ? Dans le complexe lui-même ou dans ma conviction que les pensées qu'il génère sont vraies et me collent à la peau? Je peux croire que des savants ont inventé une poule aux œufs cubiques sans que cela m'affecte le moins du monde. Je peux aussi croire que mon voisin me veut du mal et bâtir tout un scénario dans ma tête me prouvant qu'il en est ainsi. Dans le premier cas, je ne nourris aucun attachement, dans le second je le fais.

Écoutons cette histoire : Un homme croise son voisin sur le trottoir et le salue aimablement. Le voisin ne détourne pas le regard et garde un air froid et distant. «Quel impoli!», pense le premier. «Que lui ai-je fait ?» De son côté, le voisin (qui n'a manifestement pas aperçu le premier) est occupé à se remémorer la liste d'épicerie que sa femme lui a dictée mais qu'il n'a pas pris la peine de prendre en note. Il ne cesse donc de se répéter : «Pommes, pain, beurre, gruau d'avoine (à cuisson rapide!), sucre, mouchoirs en papier et bananes». On

s'en doute, la chose demande un certain effort d'attention, d'où l'air absent de notre homme.

Le premier, arrivé chez lui, réalise qu'il lui manque des œufs pour la préparation du repas. Habituellement, en pareille circonstance, il se rend chez le voisin pour lui en emprunter quelques-uns qu'il lui remet quelques jours plus tard. «C'est d'ailleurs, a-t-il l'habitude de se dire, une excellente façon de garder un contact chaleureux avec son voisinage». Parfois même, il prend prétexte d'un manque de beurre ou de farine pour rendre visite au dit voisin. Mais aujourd'hui n'est pas un jour comme les autres. «Le voisin n'a même pas daigné répondre à mon salut ! Vraiment, je n'aurais jamais cru ça de lui! Comme quoi, on ne peut jamais se fier à personne! S'il se figure que je vais m'abaisser à lui emprunter des œufs! Il serait bien trop content! Ça lui donnerait une occasion de plus de me regarder de haut et de se dire que j'ai une tête comme une passoire ! Il mériterait d'ailleurs de se le faire dire ! Si personne ne remet les gens irrespectueux à leur place, que deviendra le monde ! Tiens, je m'en vais lui dire ce que je pense de lui, et sur le champ!».

L'homme sort sans même enfile

ses souliers au lieu des pantoufles qu'il porte chez lui, sonne à la porte du voisin en gardant longuement le doigt sur le bouton. Le voisin ouvre. Il a justement le joli tablier à fleurs qu'il met quand c'est son tour de faire le repas. Il n'a pas le temps de saluer le premier que celui-ci lui assène un vigoureux : «Garde-les tes œufs! D'ailleurs ils puent le dédain !! ». Puis s'en retourne satisfait et convaincu d'avoir fait œuvre civique. Le voisin, éberlué, reste pantois sur le seuil de sa porte, lui qui pensait justement porter au premier un morceau de gâteau aux bananes qu'il était occupé à préparer. «Ça va lui faire tellement plaisir» s'était-il dit. Depuis ce jour, les deux hommes ont cessé de se saluer.

Voilà comment se bâtissent les complexes : d'une croyance, voire d'une simple supposition, on fait un dogme, d'un dogme, on fait un fait avéré, d'un fait avéré, on crée tout un monde de malentendus. Et ceci nous occasionne malheur sur malheur depuis que le monde est monde. Comment sortir de l'ornière? On ne cesse de nous seriner que le détachement est la clé de la libération, la cessation de notre soumission aux complexes dont le moindre n'est certainement pas la croyance en un «je»

sujet de sa vie. Déjà Jésus préconisait au jeune homme riche de tout abandonner pour le suivre. Mais nous ne sommes plus au temps où la foi suffisait pour faire le grand saut. Aujourd'hui, nous avons besoins de comprendre, d'expérimenter, de valider, et c'est très bien ainsi.

Comment nous libérer de nos funestes complexes? Comment faire cesser le règne du super «je complexe» ?

Nous le savons maintenant: à la racine d'un complexe, il y a une croyance. Qu'elle soit consciente ou non, pertinente ou non, ne nous importe guère ici. Par exemple, une personne ayant été abusée dans sa petite enfance en gardera souvent un souvenir refoulé imprimant en elle des peurs irrationnelles dont elle ne connaîtra peut-être jamais l'origine. Un complexe se formera vite autour de ce noyau et celui-ci générera à son tour des pensées. On pourrait dire qu'un complexe est comme un trou noir en astrophysique. On ne le voit pas directement mais on peut en observer les effets dans son champ immédiat, en l'occurrence les pensées. Ou bien : même si les navigateurs d'autrefois disposaient de peu de moyens techniques pour anticiper la

présence imminente d'une terre, les oiseaux marins leur en fournissaient de précieux indices. Nos pensées sont aux complexes ce que les oiseaux marins sont à une terre cachée derrière l'horizon. Même sans le voir, on sait qu'il est là du fait des pensées qui gravitent autour de lui. Si nous leur attribuons un caractère de vérité, en traversant notre champ de conscience, ces pensées y laissent une trace qui s'inscrit aussitôt en nous pour confirmer le complexe à lui-même en une boucle de renforcement. C'est ainsi que les complexes se fortifient et se nourrissent des pensées qu'eux-mêmes ont produites. Chaque complexe se renforce en accumulant un amalgame de pensées sur un noyau fait d'une croyance. Celle-ci pourra être née d'un traumatisme subi dans la petite enfance, d'une simple opinion, d'une information anodine, d'une habitude de vie.

Qui dit attachement dit que quelque chose s'attache à quelque chose, en l'occurrence moi à un complexe, du fait du crédit que je donne aux pensées qu'il produit. La boucle est bouclée : les pensées s'agglutinent autour d'une croyance pour donner un complexe, les complexes s'agglutinent en un super complexe auquel

nous sommes tellement attachés que nous nous identifions à lui au point de dire «je» quand il nous fait penser, dire et agir.

Le point faible de ce cercle vicieux est que, pour survivre, les complexes ont besoin d'être nourris par les pensées qu'eux-mêmes génèrent, et que ces pensées, pour renforcer ce complexe, ont besoin d'être prises au sérieux par nous. En somme, les complexes ont sans cesse besoin de se dire «je suis en vie!» pour y croire. Et c'est par les pensées qu'ils se convainquent de la chose. Diminuer les pensées récurrentes permet donc de diminuer le nourrissage des complexes par eux-mêmes et l'emprise qu'ils ont sur nous.

Même si on ne peut supprimer le flux des pensées, on peut quand même le tempérer et même en sourire et ainsi transformer le cercle vicieux de nourrissage mutuel des complexes et des pensées en un cercle libérateur où les deux perdent peu à peu de leur pouvoir. Cet exercice a le double avantage d'affaiblir le complexe et de démystifier les pensées qu'il génère. La concentration méditative est un exercice par lequel on tempère le flot des pensées et devient l'observateur de leur

cirque. Avec le temps, on finit par le voir pour ce qu'il est: un cinéma sans pouvoir réel sur l'écran de notre conscience qui est «moi». On réalise alors que le pouvoir que les pensées ont sur nous est celui que nous voulons bien leur accorder. La méditation est un outil de premier choix à condition de ne pas tomber dans le piège de l'obsession d'une réussite à tout prix, ce qui serait créer un complexe de plus. Ou bien, à titre provisoire, il peut être intéressant d'orienter les pensées sur des objets à vertu pédagogique comme un mantra, la lecture de textes spirituels, la respiration,... Chemin faisant les autres complexes cesseront d'être nourris et s'affaibliront petit à petit.

Souvenons-nous de la définition donnée à l'attachement dans le premier chapitre : l'adhésion qu'une personne entretient vis-à-vis d'une croyance ou d'un complexe, et par là l'emprise qu'a sur elle ce complexe.

On voit maintenant clairement le lien existant entre attachements et pensées : par elles, et spécialement si nous les prenons au sérieux, les complexes accroissent leur emprise sur nous, donc l'attachement qui nous lie à eux.

Si je dis que je suis attaché à mon chien, en fait ce n'est pas envers lui en tant que tel que se porte mon attachement mais envers la croyance qu'il peut m'apporter quelque chose de bon dans ma vie. Il y a des attachements négatifs aussi. On pourra par exemple parler de phobies, d'obsessions,... Le mécanisme à l'œuvre est toujours le même : avec le temps, une croyance a généré des pensées qui l'ont cristallisée en complexe qui fait maintenant partie de ma personnalité, ou en tous cas qui est assez envahissant pour altérer mes comportements. Et le plus souvent, tout cela se joue de moi sans même que je m'en rende compte. J'ai choisi d'appeler attachement notre adhésion à une croyance ou à un complexe quelle qu'en soit la nature. Une personne pourra donc être attachée à sa phobie des araignées.

Comprendre la dynamique de renforcement des attachements est de la plus haute importance. Par cette compréhension, nous pourrions identifier leur tendon d'Achille. Oublions en tous cas l'idée fort répandue qu'il nous faut nous détacher de notre ego pour nous libérer. Une telle idée ne peut que renforcer notre sentiment d'incapacité à y arriver un jour pour la

simple raison que se détacher ne peut être un acte de volonté.

Partons d'un cas concret : disons que je souffre d'obésité au point d'en être complexé. Quand je marche en rue, j'évite de croiser des regards qui pourraient me confirmer à moi-même combien je ne m'aime pas ainsi. J'en suis même arrivé à ne plus espérer rencontrer l'âme sœur tant mon apparence me répugne. Qui voudrait d'une personne comme moi ?

Pourtant, la réalité infirme ces allégations. Non seulement on croise tous les jours dans la rue des couples aux apparences rondelettes mais aussi des couples constitués d'une personne ronde et d'une autre mince et de très belle apparence. Et ça rit et ça mord dans la vie! Alors pourquoi pas moi ? Une croyance a peut être pris naissance durant mon adolescence, alors que je commençais à prendre du poids. À l'occasion, je me faisais traiter de «gros» ou de «balourd». À une amie dont j'étais tombé amoureux j'avais déclaré mon intérêt pour elle. Elle me répondit, comme s'il s'agissait d'une évidence : «Je t'aime bien, mais seulement comme ami». C'était la parole de trop. À

partir de là, le cercle infernal du renforcement de la croyance a mué celle-ci en complexe qui tient dorénavant les rênes de ma relation à mon corps et à autrui.

Un autre complexe tenace consiste à croire que quand j'aurai trouvé l'amour, je connaîtrai la plénitude. On se met alors désespérément en quête du partenaire idéalisé. J'ai eu récemment une conversation avec une telle personne qui me disait à quel point elle trouvait injuste que, malgré sa générosité, elle soit seule depuis des années. Elle en est même venue à craindre de vieillir seule. Or son attitude envers autrui a l'effet inverse de celle désirée: on sent tellement son immense carence affective, son manque de plénitude intérieure et ses attentes désespérées, qu'on a tout simplement envie de la fuir. Pourtant elle est une très bonne personne. Il lui suffirait de trouver la plénitude en elle-même pour que, tout à coup, des gens cherchent à se rapprocher d'elle.

Même avec la plus grande volonté de se libérer de leurs complexes, ces deux personnes n'y arriveraient pas. Le propre d'un complexe est que plus nous focalisons notre attention sur lui, plus il se renforce,

car les pensées qu'il nous envoie sont tellement dramatisées qu'elles en acquièrent un pouvoir d'incrustation plus grand. Ce dont la libération vis-à-vis des complexes a le plus besoin, c'est qu'on les oublie, et la meilleure façon de les oublier est de ne pas nourrir les pensées qu'ils nous envoient.

Plus la personne souffrant d'embonpoint se dit qu'elle ne s'aime pas ainsi, plus elle continuera à manger pour s'oublier; plus la personne en manque d'amour se dira que la vie est injuste, plus elle éloignera d'elle les amoureux potentiels.

