

**Vimala THAKAR**

**LA MÉDITATION,  
UNE MANIÈRE DE VIVRE.**

## ÉPANOUISSEMENT

La méditation  
C'est l'acte total de vivre  
La vie pleine et harmonieuse

C'est l'être silencieux  
Intemporel et sans mouvement.

La méditation  
C'est réaliser pleinement  
Le divin dans l'humain.

Tout le reste est partiel  
Et faux.

### LA MÉDITATION C'EST LA TRANSCENDANCE

Elles sont immatures et irréalisées, les existences pathétiques, effrayantes, pénibles que nous endurons.

Aussi longtemps que nous centrons nos vies sur les motifs égoïstes de l'ego, sur les plaisirs sensuels et le confort matériel, nous stagnons dans des eaux polluées.

La méditation, c'est transcender la conscience de soi et se fondre dans la conscience cosmique.

Libéré des motifs égoïstes de l'ego, nous mûrissons avec élégance, majestueusement, dans l'amour, la bénédiction, la paix parfaite et la compassion.

Toute la fatigue, toutes les blessures pour acquérir, pour posséder, pour tenter d'être quelque chose que nous ne sommes pas, disparaissent et sont emportées par les énergies pures et curatives de l'être.

Une fois fondus dans l'Unité, nous ne pouvons jamais plus être divisés, fragmentés, nous ne pouvons plus être de nouveau poussés à l'agression, à la haine, à la violence envers les autres et envers nous-mêmes.

Dans nos vies actuelles, nous sommes déracinés, mais dans la méditation, nous retrouvons notre essentiel et tous les sentiments de solitude, d'aliénation, d'insécurité s'évanouissent spontanément.

La méditation, c'est la pleine prise de conscience qu'il y a davantage dans un être humain et dans la vie que la seule existence matérielle, biologique, sensuelle, la prise de conscience que chaque être est potentiellement divin.

La divinité habite à l'intérieur de chaque être humain comme une graine qui, par la croissance et la maturité de l'être, révélera sa bienheureuse, pure, rayonnante et compatissante essence.

Nous n'avons pas besoin de créer la divinité, l'incommensurable au-delà du temps et de l'espace, le toujours-pur au-delà de la pollution et de la contamination, la totalité au-delà des divisions et des fragmentations. La divinité EST. Si nous nous libérons nous-mêmes de l'esclavage des illusions centrées sur soi, si nous pénétrons l'obscurité de l'ignorance, la divinité est une réalité.

Dans la méditation, la division illusoire, la séparation trompeuse créée par la conscience de soi entre l'individu et l'universel disparaît. Il n'y a plus d'individu ou d'universel, il y a seulement la vie. La personne est alors une manifestation en chair et en os de l'unité, de la totalité de la vie, et ainsi est amenée à sa perfection la croissance humaine.

La musique de l'harmonie coule de telles personnes, les tendres notes de l'amour rayonnent à partir d'elles, les fraîches vibrations de la paix sont ressenties autour d'elles. Leur vie est un chant transcendant d'extase et de pureté qui inspire et appelle ceux qui sont encore dans l'obscurité.

Il peut sembler impossible que la méditation soit poétique. Mais la vie est poésie et art. La méditation est poétique, mais aussi extrêmement pratique pour faire face aux défis de chaque jour qui demandent intégrité, compassion, transcendance des limites du matériel aussi bien que des solutions traditionnelles du passé.

La méditation, c'est la créativité en action, elle est compassion pour tout, elle est pleine prise de conscience de l'héritage de l'être humain. La croissance immature (et non la maturité acquise par la méditation) est sans utilité pour l'humanité pour toutes les créatures sur la terre.

Dans la méditation, quoi que ce soit que nous touchions est béni par la totalité, l'amour, la pureté. Il est certain que l'humanité et la terre cruellement meurtries ont un besoin désespéré du contact curatif de la méditation.

## LA MÉDITATION, C'EST L'INTÉGRALITÉ

Le lieu de la méditation, c'est l'être, sans temps, sans son, sans motif.

Quand surgissent les défis et que l'action est nécessaire, l'être total répond, d'une façon alerte et sensible, dans une vibrance spontanée, mais quand l'action n'est pas nécessaire, l'être se relaxe dans le lieu du silence sans mouvement, et là, il est régénéré.

Passant au travers de la réalité bien déterminée du connu et de la sombre forêt de l'inconnu, vous atteignez la réalité non cérébrale, la réalité telle qu'elle est, là où il y a liberté de tout esclavage. Après avoir fait la traversée, vous revenez vivre avec les sens, avec le monde cérébral, en utilisant la pensée. Vous revenez, mais vous n'êtes plus seul, parce que le bien-aimé, la réalité, l'essence de la vie est avec vous.

