

Extraits de
Tu ne peux que l'Être
L'expérience directe du Réel

Monsieur Personne

Monsieur *Personne ne m'aime* était marié à Madame *Ne m'abandonne pas*. Tous les dévouements de cette dernière ne suffisaient pas à apaiser les doutes de *Personne ne m'aime* et leur relation se vivait sous la tension.

Ils eurent un enfant, *La joie du monde*, et pendant quelques années les petits bonheurs parurent plus grands que les conflits. Mais *La joie du monde* se transforma peu à peu en l'adolescent *Moi d'abord* et leur quotidien devint invivable.

Ne m'abandonne pas suivit une longue thérapie pour évoluer en Madame *Je profite de la vie*. *Personne ne m'aime* n'arrivait pas à comprendre sa transformation et ils finirent par se séparer.

En quête de sens, il découvrit Monsieur *Je suis*. Son silence lui révéla les masques qu'il avait portés toute sa vie. Après une intense maturation, il s'épura en Monsieur *Personne*. Il pouvait désormais aimer.

Une histoire ordinaire, l'histoire de tous : celle de l'abandon des désirs pour la découverte du Soi.

Vous n'êtes aucun des phénomènes, mais vous les révélez par votre Présence.

Le défi au mental

Souvent, quand j'essayais de méditer, mon mental se mettait à me raconter des histoires. Il me créait des listes de courses. Il m'inventait des choses à faire. Il me présentait des moments douloureux de mon passé. J'avais beau m'affermir sur mon zafu, j'avais beau revenir au silence, moins je voulais penser et plus il prenait d'espace !

Un temps, je le contrais par la récitation d'un japa*. Pendant les trente minutes de ma méditation, je me disais un mantra*. Cette répétition m'apaisait, mais

inexorablement, avant la fin de la demi-heure une pensée avait percé ma défense et je me retrouvais en train de divaguer à sa suite, sans même l'avoir réalisé.

Je tentais ensuite de me concentrer sur l'intervalle entre deux pensées. J'étais moins crispée quand une pensée surgissait, puisqu'elle était devenue mon support. Je fixais mon attention à sa suite et restais dans ce vide autant que je pouvais. Seulement, cette concentration me donnait des maux de tête et je dus l'abandonner.

J'étais désespérée par l'impression de tourner en rond dans la lutte contre mon saboteur.

Un jour, la sensation s'est soudainement levée en moi que j'étais au-delà de mon mental puisque que je le percevais. Alors je me suis assise intérieurement je l'ai mis au défi : vas-y ! Vas-y maintenant ! Balance-moi ta pire pensée, ton pire projet. Je t'attends. Je suis là. Qu'est-ce que tu veux me présenter maintenant ? À ma grande surprise, d'abord rien n'est venu.

J'ai attendu pendant plusieurs minutes en restant présente, attentive. J'étais ouverte à voir comment allait se présenter la prochaine pensée, quel serait son genre, son origine. Mais toujours rien ne venait...

Et quand une pensée est apparue, j'ai demandé : tu n'as pas mieux ? Et là encore, ce fut le silence...

Quand il est revenu plus tard, mon rapport à lui s'était transformé. J'avais découvert que je possédais le pouvoir de me tenir là où je voyais surgir les pensées. C'était même devenu amusant de le provoquer, lui qui m'avait donné l'impression d'avoir une telle emprise sur moi.

Je me sens maintenant en paix avec son apparition et sa disparition. Il est comme un nuage qui survient dans l'espace que je suis.

Qui suis-je ?

Mon premier est chacune et chacun.

Je suis sans second, ni troisième, ni dernier.

Mon tout n'est qu'Un...

Je suis le Soi.

L'action de la Grâce

Il portait des masques que la Grâce lui enlevait un à un.

Il en inventait de nouveaux, ainsi que de bonnes raisons de le faire.

La Grâce lui présentait des miroirs, mais il fermait les yeux pour ne pas les voir.

Il rejetait les miroirs et se regardait dans des écrans.

Elle cassa les écrans et suscita l'ennui.

Il se réfugia alors dans des drogues.

Elle aida le corps à les vomir.

Il fuit encore et courut à travers le monde.

Elle le jeta à terre.

Il rampa jusqu'à son lit de mort et là, terrifié, se retrouva nu.

Mais Elle était là toujours dans le silence de la fin du corps.

Tant de millénaires que nous lui résistons !

Laisse-toi faire par Elle.

Laisse-La te dépouiller.

La nudité te révèle.

Laisse l'accordéon de la dualité jouer son va-et-vient et demeure l'accordéoniste.