Dès l'instant où nous identifions une pensée et réalisons qu'elle n'est qu'une production éphémère issue d'un complexe, ce dernier perd de son pouvoir sur nous. Demander au jeune homme dont il vient d'être question de se détacher de l'image qu'il se fait de lui-même et tenter de le convaincre qu'il est tout aussi aimable que d'autres aurait peu d'impact réel sur son attitude. Cela pourrait même le paralyser plus encore. Par contre, si chaque fois qu'il s'observe pensant à lui de la sorte, il interrompt instantanément sa cogitation, tôt ou tard, il réalisera que ces pensées ne sont qu'un cinéma sans pouvoir réel. En plus son

complexe souffrira d'anémie et commencera à s'effriter. L'important, est de ne pas focaliser l'attention sur un résultat, mais sur une attitude générale consistant à ne pas nourrir le flux des pensées. On se souviendra ici de la fable de La Fontaine «Le laboureur et ses enfants» : le vieil homme mourant confie à ses enfants venus à son chevet qu'un trésor est caché dans le champ qu'il s'apprête à leur laisser en héritage. Une fois l'homme disparu, les enfants prennent leurs pelles et retournent chaque pouce du dit champ, sans rien trouver. Puis ils sèment du grain, comme tous les ans. Le champ, ayant été allégé par tout ce travail donna une récolte exceptionnelle... et c'était elle le trésor dont parlait le père ! Travaillez, donnez-vous à ce que vous faites sans vous préoccuper du résultat. Celui-ci, s'il a à se produire, viendra bien de lui-même !

Pendant cette deuxième phase dite «moi n'est pas je», la personne est parfois tellement obnubilée par le rejet des complexes qu'elle en vient à s'attacher à l'obtention de ce résultat. Non seulement a-t-elle tendance à rejeter en bloc le monde des complexes en elle-même mais aussi chez les autres. Il se peut qu'elle développe alors une certaine intransigeance et du

puritanisme. Voilà pourquoi j'ai accompagné le titre «moi n'est pas je» du sous-titre «le rejet du monde».

Mais c'est un premier pas important. Chemin faisant, cela nous donne une opportunité de découvrir l'attitude fondamentale : laisser passer les pensées sans y ajouter de nouvelles. Mais ce n'est pas encore être vrai. Cette phase de l'attachement au non-attachement peut durer un certain temps.

C'est intentionnellement que j'ai parlé de non-attachement plutôt que de détachement. En fait, nous n'avons à nous détacher de quoi que ce soit, mais plutôt à cesser de créer encore plus d'attachement en nourrissant ceux déjà en place. Il suffit de «non-penser», c'est-à-dire de ne pas ajouter de nouvelle pensée à celle qui vient de passer. La nuance est de taille. Il s'agit de ne pas ajouter une tête à notre tête plutôt que de chercher à nous la couper. Quand je nourris le flux des pensées en y ajoutant d'autres encore, j'ajoute une seconde tête à ma tête, et c'est elle qui est de trop, pas la présence des complexes qui, en soi, sont inoffensifs.

Retenons simplement que nos pensées telles que définies dans le glossaire du premier chapitre sont le produit de complexes divers et ne méritent de ce fait pas qu'on s'y arrête. Mais si nous y attachons de l'importance, les choses risquent de se gêner. Elles ne font alors que renforcer des attachements. Et cela concerne également nos pensées ordinaires aux apparences anodines, le murmure qui occupe notre fond d'écran au quotidien. De leur fait, nous ne sommes pas présents à l'ici et maintenant de notre réalité.

Non seulement chaque pensée que je ne nourris pas en n'en ajoutant pas d'autre à sa suite, est une occasion d'affaiblir le complexe qui l'a générée, mais surtout me permet de constater que ce complexe n'a aucune prise sur moi tant et aussi longtemps que je n'adhère pas aux pensées qu'il génère, et surtout me ramène à la réalité présente. Oublions donc toute idée de détachement à atteindre pour réaliser notre vraie nature, et cultivons plutôt le non-attachement aux pensées. Bien que cette démarche soit longue, elle est la plus sûre que les grandes traditions spirituelles aient trouvée.

On voit de nos jours toutes sortes de démarches supposées s'attaquer directement aux complexes. Certaines se présentent sous forme de rituels de guérison ou d'initiations transmises à quelques officiants attitrés, marque de commerce faisant foi d'authenticité. L'effet placebo aidant, nul doute que certains y trouvent leur compte. D'autres approches plus sérieuses, d'ordre plus psychothérapeutique, arrivent également à quelques résultats intéressants. Mais dans un cas comme dans l'autre, un «moi» cherche à guérir, à améliorer et à bricoler un «je». Ce peut être une étape, mais certainement pas un aboutissement du fait qu'on s'attaque au symptôme plutôt qu'à la racine du mal de vivre.

Nettoyer, guérir mes complexes ou ne pas adhérer aux pensées qu'ils génèrent? La question mérite d'être posée. Par exemple, me détacher de ma dépendance à la cigarette est probablement au delà de mes forces. Par contre, ne pas produire un scénario supplémentaire sous forme de pensées durant les cinq secondes qui viennent est vraiment à ma portée. La cigarette étant le plus souvent un moyen de fuir nos scénarios souffrants ou un

sentiment de vide intérieur qui angoisse, il se peut que la répétition de la démarche de non pensée ajoutée m'amène à moins recourir à la cigarette pour me calmer.

En nous appliquant à ne pas ajouter une pensée de plus à celle qui vient de passer, nous occupons notre énergie de façon vraiment constructive. Par contre, en étant absorbés dans les pensées nous sommes littéralement livrés en pâture à notre passé sans cesse remis en scène. Et quand ces pensées deviennent déplaisantes ou insupportables, beaucoup se ruent vers les divertissements, les drogues légères ou fortes, et les mondes virtuels pour faire office de sédatifs.

Mais il serait dangereux de tomber dans l'excès contraire: autant ce laisser-aller nous éloigne de notre réalité d'humains, autant nous battre pour venir à bout de nos complexes serait en alimenter le feu dévorant. Pourtant c'est bien cette voie que choisissent quelques-uns en accumulant les longues heures de méditation tout en s'astreignant aux privations et aux interdits moraux dans l'espoir avoué de parfaire leur personnalité. Voilà la meilleure façon de se

bâtir un super «je» imbu de perfection figée ou de suffoquer dans la contrainte.

Réaliser que je ne suis pas le cinéma produit par le «je» fait de la somme de mes complexes serait pourtant si simple et moins austère.

Mais que reste-t-il une fois que nous nous sommes dé-identifié d'avec nos complexes, et en particulier d'avec le «je complexe» ?

Il se peut alors que nous soyons pris de vertige, peut-être même de panique. Sur quoi faire reposer ma vie une fois que je n'ai plus le flux des pensées pour meubler le grand vide ? Qui suis-je une fois que moi n'est plus «je» ?

Dans l'état illusionné, nous nous considérons comme des êtres à part entière ayant une certaine consistance et une durée d'existence dans le temps, et cela est vraiment rassurant. Nous appelons cela «je». Le flux des pensées est notre principal outil d'auto-affirmation et d'auto-confirmation en tant qu'individualité existant en soi. Il nous donne une illusion de continuité. Voir défiler les mêmes pensées à longueur de jour nous donne le sentiment

qu'elles sont nous-mêmes, avec une certaine structure et une personnalité sur laquelle nous pouvons compter : je suis ceci, je suis cela.

Que se passe-t-il quand nous cessons d'adhérer à ce cinéma ?

Nous réalisons alors que nous n'avons pas vraiment de consistance ni de structure déterminée et cela peut angoisser au début. On a l'impression d'une déstructuration, d'une fragmentation de tous les morceaux de notre être. Et si nous semblons avoir une certaine consistance, c'est le plus souvent à une relative stabilité de notre environnement que nous la devons : identification à un emploi, sécurité pour la nourriture, le logement, les liens familiaux et sociaux, un corps en santé,... Que l'un ou l'autre de ces domaines soit ébranlé du fait d'un imprévu de parcours ou de notre lucidité croissante, et nous semblons perdre toute consistance et stabilité.

Nous réalisons peut-être que, jusqu'ici, notre apparente consistance tenait à une structure de «je» rigide ou ayant développé des stratégies d'homéostasie efficaces.

Plus nous cessons d'adhérer au flux des pensées, plus nous réalisons qu'il est faux de prétendre que nous avons une certaine durée dans le temps. Ce qui nous donnait cette illusion, c'était notre mémoire du passé. Celle-ci créait une illusion de continuité. Dans les faits, nous ne cessons de changer, mais nous nous convainquons que le petit garçon ou la petite fille de jadis était toujours là, noyau inamovible, âme intangible. Mais aujourd'hui, en cessant d'alimenter le flux des pensées, nous découvrons que ce que nous appelions «je» n'était que ce flux de pensées récurrentes et redondantes nourries par des mémoires labiles et sans fondement.

Qui suis-je une fois que le «je» usurpateur a été débusqué ? Qui suis-je une fois que j'ai cessé de donner au «je complexe» le pouvoir de m'illusionner sur ma réelle identité et d'occuper l'espace de ma conscience ?

Comment le découvrir et par où commencer la recherche ?



Dialogue : Tentation

Je (au moi)

Dis, moi...

Moi

Mmmm?

Je

Tu m'inquiètes... depuis un certain temps, tu me sembles distant. Ne serais-tu pas dépressif ?

Moi

Du tout. En fait, j'ai lu un excellent bouquin qui explique qu'en n'ajoutant pas de pensées à celle qui vient de passer, on peut se sentir mieux. Alors je m'y applique...

Je

Toutes ces pensées que je t'envoie, tu n'en es plus contant? Tu en veux d'autres? De plus amusantes? Tu sais,...j'ai plein de possibilités pour te distraire. Il suffit que tu me le dises,...

Moi

Je commence à te trouver assez envahissant. Peux-tu te taire un instant ?

Je

Comment veux-tu que je me taise alors que je te vois sombrer dans le néant ? Te donner consistance est ma mission, ma raison d'être ! Jamais je ne te laisserai tomber ! Plutôt mourir !

Moi

Eh bien c'est ça,... meurs.

Je (à lui-même)

Vraiment il m'inquiète. Il est temps que je le ramène à la raison.



Moi est vrai (cesser de se raconter des histoires)

Être vrai, c'est être exactement qui je suis, ni plus, ni moins. C'est vivre conformément à la réalité plutôt que selon ce que je crois, consciemment ou inconsciemment, qu'elle est ou devrait être. C'est oublier toutes notions de bien et de mal qui ne sont que des productions arbitraires pour s'en tenir exclusivement à la réalité des choses. C'est plus qu'être réaliste car être réaliste concerne habituellement le

fait d'ajuster nos actions à notre environnement sans pour autant nous être demandé si leur orientation répond au mode d'être naturel (vrai) de la réalité. Être vrai est plus radical qu'être réaliste car cela suppose de voir les implications des choses jusque dans leurs derniers retranchements, ce qui ne peut se faire qu'intuitivement.

Dans l'état illusionné, nous sommes ce que nos complexes nous dictent d'être: peurs, sentiments de supériorité, besoins superflus, identification à un emploi, à un titre, recherche de reconnaissance, fuite dans les divertissements,... Et cela, nous pouvons le faire avec beaucoup de réalisme et de pragmatisme.

Être vrai ne consiste pas simplement à être sincère ou vertueux. Bien des gens sincères et vertueux se sont battus à sang pour leurs valeurs. À quoi bon ?

Par ailleurs, on entend souvent dire : «Écoute ton cœur, lui sait ce qui te convient». On se figure alors qu'il suffit que quelque chose nous fasse vibrer intérieurement pour que ce soit conforme à notre vérité la plus profonde. En réalité, le plus souvent, c'est un complexe qui induit ce petit frisson. «Quand j'ai vu cet homme,

j'ai tout de suite su que nous étions des âmes sœur». Deux ans plus tard, on se sépare. Il suffit souvent d'un frisson pour se faire accroire que c'est soi-même au plus profond de soi qui se manifeste. On confond souvent la notion de cœur profond de l'être, ce noyau authentique que nous pressentons tous, avec le cœur émotionnel fait de conditionnements et d'attachements aux complexes. Le plus souvent, l'enthousiasme que nous pouvons ressentir à l'idée de faire tel voyage ou d'entreprendre tel projet ne reflète aucunement notre fond d'authenticité, mais plutôt nos conditionnements. Et quand nous disons aimer notre travail, ce n'est pas nécessairement lui en tant que tel que nous aimons, mais, par exemple, la sensation de valeur personnelle qu'il nous donne aux yeux des autres et de soi-même. Suis-je vrai quand j'annonce aimer mon travail ou suis-je dupé par ma croyance dans le fait que mon travail m'apporte valeur à mes yeux et à ceux d'autrui ? En tous cas, quand j'en fais l'annonce, je suis on ne peut plus sincère. Mais ça ne suffit pas pour être vrai.