La séparation n'est plus possible. Ce changement n'est pas un achèvement mais une croissance totale; ainsi il n'y a pas de peur de le perdre.

L'esprit possède intact tous les talents et toutes les capacités : tout est là. Cependant, quand l'activité mentale n'est pas nécessaire, la pensée n'agit pas, ne bavarde pas sans cesse. Il y a cessation totale de l'activité mentale. Cela, c'est la réelle méditation.

Ainsi, la méditation c'est vivre dans la liberté inconditionnelle et la relaxation de l'innocence, et se trouver relié à tout par l'indescriptible beauté de cette innocence.

La méditation, c'est la rencontre de l'éternité dans le moment présent.

La voie méditative implique la totalité de l'être dans chaque réponse à chaque mouvement de la vie à l'intérieur et au dehors.

L'état de méditation est présent du matin jusqu'à la nuit à travers toutes les relations, toutes les activités de la journée. Ce n'est pas une acquisition de l'esprit qui vous serait accordée toutes les fois que vous auriez le temps.

La méditation, c'est la perception de toute chose en relation avec la totalité, la réponse à toute chose dans la perspective de l'intégralité. Rien dans la vie ne s'égaré, rien n'est en dehors de l'intégralité.

C'est résoudre chaque problème comme il vient, résoudre chaque tension comme elle se présente. C'est faire face sans crainte aux défis de la vie, vivant pleinement chaque moment, et puis mourant à lui.

La méditation, c'est être relié aux faits tels qu'ils sont et non souhaiter les évincer.

C'est vivre exposé à chaque mouvement de la vie sans aucun mécanisme de défense.

La méditation, c'est marcher à travers les couleurs de la dualité, de la joie et du chagrin, de la naissance et de la mort, de la souffrance et du plaisir, dans la grandeur de l'intégralité, dans l'austérité de l'attention, sans être empêtré, bloqué où que ce soit.

La méditation ne peut pas être enchaînée au temps et à l'espace, elle n'est limitée par aucune des constructions de l'esprit.

Par la méditation, vous devenez capable de vivre en relation avec l'infini, l'éternité, le sans-mesure; et l'intelligence cosmique, le principe de vie qui n'a pas été conditionné par l'esprit humain, agit et opère. IL apporte la sensibilité, la spontanéité, la créativité à chaque action.

Une terrible force d'intelligence commence à opérer. Chaque pore de votre être devient le centre de l'intelligence.

La personne qui vit en méditation devient une cellule vivante d'une vie nouvelle, d'une nouvelle approche de vie commune dans la paix, d'une façon innovatrice de résoudre les problèmes intensément litigieux en face desquels se trouve l'humanité.

La méditation est une pertinence pour les vies de ceux qui aspirent ardemment à vivre. Elle est pertinente pour les vies de ceux qui sentent qu'être vivant est une bénédiction.

## LA MÉDITATION N'EST PAS

- Une méthode ou une technique d'amélioration de soi.
- Une destination ou un but vers lequel on s'efforce.
- Une échappatoire aux défis ou aux responsabilités.
- Une expérience ou une activité de la pensée ou du corps.
- Une extase amenée par les drogues ou des excès émotionnels.

## DÉPLOIEMENT

La voie de la méditation  
 N'est pas celle des chemins sûrs et ombragés  
 Des pierres usées et maintes fois piétinées,  
 Ni non plus celle des chemins faciles.

Elle est la fin et le commencement,  
 L'ancien et le neuf,  
 Spontanément transformés,  
 Fondus par et dans l'amour créatif.

### EN S'ÉLOIGNANT DE LA TERRE STÉRILE PAR DELÀ LA CONCENTRATION.

Le mot "méditation" est relié à une variété d'associations. Pour arriver au sens profond du mot "méditation", nous avons besoin d'examiner ces associations d'idées et d'émotions. Pour découvrir ce qu'est la méditation, nous avons besoin d'explorer ce que la méditation n'est pas.

Nous ne sommes pas concernés ici par le mot "méditation" en tant que dérivé du verbe "méditer à propos de méditer sur". Dans ce sens, méditer implique une activité mentale ou une activité cérébrale dans laquelle il y a un sujet et un objet en relation. Le verbe "méditer" suggère qu'un individu contemple, médite sur quelque objet, quelque point prédéterminé. L'individu focalise son attention exclusivement sur un point prédéterminé, pour un temps donné, et utilise un effort conscient pour soutenir son attention sur ce point. Une telle activité mentale devrait en fait s'appeler "concentration" et non "méditation".