On le voit, les pièges sont nombreux. Quand puis-je véritablement considérer que je suis vrai ? On l'a dit : quand je suis

exactement ce que je suis et rien ni personne d'autre. Mais comment cela se produit-il pratiquement ?

Depuis ma tendre enfance, je me dis que le secret de la vie est nécessairement simple. Pourquoi cela ? Parce qu'il doit être accessible à tout le monde, même aux gens sans instruction. Déjà vers six ou sept ans, je souffrais beaucoup du caractère envahissant de mes pensées. Je me souviens précisément de ce moment où je jouais seul dans le pré derrière la maison de mes parents et où j'ai réalisé que mon principal problème, c'étaient mes pensées. Ayant eu une enfance très solitaire dans la nature, loin du village où j'aurais pu jouer avec des amis, je m'eus pour principal compagnon, et ce ne fut pas toujours de tout repos ! En identifiant mes pensées comme principal responsable de ma difficulté de vivre seul avec moi-même, je réalisais à ma façon qu'être vrai passe par l'apaisement de leur flux. Sans le savoir, je découvrais de façon empirique l'importance du non-penser.

Il est délicat d'expliquer la notion de non-attachement que j'appelle aussi non-penser. Si je dis qu'il s'agit d'arrêter toute

pensée, alors non seulement c'est faux, mais en plus, certains qui me lisent vont en arriver à s'attacher à l'idée d'éliminer toute pensée, ce qui ne peut qu'en générer plus encore. On pourrait alors s'emparer de «aucune pensée» comme d'une technique qu'il suffit d'appliquer à la lettre pour avoir des résultats prévisibles.

Plusieurs l'appellent non-penser, d'autres non esprit ou encore non-attachement. En donner une définition trop précise serait induire en erreur. On peut juste décrire quelques-uns de ses attributs sans pouvoir les cerner tous.

En tous cas, dire que «non-penser» implique le plus souvent de ne pas suivre les pensées qui s'enchaînent est exact. Dire que c'est être comme une bille posée sur une surface plane parfaitement lisse, libre de se mouvoir dans n'importe quelle direction l'est aussi. Ainsi que dire qu'il est important qu'aucune pensée ne se saisisse de nous au point de nous faire perdre notre sérénité et notre clarté d'esprit.

Mais même si le non-penser implique le plus souvent de mettre un terme au flux des pensées en cours aussitôt qu'on en prend

conscience, il serait faux de le réduire à cela. D'ailleurs, parfois, il peut être utile de poursuivre une réflexion jusqu'à son terme. Mais réfléchir n'est pas penser au sens où nous avons défini ces termes (voir le glossaire). Alors que la pensée est une formation spontanée, inconsciente et involontaire d'idées, de concepts, d'images se projetant dans le champ de la conscience, la réflexion, elle, consiste en la production volontaire et consciente d'idées, de concepts, d'images en fonction d'un but déterminé. À l'occasion, cela peut s'avérer utile, mais moins souvent qu'on l'imagine volontiers.

Mais si je vous dis que dans 99.9% des cas, le non-penser consiste à ne pas ajouter de pensée à celle qui vient de passer, ça donne une idée du genre d'attitude à cultiver. Et pour le 0.01% restant, il consiste en prises de conscience pertinentes, en intuitions, en réflexions utiles, en sensations d'urgence de poser tel acte inspiré. Et dans ce cas, si vraiment nous sommes animés par une véracité impartiale, il est tellement évident qu'il est bon d'en tenir compte que cela nous saute littéralement aux yeux. Cela est de l'ordre de la certitude sereine. Mais le plus souvent, il est bon de vérifier et valider nos intuitions. C'est que l'illusion induite par

les pensées mime à merveille l'intuition sereine née d'un esprit vrai.

Revenons maintenant à la dynamique de développement et de survie de nos complexes. Nés d'une simple croyance, elle-même née d'une expérience vécue dans le passé, sans cesse ils induisent en nous des pensées. Selon les circonstances, tel complexe sera activé (*Si je dis non, il ne m'aimera plus*) ou tel autre (*moi, je serai quelqu'un dans la vie!*). La fonction des pensées est de refaire défiler le contenu des complexes devant notre champ de conscience, ce qui a pour effet d'en entretenir et même d'en renforcer la trace. Sans ces pensées, nous ne pourrions savoir que nous sommes sous l'emprise de complexes ni autour de quelles croyances ceux-ci se sont formés. Nos pensées sont donc de précieuses informations sur les conditionnements qui sous-tendent nos comportements et nos attitudes.

À cela on peut ajouter qu'avec le temps nos complexes évoluent et se chargent de contenus nouveaux modulant la croyance originelle qui leur a servi de noyau d'accrétion. Ainsi, certaines personnes en viennent à se découvrir en toute bonne foi des traumatismes d'une gravité

épouvantable alors que l'événement originel a pu n'être qu'un anodin malentendu autour duquel, avec le temps, elles ont brodé tout un scénario dramatique.

Le non-penser est le fait de ne pas nous laisser duper par ces pensées et les voir pour ce qu'elles sont : le suintement des complexes. C'est plus une attitude qu'une technique, même si, en pratique, cela suppose de mettre un terme au «penser» chaque fois que nous en prenons conscience.

Certains trouveront frustrant qu'il ne puisse y avoir de recette prête à l'emploi mais seulement quelques indications sur le non-penser. La raison est simple : si on donne une méthode précise, on limite aussitôt notre esprit à cette méthode. Or, être vrai c'est être libre, et être libre implique de prendre le risque d'avancer sans autre repère que la vision véritable qui est au cœur de soi en osant abandonner toute référence extérieure ainsi que nos croyances rassurantes mais mensongères. Une méthode est automatiquement une béquille qui risque de nous priver de notre liberté de regard. C'est aussi cela le non-attachement : le risque de vivre. On pourrait

dire qu'être vrai, c'est en arriver à ce que notre esprit soit sans esprit, c'est-à-dire vide de toute référence particulière, de toute préméditation, de tout calcul. Un texte ancien dit que le sage a l'air d'un innocent et d'un indécis. Il avance sans idée fixe et peut subitement changer de direction comme font les oiseaux dans le ciel. Observons-les. Ils sont des enseignants remarquables du non esprit. Ils n'ont aucune direction précise, vont d'un arbre à l'autre sans logique apparente. Une fois posés sur une branche, ils ne savent pas quelle sera la suivante. Ils se contentent de sentir le vent et de suivre leur naturel.

Il peut être déstabilisant d'être dans l'entourage d'une personne vraie. Habituellement, nous aimons connaître les habitudes des gens que nous côtoyons. La personne vraie n'en a pas. Elle est un être libre. Cela ne veut pas dire qu'elle est instable et chaotique. En fait, elle ne connaît que des situations particulières. Elle s'y comporte conformément à ce que le contexte attend d'elle. Avec les autres, elle avance sans préjugés. Elle sait que prétendre connaître quelqu'un c'est automatiquement l'enfermer dans une

gangue de préjugés. Voilà pourquoi on se sent libre devant une telle personne vraie.

Pour elle, la vie n'est pas un voyage d'un lieu à un autre. Son esprit ne suit pas une logique séquentielle allant du passé au futur en passant par le présent. Elle ne connaît que l'instant et rien d'autre.

Alors qu'au stade «moi n'est pas je», la personne tente de se libérer de l'emprise des complexes, à celui de «moi est vrai», elle en arrive à oublier jusqu'à sa propre existence. Et ce sage, c'est nous quand nous cessons de nourrir le flux des pensées. Que voyons-nous alors ?



-3-

Vision vraie

Si être vrai consiste à ne rien ajouter à la réalité en termes d'opinions, de projections et d'artifices, bref de pensées conditionnées, alors la vision vraie est notre vision quand nous ne sommes pas perturbés

par toutes ces constructions produites par le «je complexe».

Que voit «moi» quand sa vision n'est pas perturbée par «je» ?

On l'a dit, le «je» nous fait courir en tous sens pour répéter inlassablement les mêmes histoires inscrites dans les complexes. Vivre sans «je», c'est déposer les armes et s'asseoir sur le bord du chemin. On devient alors spectateur d'une Vie se déroulant sous nos yeux. J'ai délibérément décidé de ne pas appeler le moi «âme» parce que cette notion suggère,

dans l'imaginaire de beaucoup, qu'une entité voyage d'une situation à l'autre ou d'une vie à l'autre pour y vivre toutes sortes d'expériences au cours desquelles elle pourra évoluer et tendre vers une éventuelle sublimation ou sanctification.

Or la réalité dont je parle est tout autre : chaque «moi» que nous sommes est une conscience parfaite en soi n'ayant nullement à s'améliorer ou à cheminer vers je ne sais quelle perfection. Elle est tout simplement là, en cet ici et maintenant, pure et parfaite, à assister au déroulement d'une histoire dont nous sommes les héros :

la Vie dans son grand et incessant déploiement.

Un ancien a dit que nous croyons le plus souvent que notre vie est comme un voyage sur un bateau et que nous nous figurons que le mouvement de ce bateau est responsable du défilement du paysage sous nos yeux. Nous nous figurons voyager d'une expérience à une autre alors qu'en fait, c'est le contraire qui se passe : le bateau est à l'arrêt et c'est le paysage qui se meut sous nos yeux. Le moi libéré du «je» est au repos. Même s'il semble en activité et plein de projets, au-dedans de lui, il est complètement au repos sans idée d'aller et de venir. La réalité, c'est que c'est la Vie qui défile sous nos yeux. Nous n'avons rien de spécial à faire sinon ne pas interférer avec cette danse cosmique et nous y inscrire comme elle nous présente les choses.

À partir du moment où nous cessons de nous figurer que notre regard sur le monde est à parfaire ou à déplacer d'une situation à une autre pour y vivre diverses expériences et apprendre ceci ou cela, nous nous libérons d'un énorme poids et retrouvons notre lucidité originelle. Nous cessons de courir et de nous attacher aux apparences

pour nous contenter d'être là, témoins actifs et spectateurs participants plutôt que de s'affairer à courir après des chimères produites par des «je» aveugles.

Mais que voit le regard vrai une fois établi dans cette quiétude ? Voici en cinq points :

Premièrement, quand «moi» n'a pas la vision perturbée par «je», il voit les choses telles qu'elles sont, de façon impartiale et sans attachement aucun, comme un miroir réfléchissant les objets sans être perturbé par eux. On n'a jamais vu un miroir renvoyer une image désobligeante à une personne qu'il n'aime pas et une améliorée à une autre qu'il apprécie particulièrement.

On ne peut en dire de même des êtres humains. Non seulement nous interprétons subjectivement ce que nous voyons des autres, mais en plus, il nous arrive tous les jours de produire des hallucinations dans lesquelles nous les mettons en scène, projetant sur eux nos complexes. De même, les autres projettent sur nous leurs propres croyances, si bien que, le plus souvent, les interactions humaines sont une fabrication

complètement conditionnée, loin de ce qu'on pourrait appeler une communication authentique. Tous nos scénarios dans lesquels nous redoutons les réactions d'autrui en sont un bel exemple. Spontanément, et le plus souvent de bonne foi, nous supposons, déduisons, confirmons à nous-mêmes des intentions qu'autrui n'a jamais eues et n'aura jamais. Passons en revue quelques-uns des malheurs que nous avons redoutés dans notre vie, et voyons combien se sont effectivement réalisés. Probablement aucun. Et s'il nous est arrivé quelque désastre, il est probable que nous ne l'ayons pas vu venir.

Tout ce cinéma est le produit du super «je complexe». On dirait qu'il s'est donné pour mission de se confirmer à lui-même qu'il a toujours raison, que toutes ses craintes et ses ambitions sont fondées, que son histoire passée est destinée à se répéter ad vitam aeternam. Pour cela, il n'hésite pas, si les faits le contredisent, à contrefaire la réalité. Bien sûr, il est plus facile d'identifier ce phénomène de projection chez les autres qu'en soi-même. Sans-doute vous souvenez-vous d'au moins une personne ayant de vous une certaine perception exagérément positive ou

négative l'amenant à interpréter vos faits et gestes de façon à ce qu'ils confirment cette perception. On verra ainsi une mère tout pardonner à son fils et justifier chacun de ses manquements. Ou bien il se peut que vous soyez enfermé dans un préjugé négatif que quelqu'un entretient à votre égard et dont vous ne pouvez sortir, à tel point que, même vos gestes d'apaisement les mieux intentionnés seront interprétés comme des vices aux intentions retorses.

Tout cela ne peut se produire que quand nous sommes sous la coupe du «je complexe». Dès l'instant où nous cessons de croire que les pensées qu'il nous envoie sont conformes à la réalité et où, par la vigilance, nous reprenons contact avec le réel, notre vision se clarifie et nous cessons de la travestir.

Alors nous cessons d'être émotifs et pleins de doutes ou de fausses certitudes. Une émotion a besoin d'une pensée pour s'activer. Nous pouvons vivre la pire épreuve de notre vie tout en restant serein, ou bien nous pouvons en être affecté au point d'être inconsolable. Car ce ne sont pas les épreuves en tant que telles qui causent nos émois, mais les interprétations

et les pensées que nous bâtissons à leur sujet. Si, le temps d'un instant, nous cessons de penser à ce qui cause notre émotion, celle-ci disparaît instantanément. La vision vraie est libre de toute émotivité car elle n'interpose pas de pensées entre nous et la réalité.

La bonne nouvelle est que ce retournement de perspective depuis le moi émotif identifié au «je» au moi libre de conditionnements peut se faire en un instant. Il suffit de ne pas nous laisser envahir par la prochaine pensée. Cela peut se réaliser en toutes situations de notre vie.

Le brouillard des pensées est facile à dissiper. Il suffit de le voir comme une simple brume n'ayant aucune consistance puis de ne rien y ajouter en termes d'autres pensées, et il n'existe déjà plus. Par contre, au moindre relâchement de notre vigilance, il réapparaît. Il nous suffit d'à nouveau le reconnaître pour ce qu'il est et le voilà qui se dissipe à nouveau, et ainsi de suite. Avec le temps, non seulement nous devenons de plus en plus alertes à constater sa présence, mais en plus, les complexes qui sont à sa source finissent par s'épuiser faute d'être nourris, et nous voyons les choses avec de

plus en plus de détachement, de lucidité et d'impartialité.

Même si une telle vision est dégagée de toute émotivité et attachement, cela n'empêche pas de ressentir des sentiments sincères. Une émotion, comme l'étymologie du mot le dit bien, nous fait sortir de nous-mêmes. Pas un sentiment. Ce dernier, au contraire, nous rapproche du réel et de la réalité d'autrui. Il est un aspect de notre ressenti profond.

Aussitôt qu'une émotion apparaît, nous pouvons être certain qu'un complexe vient d'être activé et nous envoie des images distordues de la réalité. Notre regard vrai ne fausse pas la réalité, il est équanime. Pourtant, loin d'être indifférent, il est capable d'empathie et de compassion, ce que n'est pas l'esprit émotif identifié au «je».



Deuxièmement, quand «moi» n'a pas la vision perturbée par «je», il voit les choses avec une lucidité remarquable. On pourrait dire que cette qualité découle de la

précédente. Dès l'instant où nous ne projetons pas nos complexes sur les situations et les abordons de façon impartiale, nous les voyons avec lucidité.

Mais c'est au sujet de nous-mêmes que cette lucidité nous est le plus profitable: la vue de nos travers nous les rend risibles et leur fait perdre de leur pouvoir. Cette auto-conscience lucide a un pouvoir libérateur incomparable.

Alors que le «je» fait tout pour que nous nous perdions de vue et soyons coupés de notre réalité, la vision vraie, au contraire, nous ramène à celle-ci. Mais cela va plus loin : cette lucidité dépasse le simple domaine de l'observation objective et étend sa perspicacité aux tendances latentes dans les situations que nous traversons et aux intensions non manifestes larvées aussi bien dans les esprits des gens que nous côtoyons que dans le nôtre.

Notre vision vraie est dotée d'une puissante intuition capable de percevoir les implications cachées des situations autant que les intensions inavouées des personnes. L'empathie est notre aptitude à lire dans le langage non verbal d'autrui, à sentir le vent dans les situations, et à pressentir vers où

elles tendent spontanément. Il ne s'agit nullement de pouvoirs paranormaux, mais bien d'une sensibilité fine, comme les chiens sentent par où quelqu'un est passé du fait de quelques molécules odoriférantes laissées sur son passage.

Dans notre quotidien ordinaire et préoccupé, cette aptitude spontanée du «moi» dégagé de l'emprise du «je» à intuitionner les situations et les gens est brouillée par l'afflux des pensées produites par les complexes. De même, le chien pistant une personne disparue aura son odorat brouillé par une odeur forte imprégnant les lieux.

La vision vraie voit le dessous des cartes, et notamment des nôtres, notre propre jeu qu'elle peut alors désamorcer. Exemple anodin : les photos de vacances. J'ai écrit une partie de ce livre assis sur une roche proche d'une chute d'eau spectaculaire visitée chaque jour par des dizaines de touristes. Quand ils arrivaient sur les lieux, leur premier réflexe n'était pas de prendre le temps d'apprécier le spectacle grandiose, mais de chercher le meilleur angle sous lequel se faire prendre en photo afin de montrer aux amis à quel point ils

avaient été chanceux de vivre une expérience hors du commun. Être vrai consiste à reconnaître la réalité : le plus souvent, nous nous mettons en scène pour valoriser aux yeux d'autrui notre «je» minable. On n'hésite pas à parcourir des milliers de kilomètres pour pouvoir dire «J'y étais !». Facebook est la version moderne de cette auto-émulation où le nombre d'amis mesure la notoriété de chacun.

Le regard vrai est capable de déceler nos petits cinémas et, de ce fait, les désamorce sans même avoir à faire d'effort. Juste réaliser le ridicule de nos jeux de vedettariat ou nos manipulations mesquines suffit pour nous en libérer. Par la lucidité qu'il procure, le regard vrai les annihile. Voilà pourquoi certaines traditions comparent le regard vrai à un diamant aux arrêtes acérées capable de trancher les projections produites par notre attachement aux complexes. De nos jours, on parlerait d'un laser. Se voir en toute lucidité occupé à se mettre en valeur aux yeux d'autrui est de nature à nous libérer de ce jeu risible.

Dans les relations avec autrui et avec soi-même, le regard vrai ne voit que ce qui est et ne fait pas de suppositions ni de

projections. Ce n'est pas une technique. C'est simplement être honnête et ouvrir les yeux.

Au nombre des complexes susceptibles d'être ainsi tranchés par ce regard aiguisé, il y a le fameux «je complexe». La lucidité retrouvée nous fait vite réaliser à quel point nous nous prenons pour le cinéma qui se joue au-dedans de nous. Il suffit de nous observer dans nos petits jeux de scène quotidiens pour constater à quel point nous sommes le plus souvent des poupées animées par la croyance d'être un quelqu'un de particulier, et que ce quelqu'un est la somme de ses complexes, «je».

Ce «je» a la manie de toujours chercher à se projeter dans la durée. Il fait des projets par lesquels il pourra durer dans le temps. C'est lui qui nous fait rechercher toutes sortes de situations toutes aussi inutiles les unes que les autres, et même nuisibles. Ainsi, nous avons l'impression d'exister, d'avoir de la consistance. Combien de rêves de vacances, de projets d'entreprise, d'ambitions professionnelles ont pour seule motivation l'auto-confirmation du «je» à lui-même. Un tout petit peu de lucidité et d'impartialité

suffiraient pourtant à les faire voir pour ce qu'ils sont, et cela suffirait pour les désamorcer.

On le voit, simplement constater les choses avec lucidité, c'est-à-dire sans le brouillard des pensées induites par les complexes, est de nature à nous simplifier la vie. Nos besoins deviennent alors de plus en plus simples et nous cessons de courir après des chimères : une voiture neuve, des vacances, des sorties exotiques,...

Un jour, quelqu'un m'a dit que mon genre de vie est bien triste. J'habite au même endroit depuis vingt ans, ne vais jamais en vacances, ni au cinéma, ni au restaurant. Depuis toutes ces années, je fais la même marche de santé tous les jours. Or cela me satisfait pleinement. Par contre, je trouve la vie de cette personne bien triste : elle doit travailler beaucoup pour s'offrir toutes sortes de divertissements, ses cigarettes, un véhicule onéreux, ... et tout ça pollue beaucoup et nuit à sa santé. De mon côté, je suis entièrement satisfait de ma vieille voiture. Un ancien a dit à ce sujet : « Mon contentement à moi, c'est de n'avoir rien qui me contente ». Le bonheur avec un rien. Ceci n'est pas un cliché. C'est la

réalité. Le bonheur est inhérent à notre condition quand nous sommes libérés du «je complexe».

Tout ce qui vient d'être dit peut paraître anodin, mais est en fait d'une portée incommensurable : se voir avec lucidité nous amène à voir nos petits jeux minables, à en rire et à ne plus les reproduire. Bref à nous en... détacher! Voilà un mérite inestimable du regard lucide : faciliter notre détachement vis-à-vis de tous nos encombrants complexes, ce qui est un premier pas vers le détachement ultime vis-à-vis du super complexe, le «je complexe».



Troisièmement, quand «moi» n'a pas la vision perturbée par le «je», il voit la chose opportune à faire dans chaque situation, c'est-à-dire qu'il perçoit ce qui est en harmonie avec le flot naturel de la Vie. Un ancien a dit à ce sujet que «voir, c'est agir». Le simple fait de constater une situation suffit pour savoir d'instinct comment nous y comporter.

Souvent, nous hésitons quand vient le temps de prendre une décision importante, alors que quand nous observons les autres dans leurs propres réflexions, les choses nous apparaissent plus simples. C'est normal : nos attachements viennent fausser notre bon jugement. Notre lucidité à reconnaître l'à-propos d'une direction à choisir est prise en otage par nos complexes qui, eux, ont leurs préférences et leurs frayeurs invouées, certains tirant à gauche, d'autres à droite. Voilà qui ne peut que nous compliquer la tâche quand vient le temps de prendre une décision ! La vision vraie ne connaît pas le doute et la tergiversation. Elle voit et sait aussitôt. Parfois, il se peut qu'elle nous mène là où le bon sens ne nous aurait jamais invités à aller. Par exemple, une vocation professionnelle guidée par la vision vraie pourra, à première vue, paraître absurde.

Autant nos complexes peuvent nous faire perdre le contrôle de notre navire et l'envoyer droit sur les rochers, autant notre sagesse innée, qui est notre véritable regard libéré des attachements, peut nous amener à prendre des décisions avec un sentiment de certitude sereine.

A contrario, quand nous nous sommes engagés dans une direction non conforme à notre nature profonde, ou quand nous sommes sur le point de commettre un acte irresponsable, la vision vraie nous en avertit.



Quatrièmement, quand «moi» n'a pas la vision perturbée par «je», il est de nature joyeuse et compatissante. Aussitôt est-il libéré de l'emprise du «je complexe», qu'il se sent tout à coup délivré d'un fardeau et libre d'être lui-même. Et cela est en soi une joie ne dépendant ni des circonstances extérieures ni d'un état d'esprit particulier à entretenir artificiellement.

Cette joie fondamentale qui est notre condition naturelle se manifeste spontanément quand nous cessons de donner crédit aux pensées envoyées par les complexes. Nul besoin de chercher à la produire ou à l'entretenir. De même que nous ressentons la faim quand nous avons besoin de manger, de même nous sommes heureux quand nous sommes dans notre état normal de non-attachement, c'est-à-dire de non ajout de pensées à celle qui

vient de passer. Non seulement ce regard candide nous rend-t-il heureux, mais en plus, il peut régler bien de nos problèmes, tant individuellement que collectivement. Exemple parmi d'autres : d'où viennent les problèmes de manque de ressources en nourriture et en eau ainsi que ceux de la pollution sur notre planète ? De la surpopulation ? Que non ! La terre peut porter plus de dix milliards d'humains dans un environnement sain. Ils viennent essentiellement de notre surconsommation, notamment en énergie et en aliments carnés, en divertissements,... Avons-nous réellement besoin de tant dépenser les énergies fossiles, de manger de la viande et de nous déplacer autant ? Bien sûr que non. C'est notre frustration qui nous pousse à chercher au dehors ce que, naturellement, nous portons déjà au-dedans : le bonheur. Et d'où provient cette frustration ? Du fait que le «je complexe» est plein d'attentes et de craintes contradictoires que rien ni personne ne pourra jamais concilier.



Dialogue : Tout vient à point à qui sait attendre

Moi

Et le cinquième ?

Soi

Le cinquième quoi ?

Moi

Le cinquième aspect de la vision vraie

Soi

Pas tout de suite, tu n'es pas prêt.