Si nous connaissons la méditation seulement comme le fait de "méditer sur quelque chose", nous ferons confusion entre la concentration qui est une activité mentale focalisée, et la méditation qui transcende l'activité mentale. La concentration peut avoir une utilité en aiguisant les facultés mentales, mais ce n'est pas la méditation. La méditation est une transformation radicale de l'être total, dans la totale manière de vivre.

Le sanscrit fait la distinction entre concentration et méditation, utilisant les mots dharana et dhyana. Dharana, comparable au mot anglais "concentration" signifie: tenir, soutenir son attention. Dhyana, parallèle au mot anglais "méditation" est un état d'être dans lequel il y a un état de conscience, sans effort et sans choix à ce qu'est la vie à l'intérieur et autour de nous. Dhyana, comme méditation, est un état d'être, non une activité. Il y a un monde de différence entre les deux.

La méditation n'est pas un état de l'esprit. C'est un état de l'être total. La plupart des gens pensent que la méditation concerne seulement l'esprit et non le corps. Ils pensent

qu'elle est en relation avec le cerveau et ses activités et croient qu'en stoppant les activités cérébrales ils peuvent entrer de force dans l'état de méditation. De telles personnes souffrent d'une grande illusion qu'il faudra abandonner.

Il est inutile de focaliser notre attention sur les activités de l'esprit à l'exclusion du reste de nos façons de vivre. La méditation comprend l'être total et la vie totale; ou nous vivons dans cet état ou nous n'y vivons pas.

Essentiellement, la méditation est un mouvement non cérébral de la conscience humaine en harmonie avec le rythme de la vie au dedans et au dehors et ne peut pas être un moyen en vue d'un but.

La concentration, au contraire de la méditation, peut être un moyen en vue d'un but. Elle peut aiguïser l'esprit, relaxer les nerfs, apaiser le psychisme troublé, créer un équilibre chimique dans le corps, stimuler les pouvoirs cachés, latents, de l'esprit, et favoriser les expériences non sensuelles.

Et les gens vivant dans une société hautement industrialisée, éprouvant chaque jour une tension nerveuse épouvantable, vivant sous une variété de tensions, de pressions neurologiques et chimiques, ont besoin du secours de la concentration pour développer leurs pouvoirs mentaux, pour affiner leurs facultés cérébrales. Ceux qui désirent ces pouvoirs sont libres de pratiquer la concentration mais, s'il vous plaît, reconnaissez que le développement de tels pouvoirs ne conduira pas à une transformation radicale de la qualité de la vie, et n'aura pas d'impact sur la texture de nos relations avec les autres humains.

## VOIR LES LIMITES DE L'EXPÉRIENCE

La concentration attire ceux qui sont fatigués des plaisirs sensuels et qui cherchent de nouveaux plaisirs non sensuels, qui désirent évoluer et errer dans l'astral, dans l'occulte, acquérir des pouvoirs transcendants, devenir des gens puissants. Ce jeu psychique est joué par ceux dont l'esprit d'aventure crée une pulsion intérieure à chercher ces expériences. Il n'y a rien de mal à cela, à condition d'être très au clair quant au but poursuivi. La concentration n'a rien à faire avec la découverte de la vérité ou la libération; elle n'a rien à faire avec la vraie religion et la spiritualité.

La concentration est dans la direction absolument opposée à celle de la libération, de la transcendance. La concentration renforce la conscience de soi, élargit la sphère des expériences et approfondit la sphère de pénétration cérébrale, mais la concentration et ses pouvoirs ne peuvent pas provoquer l'état de méditation. Quand nous comprenons ce fait très clairement, nous perdons l'obsession du renforcement des pouvoirs de la pensée, de l'ego, par la concentration.

Nous devons réaliser que la méditation est différente de toute espèce d'activité mentale que nous pouvons imaginer. Elle n'est pas contemplation, réflexion, concentration ou expériences sensuelles, non sensuelles, occultes ou transcendantales. L'état de méditation ne peut être le résultat d'aucune activité mentale. Il ne peut pas être amené par une gymnastique intellectuelle, une stimulation émotionnelle ou des supercheries chimiques. Il ne peut pas être provoqué, parce qu'il n'est pas le résultat d'une activité psychophysique dans l'espace et le temps.

Quand nous voyons clairement la sphère limitée des pouvoirs mentaux, quelque exotiques qu'ils puissent apparaître, nous perdons le désir de forcer l'esprit, de le supprimer ou de le réprimer, ou même de le nier. Quand nous nous purifions nous-mêmes des impulsions immatures qui nous poussent à entraîner l'esprit à acquérir de nouveaux pouvoirs et à renforcer l'ego, nous sommes prêts à découvrir ce que la liberté, la vérité, la méditation sont réellement.