Je (à moi)

Si tu insistes, il te le dira.

Moi

J'insiste.

Soi

Décidément, tu viens de me confirmer que tu n'es vraiment pas prêt !

Moi (au je)

Voilà, tu es content !?



Cinquièmement, quand «moi» n'a pas la vision perturbée par «je», il voit qu'il n'existe pas ni n'agit de par lui-même, mais en tant que manifestation du Soi. Voilà qui n'est pas simple à expliquer. Voici en quatre actes:

Acte I

Dialogue : Ça suffit !

Moi (se parlant à lui-même)

Quand suis-je quelqu'un d'autre que qui je suis vraiment, et quand suis-je vraiment vrai,... je veux dire moi-même ?

Moi (se répondant à lui-même)

J'ai lu l'autre jour dans un bouquin que, dans le fond, je ne suis pas vrai quand le champ de ma conscience est occupé par autre chose que la réalité qui est sous mes yeux. Donc, quand il n'est pas occupé par autre chose que ce qu'il a sous les yeux, je suis vrai. Logique.

Moi (se renchérissant à lui-même)

Donc je suis vrai quand j'ai tout oublié, y compris ma volonté d'être vrai. C'est comme être spontané! Comment puis-je être spontané si je pense sans arrêt que

je dois être spontané ? Voilà! J'y suis ! Il n'y a que les pensées et leur cortège d'affects et d'émotions qui peuvent faire cette vilénie et me séparer de qui je suis! Elles sont le produit de mes complexes et de mes conditionnements ! Donc, haro sur les complexes, haro sur les pensées !

Je (sentant que les choses se gâtent pour lui)

Tu ne trouves pas que toi et moi formons un sacré beau tandem ?

Moi (songeur)

Je commence à me poser la question....

Je

Tu as des doutes ?

Moi

Qui n'en aurait à ma place... ma vie est un vrai désarroi...

Je

Penses-y : Que ferais-tu sans moi ?

Moi

Je me le demandais justement en cet instant. Il y a des jours où j'aimerais pouvoir me passer de tes services.

Je.

Pas si vite ! Ne crois-tu pas que tu risques de jeter le bébé avec l'eau du bain ?

Moi (exaspéré)

Quel bébé ? Quel bain ?

Je

Mais toi, voyons ! Ta liberté ! Ta faculté de libre pensée, ta propre réflexion, tes repères, tes racines,... bref tout ton être... dont je suis le zélé dépositaire!

Moi

Laisse-moi seul quelques instants. J'ai à réfléchir, à parler avec moi-même sans t'entendre me souffler tes histoires tordues.

Je

C'est comme tu voudras.

Moi (à lui-même)

Ça a assez duré cette histoire ! Vais-je passer le reste de ma vie assis entre deux chaises à ne savoir qui je suis vraiment et arriver à mon dernier jour en me disant que j'ai passé ma vie à être autre chose que moi-même?

Moi (toujours à lui-même, déterminé)

Une chose est certaine : j'ai un choix à faire. Ce «je» me tue ! D'un côté, il me donne de la compagnie et, à l'occasion, quelques bons conseils. Mais moi, qui suis-je? Que fais-je vraiment de ma vie qui soit vraiment de moi ? Bref, suis-je vrai ?

Voilà ! (solennel) En cet instant précis, je décide que je suis vrai ! Que la chose la plus importante au monde est d'être vrai ! Je le sais maintenant : tant que j'avais simplement envie d'être vrai, je laissais une place à ce «je» sangsue qui me noie dans les pensées ! Être vrai est dorénavant ma priorité !

Soi (sort de l'ombre)

Puis-je me permettre une question ?

Je

Encore lui !

Moi (à Soi)

Allez-y donc, je n'ai rien à perdre.

Je (à lui-même)

Je sens que les choses vont se gâter.

Soi

Dis-donc, moi, qu'est-ce qui te tracasse ?

Moi

Mais rien, voyons,... quelle question !

Soi

Alors, pourquoi cette mine basse ?

Moi

Oh, c'est juste quelques idées noires,... même si j'ai décidé d'être vrai, j'avoue que je passe parfois par des moments de découragement,... je ne sais pas si j'y parviendrai,... ça arrive à tout le monde n'est-ce pas ?...

Soi

Et comme ça arrive à tout le monde, tu en conclus que c'est normal. Ne sais-tu pas que je peux régler tes doutes en un instant?

Moi

Qui es-tu pour prétendre tout savoir?

Soi

Oh, ce n'est pas qu'une prétention. Je SAIS tout !

Moi (narquois, jetant un regard vers le «je»)
Tiens, j'ai déjà entendu ça quelque part...

Moi (à Soi)
Si c'est bien vrai que tu sais tout, dis-moi pourquoi, depuis des années, j'ai à endurer les bons services de cet abruti-là (nouveau regard oblique vers le «je»).

Soi
Rien ne t'y oblige.

Moi
Oui, mais sans lui, comment veux-tu que je m'oriente ?

Soi
Quand on n'a pas de boussole, c'est plus sûr de rester accroché à ce qu'on connaît, même si ça nous indique la mauvaise direction. Belle logique ! Tiens, ça me fait penser à cette histoire : un homme a perdu sa clé et la cherche depuis plusieurs heures sous un lampadaire. Un voisin l'aborde et lui demande : vous avez perdu quelque chose ? Oui, dit l'autre, j'ai perdu ma clé. Le voisin qui a remarqué que l'homme cherche au même endroit depuis

plusieurs heures lui demande : mais êtes-vous sûr que vous l'avez perdue sous ce lampadaire ? Non non, répond l'autre, je crois que je l'ai perdue là bas ! Mais pourquoi cherchez-vous ici alors?, s'étonne le voisin. Parce que là bas, il fait sombre et je n'y verrais rien alors qu'ici, c'est bien éclairé !

Moi

Et c'est moi qui te fais penser à cette histoire ?

Soi

Oui. Toi, tu cherches ton chemin en te fiant à cette chimère qui te talonne jour et nuit et n'est capable que de répéter quelques séquences apprises il y a des années. Je te l'ai dit : au lieu d'une carte périmée, tu as besoin d'une boussole.

Moi

Tu connais une boussole, toi?

Soi

Moi

Moi

Toi ?

Soi

Oui moi.

Je

Je te l'avais dit : il est fou !

Moi (à Soi)

Pourquoi devrais-je te croire ?

Soi

Préfères-tu t'en remettre au «je» ? Il n'attend que ça : te reprendre dans ses délires.

Moi

Laisse moi y réfléchir...



Acte II

Quand «moi» ne se suffit plus

Même en voyant les choses avec impartialité, même en réalisant que «je» n'est pas moi, même en ayant trouvé plus de sérénité du fait de notre distanciation vis-à-vis du «je», il manque un sens à notre

vie, et nous en venons à ressentir son incomplétude et un vide intérieur duquel nous ne savons comment venir à bout. On dirait que même libéré du «je», il nous manque un quelque chose qu'il nous faut absolument trouver et que l'on cherche désespérément.

Certains se figureront que c'est parce qu'ils ne se sont pas encore assez dépouillé du «je» qu'ils ressentent encore ce mal être diffus. On se mettra alors à méditer de longues heures sur son petit coussin rond et à participer à d'interminables retraites. L'esprit risque alors la suffocation, l'inanition, l'anesthésie des sentiments. Les monastères bouddhistes et les ashram de l'Inde regorgent de telles personnes qui, sous couvert de se libérer du ««je», créent un super «je» obsédé par l'idée d'un éveil suprême. Mais rien, ni barbes longues, ni veilles au fin fond d'une grotte, ni les privations que l'on s'impose ne pourront venir à bout du sentiment de vide intérieur.

Ou bien on s'évertuera à mieux comprendre ce qui nous manque en une boulimie de lectures, d'ateliers et d'enseignements, ou à sonder l'inconscient durant des années de thérapie. Mais à force

de vouloir débusquer ce qui, en soi, fait obstacle à la plénitude du vide, on en vient à bâtir un autre super «je», plein de certitudes et de suffisance savante, à moins qu'on ne sombre dans le doute systématique et le désarroi.

Puis vient le jour où nous réalisons que, seul, nous n'y parviendrons pas, qu'il doit bien y avoir une force plus grande que nous, une dimension transcendante plus habile que nos maigres aptitudes à trouver le bonheur et la paix d'esprit. Où est-elle cette Source, cette sagesse qui transcende mes courtes vues ! Certains se tournent vers Dieu, mais ce genre de démarche est nécessairement condamnée à reproduire une logique de «je» projetée sur un écran appelé «Dieu». Si nous sommes vrais, nous en viendrons vite à réaliser qu'aucune incantation, aucune prière ne peut véritablement nous faire accéder à une telle réalisation. Tant de peuples ont imploré en vain tant de déités creuses, que nous ne pouvons que conclure que de dieux, il n'en existe que dans l'imaginaire et que cette dimension tant convoitée n'est autre que notre fonds intérieur.

Nous réalisons alors nécessairement, vite ou au terme de longues errances, qu'il y a un saut qualitatif à faire, que si nous voulons accéder à cette vision universelle et unitaire, cela ne se peut qu'en réalisant non seulement que l'idée d'un «je» doit être abandonnée mais également celle d'un moi.

Mais dans un premier temps, il est habituel qu'on se demande comment éclairer ce moi si frêle et démuné dans le vaste univers, et qu'on se figure que l'ennemi à abattre est le «je».



Acte III

Dialogue : qui est «moi»?

Moi

Si «je» n'est pas moi, qui est moi ?

Soi

Toi, tel que tu es, c'est déjà le but du voyage. Inutile de chercher à te rendre disponible à un absolu séparé de toi. L'absolu, c'est toi.

Moi

Mais tu m'as dit que l'absolu, c'est toi.

Soi

Et alors ?

Moi

Et alors il ne peut y avoir deux absolus puisque l'Absolu, c'est la seule et unique ultime réalité.

Soi

Réfléchis un peu.

Moi

Mais tu m'as dit que je ne peux rien trouver dans la pensée.

Soi

Qui t'a dit de penser? Réfléchis...

Moi

Bon, d'accord, je comprends ce que tu veux dire. Récapitulons: j'en étais venu à me demander qui est «moi» quand j'ai licencié «je». Une chose est sûre : «je» n'est pas moi. Toi tu es l'Absolu et tu me dis

que moi aussi je suis l'Absolu. Donc... tu... es moi !?

Soi

Bien sûr.

Moi

Bien sûr! Bien sûr ! C'est tout ce que tu trouves à dire !?

Soi

Il fallait bien que tu saches un jour. Voilà ce que fait voir la vision vraie de qui a cessé de se raconter des histoires : toi le «moi», tu es moi le «Soi» !



Acte IV

Moi est Soi

Notre vision vraie, c'est tout simplement notre vision naturelle quand notre regard n'est pas embué par les pensées projetées par les complexes. Il n'est pas nécessaire d'avoir éradiqué ces derniers pour y avoir accès. Ne pas se laisser distraire par le flux des pensées qu'ils diffusent suffit à nous

rendre à cette évidence : face au vide qui donne le vertige, nous ne pouvons compter que sur nous-mêmes, et ce nous-mêmes porte en lui toutes les réponses à nos questionnements existentiels. Pourquoi recourir à des concepts de Dieu ou d'absolu auquel nous avons à nous connecter? Pourquoi ne pas reconnaître que l'ultime réalité n'est autre que la réalité qui est là, sous nos yeux, immédiatement accessible, et dont nous faisons partie intégrante?

Aussi extravagante qu'elle puisse paraître aux esprits illusionnés, la réponse est : moi est l'absolu se manifestant en tant que moi, et de ce fait, n'a aucunement besoin d'être instruit par une soi-disant dimension transcendante. La dimension transcendante est déjà là. Elle est notre dimension ordinaire, il suffit d'ouvrir les yeux. En fait, il n'y a pas de transcendance autre que ce que nous voyons sous nos yeux puisque ce réel-là est en soi l'ultime réalité, l'absolu.

De là il devient évident que, quoi qu'il arrive dans ma vie, c'est du fait de l'unique réalité qui soit : moi qui suis le Soi, ou Soi qui est moi. Que rien n'est le fait du hasard et que tout a sa raison d'être. Alors pourquoi

nous plaindrions-nous de voir les choses aller autrement que nous le souhaitons ? Vouloir que les choses soient autrement que ce qu'elles sont dénote l'emprise du «je». Quand ma vision est vraie, je reconnais tout naturellement que la Vie dont je suis une expression parmi d'autres sait bien mieux ce qui convient que mon regard identifié au «je». Et comme «moi» est le Soi se manifestant en tant que «moi», c'est par participation au tout que je sais naturellement ce qui convient. De la même façon, ma main qui prend un bol sur la table sait la façon de poser ce geste non parce qu'elle a des yeux et un cerveau mais parce qu'elle participe à l'unité qu'est mon corps.

Au début, pourtant, nous n'avons pas encore confiance en notre capacité innée à voir clair, si bien que dès que nous venons de constater que nous avons une pensée motivée par un complexe, au lieu de profiter de ce moment de répit pour regarder les choses avec lucidité, nous interposons une nouvelle pensée : «Je pensais encore!» ou bien «Est-ce le bon état d'esprit que j'ai là?». Bref, nous faisons tout un plat de notre quête du regard vrai, et de ce fait, venons de créer un nouveau complexe, celui de la perfection à tout prix. Il y a à ce sujet une

histoire bien connue : une vache est enfermée dans un pré et aimerait tant goûter l'herbe du dehors ! Un jour, par mégarde, le fermier oublie de fermer la barrière. L'animal profite de l'occasion et s'engouffre dans l'ouverture. À peine est-il dehors que la barrière se referme... sur sa queue ! Paradoxalement, notre désir brûlant de voir les choses avec le regard vrai est notre ultime empêchement à la réalisation de celui-ci. C'est que ce désir brûlant est un attachement de plus.

Notre regard peut se libérer instantanément sans avoir à nous défaire de tous les encombrants que sont les complexes. Dès l'instant où nous n'ajoutons pas une pensée à celle qui vient de passer, nous créons un espace de vacuité dans notre esprit. Le regard que nous avons alors est notre regard vrai, celui qui voit les choses en pleine lucidité. Alors pourquoi ne le réalisons-nous pas plus souvent ? Parce que nous ne croyons pas qu'il en est ainsi, et même si on nous l'a dit, vite nous créons une pensée parasite. La seule façon d'en venir à bout est de répéter et répéter encore le processus de non ajout d'une pensée de plus. Alors, petit à petit, nous accorderons une confiance croissante à notre regard

naturel capable de discerner l'intérieur des situations et de pressentir la façon judicieuse de s'y comporter. De plus, il nous deviendra de plus en plus évident que le monde ordinaire tel qu'il nous apparaît, de même que notre esprit ordinaire, sont déjà l'absolu se manifestant comme «monde ordinaire» et «esprit ordinaire».



Être Soi

-1-

Dialogue : les adieux

Moi (à Soi)

Si je comprends bien, tu me dis que j'ai deux options : ou bien je suis «je» ou bien je te suis.

Soi

Non. Au lieu de «je te suis», disons plutôt «je suis toi». Il ne s'agit donc pas de me suivre, mais d'être toi-même, c'est-à-dire moi,...euh... je veux dire Soi, ou si tu préfères «Je» avec une majuscule. C'est à toi de décider : ou bien tu es «je» ou bien tu es toi-même, c'est-à-dire...

Moi

Oui, je sais, ... toi, ... en d'autres termes le Soi,... Je avec majuscule !... (exalté, enthousiaste) Bon, tu as gagné !

Je (à moi)

Tu t'apprêtes à faire la plus grosse bêtise de ta vie!

Moi

Toi, je ne t'ai pas parlé! Je viens enfin de comprendre quelque chose de...

Je (l'interrompt)

Fais attention à ce que tu vas faire ! Tu sais ce que tu t'apprêtes à quitter mais tu ne sais rien de ce Soi qui n'a aucune garantie à t'offrir !

Moi (à je)

Et toi, quelles garanties m'offres-tu ?

Je

C'est ça toute la gratitude que tu me témoignes ! Depuis ta naissance, je ne cesse de te guider et te protéger ! Nuit et jour, je t'ai mis en garde contre tous les dangers de la vie, je t'ai guidé vers les choses les plus plaisantes, et voilà que tu parles de me quitter pour le premier venu qui n'a que de belles paroles à t'offrir !

Moi

Parlons-en de belles paroles ! C'est tout ce que tu sais faire ! Et vois-tu où ça

m'a mené? Au désespoir existentiel ! À l'angoisse métaphysique !

Je

C'est parce que tu réfléchis trop! Si tu m'avais écouté sans te poser tant de questions, ta vie serait plus simple !

Moi (au Soi)

Si je suis ta logique, ma vision vraie n'est donc pas ma vision vraie, mais bien LA vision vraie.

Soi

Oui

Moi

Qu'est-ce que ça change ?

Soi

Tout ! Ça change tout ! Il n'y a pas la vision vraie de Luc ni la vision vraie de Cécile, mais une et une seule vision vraie : LA vision vraie !

Moi

Comme si un seul esprit était aux commandes ?... une sorte d'esprit unitaire central qui coordonne et anime tous les esprits particuliers en un seul ?

Soi

Un et un seul esprit unitaire qui se manifeste en tant que tous les êtres ainsi que leurs consciences. Et cet esprit un est précisément celui qui te parle en cet instant : moi,... euh... je veux dire Soi.

Moi

Tu veux donc dire que toi, tu es l'esprit unitaire qui, en se manifestant, produit mon esprit pseudo-individualisé et celui de tous les êtres humains !?

Soi

Tu as parfaitement compris.

Moi

Tu réalises ce que tu dis au moins ?

Soi

Si quelqu'un est bien mis pour réaliser ce qu'il dit, c'est bien moi,...euh... je veux dire le Soi qui te parles.

Moi

Résumons-nous : Toi,... je veux dire Soi... es le seul esprit qui existe, et moi, je suis cet esprit unique là,... se manifestant en tant que moi ?

Soi

C'est bien ça.

Moi

Je t'avoue que ce morceau là est plutôt difficile à avaler. Autant il me semblait logique que le «je» soit une production artificielle et nuisible, autant il m'est difficile de croire que mon esprit est toi se manifestant en tant que mon esprit.

Soi

Qui te parle de croire ? N'est-ce pas toi qui te targues d'être vrai, de voir les choses en face, comme elles sont, sans rien y ajouter ? Il te suffit de regarder ta propre réalité pour constater ton inexistence intrinsèque et l'inexistence intrinsèque de ton esprit. Ne plus penser en termes de «moi» mais de «Soi» est la plus grande révolution qui soit ! Tant que tu te figures que tu es une entité à part entière, avec un esprit propre, il y aura une séparation entre qui tu te figures être et la réalité. Aussitôt oubliée la notion d'une personne, d'un «moi», tu réalises que tu ES la réalité ultime et tu te manifestes enfin conformément à la nature des choses. Bref, en étant vrai jusqu'à t'oublier, tu es le Soi dans son déploiement parfait.

Moi

Et sinon ?

Soi

Sinon quoi ?

Moi

Si je continue à me penser en termes de «moi» autonome.

Soi

Cette idée là est produite par «je». C'est lui qui te la souffle à l'oreille. Aussitôt libéré de l'idée d'un «je», tu ne peux que réaliser qu'il n'existe pas de «moi» non plus. L'idée qu'il y a une personne, une âme est juste une idée. Si tu es vrai jusqu'au bout, tu ne peux que constater qu'il n'y a qu'un seul pouvoir universel, qu'un seul esprit se manifestant en tant que multiples réalités éphémères.

Moi

Mais alors... les gens illusionnés par leur «je»,... qui s'identifient à leur «je»... ?

Soi

C'est encore difficile à croire pour toi, mais eux aussi sont moi,...je veux dire le Soi qui te parle en cet instant.

Moi

Tu blagues !? Tous ces êtres qui se débattent dans leurs complexes, ..., dans leur ignorance,... eux aussi sont toi se manifestant sous la forme d'êtres illusionnés?

Soi

Oui

Moi

Attends un peu... tu veux dire que non seulement moi c'est toi, le Soi, mais aussi que le «je» qui vient de se dégonfler sous nos yeux, c'était aussi toi, le Soi!?

Soi

Oui, et tout ça fait partie du processus naturel. Tu sais,... moi le Soi, qui te parles en cet instant, ne suis pas vraiment conscient. Je ne le suis pas du tout d'ailleurs. C'est pour des raisons pédagogiques que je prends la parole dans ce livre. En fait, Soi, c'est la réalité au grand complet. Toi, ce «je» que tu viens de congédier, et moi que tu as pris l'habitude d'appeler Soi en mémoire d'un certain C.G.Jung,... eh bien, tout ça c'est l'Esprit un, la Vie, l'Univers entier ! Jung était en bonne voie en affirmant le Soi, mais il

n'avait pas compris que le Soi, c'est nous tel que nous sommes et quel que soit notre état, éveillé ou pas, et pas seulement une flamme d'absolu en nous, une «imago dei», comme il le prétendait.

Moi

Soi...

Soi

Oui, moi.

Moi

Ne penses-tu pas que ça mérite une explication...?

Soi

Qu'étais-tu avant ta naissance ?

Moi

Je ne sais trop. Je n'y étais pas.

Soi

Effectivement, tu n'étais rien... du moins comme individualité... et qu'es-tu maintenant ?

Moi

Je suis moi.

Soi

Faux. La preuve : qui étais-tu quand tu te faisais berner par ton «je complexe» ?

Moi

Ben... j'avoue que comme il avait pris possession de moi,... on peut dire que dans ce cas-là,... j'étais un peu lui...

Soi

Juste un peu lui !? Je dirais plutôt que tu étais carrément lui ! Et d'où était-il venu ce «je » qui allait jusqu'à te faire prendre pour un «je» et pour un «moi» ?

Moi

De mon histoire, de mes antécédents, de mes ancêtres aussi,... et tout ça a donné mes complexes auxquels je me suis identifié au point de les appeler «je».

Soi

Et tes ancêtres, d'où viennent-ils ?

Moi

Là tu charries,... on ne va pas remonter jusqu'au déluge et à l'homme des cavernes quand-même!

Soi

Oui justement, et même avant ! Et il vient d'où l'homme des cavernes ?

Moi

Du singe, et le singe d'un poisson sorti de l'eau et le poisson d'animaux encore plus primitifs et ça nous ramène à la bactérie et au big bang tout ça !

Soi

Et voilà ! Ça prouve bien que ni toi, ni ton «je» chéri n'ont d'existence propre ! Ils sont le produit de l'Univers, je dirais même des sous-produits de celui-ci. Et cet Univers est un seul esprit se manifestant sous des myriades de formes dont toi, ton «je» et tout le reste. Et cet Univers, c'est moi !... euh... je veux dire le Soi qui te parle en cet instant. Soi = l'Univers = les galaxies, les arbres, les «moi», les «je», les pensées, et tout, tout, tout...

Moi

Et toi, personnellement, qui es-tu dans tout ça ?

Soi

Je viens de te le dire : je n'existe pas en tant que quelque chose ou quelqu'un de

particulier! Je suis juste un concept inventé par un auteur pour mieux expliquer les choses ! Moi, je ne ressens rien, je n'ai conscience de rien ! Je suis une simple mise en scène créée de toutes pièces pour représenter la façon dont l'Univers fonctionne,... pour parler d'une sorte de pouvoir cosmique fondamental,... une norme absolue à l'œuvre en toutes choses, la force de vie, l'intelligence de la Vie... et on ne peut converser avec une force abstraite... sauf dans les livres,... quand un auteur veut à tout prix me donner la parole... Tiens, voilà encore : la force de vie, en se mettant en mouvement, prend toutes sortes de formes,... toi,... un «je»,... une paire de jeans,...

Moi

J'avoue que ça décoiffe,... laisse-moi du temps pour que je m'y fasse...

Soi

Tu as l'éternité devant toi. Prends ton temps.

Moi

Celle-là, je ne l'avais pas vue venir... moi, illusionné ou pas,... ne plus exister en tant que moi... mais en tant que le Soi....

Soi

Penses-y,... plus de soucis, plus de tracas,... quoi qu'il arrive, c'est de mon fait. Toi, tu as juste à être toi, c'est-à-dire moi,... euh... je veux dire Soi, Je... et pour ça, simplement ne pas ajouter de pensée à celle qui vient de passer,... sinon tu retombes à la merci du «je».

Moi

Mais moi alors, qu'est-ce que je deviens dans tout ça !? Moi ! Moi !...

Soi

Eh bien... le Soi, l'esprit un, la Vie, et si ça peut te rassurer, au lieu de «Soi», tu peux dire «Je» avec une majuscule. C'est pas mal, non ? D'ailleurs, tu l'es déjà, ce «Je» universel... depuis toujours, que tu sois illusionné ou non.

Moi

Mais pratiquement, comment ça se passe ?

Je

Tu vois, je te l'avais bien dit... juste des paroles... il n'est capable que de te vendre des histoires à dormir debout, mais

quand vient le temps d'aller acheter ton épicerie, il n'a rien à te proposer de concret.

Moi (au Soi)

C'est bien beau toutes ces théories, mais pratiquement, qu'est-ce que je fais pour mon épicerie ?

Soi

Comme d'habitude,... tu prends ton argent et tu payes le marchand.

Moi

Et en plus tu fais de l'esprit... oui mais,... comment fais-je pour savoir ce que j'ai à faire,... en général... dans mes choix de vie...

Soi

Ça ne te regarde pas.

Moi

Comment ça ! Je suis le premier intéressé et ça ne me regarde pas !

Soi

Absolument. Toi, tu es moi du fait que tu es ma propre expression. Alors de quoi as-tu à t'inquiéter ou te préoccuper ?

Toi, tu es la Vie, et de ce fait, il te suffit de la laisser suivre son cours, sans avoir à te casser la tête avec des questions centrées sur une idée de «je» et de «moi».

Moi

*C'est vrai, je n'y avais pas pensé...
Mais quel était l'intérêt de ce petit jeu ?*

Soi

Quel petit jeu ?

Moi

De créer un «je» qui m'amène des tas de problèmes, ou de croire que je suis un moi alors que je suis Soi. On n'aurait pas pu en arriver directement aux faits ?

Soi

Il n'y a jamais eu de petit jeu. D'abord tu nais,... enfin je veux dire que le Soi se manifeste sous forme d'une réalité qui est toi,... puis tu développes une conscience qui se figure plus maline que la force qui l'a fait naître, et de ce fait, se laisse envahir par ce super virus informatique appelé «je» qui lui raconte toutes sortes d'histoires à dormir debout. Et toi, tu en es tout fier et te figures que ce baratineur est toi. Pourtant ça t'amène plein

de problèmes,... puis tu commences à te demander pourquoi tu es malheureux malgré tous tes efforts et en viens à réaliser que toutes ces pensées que te serine le «je», c'est juste des pensées, mais pas vraiment toi, que ce sont des secrétions suintant hors des pores des complexes. Puis tu développes un regard de plus en plus vrai, et finis par t'apercevoir que la seule entité véritable est le Soi qui est un seul esprit se manifestant en tant que toutes les existences. Grâce à tous ces détours tu es devenu conscient de toi-même et de la Réalité du monde ! Et c'est ça le but du jeu ! Grâce à toi, le Soi est devenu conscient de lui-même ! Tu es un œil par lequel le Soi – ou le Je si tu préfères- prend conscience de lui-même ! Tout ça peut sembler tordu, mais c'est ainsi que le monde fonctionne. Imagine une seconde qu'il en soit autrement : que chacun ait son propre esprit avec ses propres règles du jeu,... comme c'est le cas quand les gens sont identifiés au «je». Vois le résultat : des guerres depuis que l'homme est homme, une planète ravagée, la compétition pour l'eau, le pétrole, la terre, la nourriture. Tout ça pour quoi ? Pour que des «je» survivent et fassent croire aux «moi» qui les hébergent, qu'ils sont

quelqu'un de spécialement bien et de loin mieux que les autres.

Moi

C'est vrai, je n'avais pas vu la chose sous cet angle.

Soi

Il faut que je te quitte,... façon de parler puisque moi je suis toi. Maintenant, tu es assez grand pour te débrouiller seul, sans avoir à te faire des idées de je, de moi et de Soi. Dorénavant tu sais que les trois sont le Soi, l'esprit un, la Vie.

Moi

Encore une dernière question....

Soi

Une dernière

Moi

Pourquoi tu ne m'as pas dit ça plus tôt,... au début du livre, par exemple ?

Soi

Je te le répète : tu n'étais pas prêt. Tu étais bien trop accaparé par ton «je complexe»... Je l'entends déjà te dire : «Fais attention à ce que tu vas faire ! Tu sais ce

que tu t'apprêtes à quitter mais tu ne sais rien de ce Soi qui n'a aucune garantie à t'offrir !» Et à ce moment, tu aurais craqué et serais retourné dans ses bras menteurs.

Moi

J'avoue que ça se peut bien.

Soi

Voilà. C'est tout ce que j'avais à te dire. Maintenant il faut que tu oublies l'idée d'un Soi séparé de toi. Sinon, tu ferais de moi un complexe de plus duquel tu aurais à te libérer. Vas ! Aussitôt que tu m'auras oublié comme entité séparée de toi, tu pourras vraiment être toi-même, c'est-à-dire moi,... euh... je veux dire le Soi qui est toi, l'intelligence de la Vie,....!



-2-

Être vrai, c'est être Soi.

Le non-penser, alias non-attachement, est plus une attitude qu'une technique. C'est l'attitude fondamentale des êtres libérés qui

fait que nous coïncidons avec le cours naturel de l'Absolu, de la Vie, du Soi. A contrario, quand nous ne sommes pas en état de non-penser, nous cessons de coïncider avec ce cours naturel et naviguons à contre courant en suivant de vieilles mémoires périmées.

Une chanson française dit : «C'est ma vie, c'est ma vie, je n'y peux rien, c'est elle qui m'a choisi». La Vie avec un grand V, c'est Soi. Elle m'a fait, elle m'a choisi tel que je suis. Nul ne sait pourquoi c'est ainsi, mais c'est ainsi. Reconnaître cela et donc le fait que nous n'avons aucun pouvoir propre ne peut se faire que quand notre esprit est clair, c'est-à-dire vrai. Ce n'est pas une technique mais plutôt une constatation. Mais comme il faut bien commencer quelque part pour s'approcher de l'être vrai, considérons-le pour l'instant sous son aspect pratique.

Concrètement, il suffit que nous n'ajoutions pas de pensée à celle qui vient de disparaître pour que tout cela se passe. Alors, notre regard voit les choses dans la perspective du Soi, sait ce qui est à faire, à dire. Le plus difficile au début, c'est qu'au moment où nous réalisons que nous étions dans nos pensées, nous nous disons :

«J'étais encore dans mes pensées !», «La prochaine fois, il faut que je tienne plus longtemps sans penser !», ou encore : «Je veux être la manifestation du Soi». Toutes ces petites pensées qui s'insinuent malgré soi traduisent un attachement à l'idée de libération ou même une obsession à aboutir, ce qui ne peut que renforcer le «je» malgré que le but soit précisément d'en finir avec lui. Une fois que nous nous contentons de revenir au réel de l'instant présent sans même espérer coïncider avec le mouvement de la Vie, aussitôt que nous réalisons que nous étions perdus dans nos pensées et que nous ne nous jugeons plus à ce sujet, notre vision est la vision vraie. C'est instantané et automatique.

Souvenons-nous de l'histoire de la vache voulant sortir de la pâture. Au moment de s'éveiller, le plus difficile est d'avoir foi dans le fait que notre conscience telle qu'elle est en cet instant est parfaite aussitôt qu'elle n'est pas absorbée par une pensée conditionnée. On se figure habituellement que l'esprit transcendant est sublime, rayonnant, quasi psychédélique; qu'il perçoit les univers galactiques,... L'illustration de la couverture de bien des livres du «new age» traduisent bien ce goût

pour l'exotisme. Mais c'est une croyance, une supposition. La vérité est que notre esprit ordinaire, notre esprit le plus quotidien est la réalité ultime, le Soi. Notre vie terrestre est déjà l'aboutissement.

Dans une certaine littérature en vogue, on présente souvent l'idéal éveillé comme un super pouvoir que nous avons de décider de notre destinée, d'accéder à l'abondance conformément à nos rêves les plus chers.

Or c'est le contraire : en renonçant à notre pseudo pouvoir personnel -qui, nous le savons, est dicté par l'adhésion au «je»-, nous accédons à la vision vraie et réalisons que nous, en tant qu'individualités, ne sommes pas des super héros omnipotents, mais bien la manifestation de l'univers.

Au début, on a tendance à se dire que cette façon de voir est un abrutissement, un anéantissement, une renonciation à notre auto-détermination. C'est parce que nous considérons le Soi comme distinct de nous. C'est oublier que le Soi est nous et que nous sommes le Soi. Rationnellement, il est impossible de concevoir une telle chose, mais la vision vraie est avant tout intuitive .



Réaliser le Soi

Nous manifester en tant que le Soi plutôt qu'en tant que le «je» n'est autre que l'éveil. Bien sûr, nous savons maintenant que le «je» est également une forme du Soi. Dans les faits, donc, il n'est rien qui ne soit du fait de l'unique Soi. C'est par commodité de langage que nous distinguons les actes faisant ou non corps avec le Soi. Également par commodité de langage, nous nous apprêtons à décortiquer cet éveil pour mieux en comprendre les implications.

Traditionnellement, celui-ci est dit concerner trois domaines fondamentaux: celui du recueillement consistant à entretenir une attitude libre de tout obstacle et ainsi encourager l'intuition fondamentale; celui de la réflexion consistant à examiner le réel dans ce qu'il a de plus concret et à considérer la façon de nous actualiser dans le monde; et finalement celui de l'action par lequel nous exprimons concrètement notre éveil.



Se recueillir

Tout commence par l'apaisement des pensées sans lequel nous ne pouvons voir clair. Il n'y a pas de truc caché. Il suffit de laisser passer la dernière pensée que nous venons d'avoir sans en produire une autre et être complètement présent, là où nous sommes, et aussitôt nous réalisons la vision vraie. Cette vision qui est la vision fondamentale et originelle, sait que tout est un seul esprit se manifestant en prenant la forme des milliards de milliards de mondes et d'êtres. Nul besoin de le démontrer. C'est une connaissance innée et spontanée. On oublie alors «je» et «moi» et on devient expression de la Vie, non plus en tant que cellule cancéreuse ne participant pas à l'harmonie du monde, mais en y concourant.

Laisser passer les pensées sans en ajouter d'autre à la dernière qui vient de passer, ne même pas avoir l'intension d'être l'expression de l'absolu, est l'attitude de base. On ne peut même pas dire que c'est une pratique destinée à nous faire accéder à un état transcendant puisque notre vie est

déjà cet état, que nous soyons occupé à éplucher les légumes ou à conduire notre automobile.

Pour cela, nous n'avons pas à tenter de nous détacher de quoi que ce soit. Le détachement se fera de lui-même. Moins nous y pensons, mieux c'est. En n'ajoutant pas une nouvelle pensée, pas même celle de devenir quelqu'un de meilleur, nous ne produisons pas de nouvel attachement. C'est ce que j'ai appelé le non-attachement : ne pas attacher une nouvelle pensée à la précédente plutôt que chercher à se détacher de nos complexes. Le reste se fait de par le pouvoir bienveillant de l'univers, du Soi.

L'important est notre constance. C'est le secret de la réussite. Même si notre vie connaît des revers et des péripéties qui nous ramènent dans nos complexes et nos insécurités; même si nous vivons le parfait bonheur et que cela nous rend tièdes dans notre vigilance, il faut persévérer jour et nuit. Même quand nous nous mettons au lit le soir, en restant vigilant et en ne suivant pas les pensées, nous nous préparons à passer une nuit paisible. Et dès le réveil, même si nous avons décidé de rester

quelques minutes au lit, au lieu de voguer dans nos pensées semi-endormies, si nous restons vigilants à ne pas ajouter de pensées, nous favorisons la vision vraie en nous.

Plusieurs autres facteurs peuvent également contribuer à notre progrès, alors que d'autres s'avèrent des obstacles. On pourra ainsi privilégier une vie saine favorisant la clarté d'esprit, la fréquentation de personnes au cheminement proche du nôtre, la non-dispersion de nos activités, le fait de ne pas mélanger notre pratique avec d'autres dont l'effet contrarierait celui du non-penser. Au nombre des facteurs favorisant l'attitude de non-penser, il y a bien sûr la méditation.

Méditer n'est pas une action spéciale par laquelle on crée un état d'esprit spécial. Comme dans la vie, on laisse passer les pensées sans en ajouter de nouvelle à celle qui vient de passer. La seule différence d'avec la vie quotidienne, c'est qu'on est là seulement pour ça. Il devient alors plus facile de nous observer et de revenir au non-penser.

Pourquoi méditer ? L'esprit humain est si facilement dispersé et confus qu'une

discipline s'avère nécessaire chez la plupart d'entre nous. Jour et nuit, notre esprit s'emballe et rien ne semble pouvoir l'arrêter. Si on se met à méditer pour calmer son esprit et se sentir plus serein, on risque d'être déçu car le «je», une fois livré à lui-même et sans ses divertissements habituels, se met tout-à-coup à rugir et sortir de sa cage. En méditation plus qu'en toute autre occasion, nous pouvons observer à quel point nous sommes envahis par lui. Ce n'est que petit à petit que nous en venons à voir toutes les images qu'il nous projette comme de simples constructions fantomatiques et à nous en distancier. Un poème ancien dit au sujet de la méditation: «À l'extérieur le calme, à l'intérieur le mouvement». Plus qu'en toute autre occasion, chez les débutants, c'est durant la méditation que le «je» cherche à s'emparer de nous, comme s'il redoutait que nous lui échappions.

En y mettant l'effort et surtout la persévérance voulus, nous pouvons ramener notre esprit à plus de modération et de quiétude tout en n'ajoutant pas de nouvelles pensées chaque fois que nous nous voyons en train de penser. Pour ce qui me concerne, méditer n'est rien d'autre que cela. Nulle expérience extatique, nulle vision

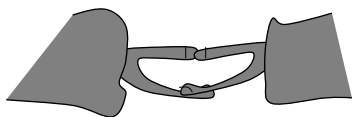
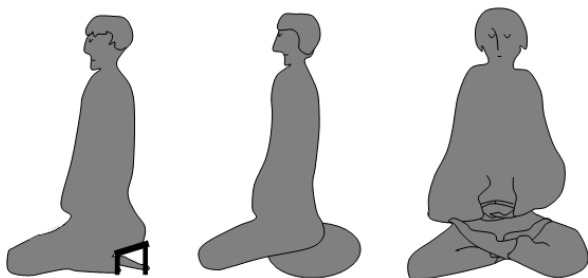
sublime. Juste tempérer l'emballement des pensées.

Pratiquement, comment cela se fait-il ? Plusieurs traditions l'enseignent à leur façon. Voici celle pratiquée dans le *zen/chan* :

On s'assoit sur un coussin, les jambes croisées en lotus ou en demi-lotus. (Si ce n'est pas possible, on peut utiliser un petit banc de méditation ou une chaise). Il est important que le dos soit bien droit et le bassin basculé vers l'avant. Les genoux appuient sur le sol, on «pousse le ciel» avec le sommet du crâne. Le menton est rentré, les épaules détendues, les yeux mi-clos, le regard baissé à plus ou moins un mètre devant soi. L'extrémité de la langue est en contact avec l'avant du palais. Le dos de la main droite est posée sur la racine de la cuisse droite, le dos de la main gauche sur la paume de la main droite, pouces en contact, comme si on tenait un œuf. L'expiration est lente et profonde. Elle descend sous le nombril. Chaque fois qu'une pensée passe, on revient à la posture et la respiration. Nul besoin d'y réfléchir ou d'analyser le processus. Laisser passer les pensées et rester concentré sur la posture et la respiration suffit.

Soit dit en passant : cette attitude méditative se prête à toutes les activités possibles et imaginables : conduire une auto, marcher, faire la cuisine,... À tout instant revenir à la présence au corps et la respiration en ne rajoutant pas de nouvelle pensée, crée dans notre esprit autant de vagues de lâcher prise.

Par extension, une retraite est une occasion unique de soutenir le non-penser.



Réfléchir

Nous avons défini la réflexion dans le glossaire du premier chapitre comme la production volontaire et consciente d'idées, de concepts, d'images en fonction d'un but déterminé. Nous y avons notamment mentionné que la réflexion ne peut nous informer sur ce qui est pertinent ou non. Par contre, une fois une direction décidée, elle peut nous aider à l'inscrire dans la réalité concrète. La réflexion, pas plus que la science, ne peut nous renseigner sur notre direction de vie. Par contre, elle est un outil irremplaçable pour trouver les moyens de l'actualiser. Elle intervient également durant notre période de quête du vrai. Combien de personnes s'éviteraient bien des détours si elles réfléchissaient quelque peu avant d'adhérer à la nouvelle théorie concoctée par un thérapeute californien en mal de succès.

Le bon sens et la réflexion sont partie prenante de notre éveil. On entend souvent dire que le mental est un empêchement à l'intuition fondamentale. Je réponds

qu'avant de songer à nous ouvrir à cette intuition, il nous faut développer une structure interne solide faite de sens de l'observation, d'esprit et de logique. Surtout, ne brûlons pas les étapes ! Il se peut même que l'essentiel de notre vie consiste à apprendre à avoir la tête sur les épaules et les pieds sur terre plutôt qu'à développer un sens d'appartenance au Soi. Mieux vaut cela que la fuite dans les mondes illusoire que nous offre une certaine littérature en vogue.

La réflexion nous est précieuse avant l'éveil en ce sens qu'elle nous garde les pieds sur terre. Elle nous est tout aussi précieuse après parce qu'elle nous permet d'exprimer en actes concrets ce que l'intuition a insufflé en nous.



Agir

C'est à nos actes que nous reconnaissons la valeur de notre démarche. Ils en sont l'expression finale. Nous pouvons méditer et réfléchir des années durant sans vraiment avoir compris ce qu'est être vrai. Le Soi, c'est la Vie, et le propre de la Vie est d'être vivante, c'est-à-dire active, sans qui l'énergie se fige et meurt. En dernier ressort, seuls nos actes reflètent vraiment qui nous sommes.

Nous aurons beau nous dire à longueur de jour que nous sommes le Soi, nous aurons beau cultiver le non-penser, si, à un moment donné, nous ne passons pas à l'action et n'ouvrons pas notre cheminement à notre relation au monde et aux autres, celui-ci ne sera qu'un vain entraînement. Nous ressemblerons alors à des candidats pilotes d'avion qui ont tout appris de l'art de voler sans jamais être monté dans un appareil.

Ce n'est qu'en nous confrontant au monde, en interagissant avec les autres,

que notre cheminement intérieur prend corps et s'intègre. S'oublier soi-même –car c'est bien de cela qu'il s'agit quand on parle d'être vrai-, cela se fait dans l'action avec et pour le monde. Notre éveil au fait que nous sommes le Soi passe par cette abnégation qui n'a rien de sinistre. C'est par l'action dans et sur le monde que nous nous réalisons comme partie intégrante et prenante du Soi. Par elle, nous en venons à nous oublier en tant que «je» et que «moi» récalcitrants.

Il se peut que l'acte dicté par notre recueillement et notre réflexion soit de ne pas bouger d'où nous sommes. Ce sera alors l'acte de ne pas bouger. Mais, contrairement à l'inertie de qui n'a pas cheminé vers le vrai et se contente de rester assis dans son fauteuil, ce «non bouger» sera pourvu d'une réelle puissance agissante.



Conclusion

Nous avons parcouru ensemble les trois états de «moi est je», «moi n'est pas je» et «moi est vrai», c'est-à-dire Soi. Bien d'autres que moi ont expliqué ces choses. En guise de conclusion, voici un arrangement des dires de deux d'entre eux : Swami Muktananda et Huang Po.

L'homme

Se donne beaucoup de peine au dehors

Parce qu'il ne connaît pas

Le bonheur illimité

Qui demeure en son cœur.

Il explore la terre,

Cherche les divertissements,

Et rarement essaie de trouver

Ce qui existe au dedans.

Parce qu'il n'a pas connaissance

De l'énorme pouvoir qui est en lui,

Il va chercher soutien

Dans le monde extérieur.

Parce qu'il ne fait pas l'expérience

De l'amour intérieur,

Il va chercher l'amour chez les autres.

Il ignore que tout est le Soi

*Et que le Soi est plénitude.
Il ignore le pouvoir créateur
De l'univers entier qui nous a fait,
Nous soutient
Et nous anime.
Sans la connaissance du Soi,
La connaissance des choses extérieures
Ne peut apporter
Que des satisfactions temporaires,
En tous cas pas le vrai bonheur.
Reconnaître que toutes choses
Sont l'expression du Soi
Est le but de toute vie humaine.
Certains s'appliquent
À des pratiques spirituelles
Dans le but d'atteindre le Soi,
Mais nous n'atteignons pas le Soi
Par des pratiques spirituelles
Parce que le Soi est déjà atteint.
Le Soi est nous, nos gestes, nos pensées.
Pourquoi le chercher
Alors qu'il suffit de le reconnaître
Pour que notre esprit s'apaise ?
De même que le soleil
Ne peut être séparé de sa lumière,
Le Soi ne peut être séparé de nous.
Son pouvoir soutient notre vie.
Si le cœur bat, si l'esprit prend conscience,
Pense, réfléchit, aime, c'est dû au Soi.
Le Soi crée nos organes des sens,*

*Les objets qu'ils perçoivent
Et les sensations qu'ils nous donnent.
Le Soi n'ayant pas de forme particulière,
Il n'est pas possible de le décrire
Par des caractéristiques particulières.
Pourtant nous en faisons l'expérience
À chaque instant de notre vie.
Les sens ne peuvent le percevoir
Parce que c'est lui qui les fait fonctionner,
L'esprit ne peut le décrire
Parce que c'est lui qui le fait penser.
Cependant on peut le connaître,
Et pour cela,
On n'a besoin ni de l'esprit ni des sens :
Puisque le monde est Lui-même,
Il s'illumine Lui-même.
Puisque Lui-même,
Ce sont aussi nos organes des sens
Et notre esprit,
Il peut se voir lui-même
Et prendre conscience de lui-même.
Ce Principe accorde la connaissance
Et la conscience des choses qu'il illumine,
Y compris de nous-mêmes.
Il s'éclaire lui-même
Et se rend conscient de ce qu'il est.
De même que l'on perçoit
Notre reflet dans le miroir,
De même on peut voir le Soi*

*Réfléchi dans le miroir de l'esprit purifié.
Certains croient que ce sont les impuretés
Présentes dans l'esprit
Qui causent notre incapacité
À nous harmoniser
Avec le cours naturel du Soi.
Ils ignorent
Que ce qu'ils appellent impuretés
Est aussi le Soi.
C'est plutôt les idées qu'ils se font
Sur ce qui est pur et impur, vrai et faux,
Bien et mal, moi et non moi,
Qui obscurcissent leur esprit.
Dès qu'une pensée surgit,
Née d'une telle croyance,
Nous perdons la vision vraie
Et oublions qu'il n'y a rien qui ne soit le Soi.
Que nous menions une vie active
Dans la société
Ou que nous vivions dans un monastère,
Nous sommes le Soi
Et pouvons en être conscients.
Aussitôt que nous n'ajoutons pas
Une pensée à celle qui vient de disparaître,
Nous créons un espace
De vacuité pleinement conscient
Et cet instant est vision vraie
Par laquelle le Soi qui est nous
Prend conscience du Soi.
Au début, c'est par un effort conscient*

*Que nous pratiquons le non-penser.
Longtemps, nous nous figurons qu'ainsi,
Nous atteindrons un jour le Soi.
Puis nous en venons
À oublier pourquoi nous le faisons.
C'est alors le Soi
Qui se met à mouvoir notre non-penser.
Dès lors, le non-penser
Se fait spontanément.
Alors, il nous suffit d'être conscients
Et nous sommes automatiquement inspirés.
Être vrai, c'est être établi dans le Soi
Et en être conscient.
Ne pas être vrai,
C'est ignorer que nous sommes déjà le Soi
Et n'être pas conscient
Mais obnubilé
Par les images projetées par le «je».
Nous sommes le Soi incarné,
Voilà ce qui devient évident quand nous
oublions le «je» et le «moi».*

Texte inspiré de Swami Muktananda (Je suis Cela - Éditions Horus/Lyon 1978) et Houang Po (Entretiens - Éditions Les deux océans/ Paris 1985)



TABLE

Introduction	5
Chapitre 1 Glossaire	6
Chapitre 2 Être vrai	18
1 Dialogue : les protagonistes	18
2 Les trois âges de l'être vrai	20
3 Vision vraie	58
Chapitre 3 Être Soi	93
1 Dialogue : Les adieux	93
2 Être vrai, c'est être Soi	110
Chapitre 4 Réaliser le Soi	113
1 Se recueillir	114
2 Réfléchir	120
3 Agir	123
Conclusion	124