Il n'y a rien de romantique dans la méditation. C'est la croissance d'une personne dans une dimension entièrement nouvelle de la conscience, dans laquelle prennent fin l'expérimentation et l'acquisition. La méditation, c'est une transcendance du cerveau conditionné, non un renchérissement du cerveau conditionné. L'ego se met en retrait, et les frontières du temps et de l'espace dans lesquelles la conscience de soi se meut s'effacent dans le néant. La dualité cesse et la relation fragmentaire du sujet et de l'objet avec la vie disparaît complètement.

Dans la méditation, le cerveau, les facultés mentales, sont utilisés seulement quand cela est essentiel, mais les énergies mentales ne sont pas utilisées pour des activités sans fin, épuisantes, insignifiantes. Quand l'esprit est nécessaire, il est utilisé habilement, élégamment, mais quand il n'est pas nécessaire, il coopère en se retirant.

La méditation nous conduit hors du petit domaine de l'activité mentale associée avec la concentration, vers le vaste champ de la conscience, vers la relation avec chaque mouvement dans la vie personnelle et collective. La méditation est reliée à la façon dont nous portons nos vêtements, nos chaussures, avec la façon dont nous utilisons les signes que sont les mots tout au long de la journée. La méditation, l'état intérieur de l'être, est exprimée sans choix, dans tout le comportement et les relations: nos actions témoignent de la liberté de l'état de méditation.

## PRÉPARATION DU SOL

### PLANTATION DE LA GRAINE DE LA RECHERCHE

La méditation est une manière totale de vivre, non une activité partielle ou fragmentaire. La méditation n'est pas une façon de vivre orientale ou occidentale. La vie n'est ni occidentale ni orientale. La vie, c'est le simple fait d'être. C'est simplement être. Les limites de la race, du pays, de la religion, les frontières du temps et de l'espace n'ont absolument rien à voir avec la vie et l'action de vivre.

La méditation transcende toute dualité, toutes divisions et fragmentations arbitraires. C'est une manière révolutionnaire de vivre pour ceux qui ont le courage de vivre dans la vérité.

Mais avons-nous le désir de vivre dans la vérité? Avons-nous le désir de pénétrer avec clarté à travers les lourdes couches des conditionnements, les croyances de seconde main concernant l'essence de la vie, les idées conceptuelles de temps et d'espace, et d'entrer en communion directe avec la vie telle qu'elle est réellement? Sommes-nous profondément insatisfaits d'une vie en accord avec les formules qui nous sont imposées; sommes-nous fortement mécontents de l'insignifiance de la vie fragmentée, aliénée, et brûlons-nous du désir ardent pour la vitalité, la vibration de la vérité?

Généralement nous connaissons deux états d'être qui apparaissent dans notre activité physique ou mentale. Nous connaissons l'état de compulsion. Le corps est mis en mouvement par une impulsion et l'esprit par une motivation. Ces impulsions ou motivations peuvent être conscientes ou subconscientes, mais elles donnent direction et force à nos activités. Nous connaissons aussi l'état de léthargie, d'inertie, de paresse.

La léthargie peut être le résultat d'une fatigue physique ou d'une dépression mentale; elle peut se produire volontairement ou involontairement.

Nous ne connaissons pas du tout un état de liberté au-delà de tous les mouvements conditionnés, des motifs et des compulsions. Nous ne savons pas ce que c'est que vivre dans la tendresse de la paix et de la compassion, vivre sans motif, sans cause, sans ambition.

S'il y a un besoin authentique de découvrir ce qui est au-delà du mouvement conditionné de l'ego, ce qui est au-delà de l'espace et du temps, ce qui est au-delà de tous les symboles et de tous les concepts, s'il existe une passion de vivre dans la totalité, alors de nouvelles priorités de vie s'éveillent dans le coeur. Il n'y a plus de confusion à propos de ce qui est important dans l'action de vivre. Ambitions et jalousies ne nous tirent plus dans une direction un jour pour nous pousser dans une autre le jour suivant. Nous devenons très au clair à propos de ce qui est essentiel.

Quand il y a une flamme de recherche, un besoin brûlant d'apprendre, de découvrir, de voir, pour la seule joie de le faire, l'inhibition des motifs, des intentions et des ambitions disparaît. Un tel état sans motivations, qui peut mûrir dans la méditation, est vitalement nécessaire au commencement de la recherche.

Chaque motif crée une défense et dans son ombre même porte une peur. Chaque ambition porte en sa matrice la peur de l'échec et de la frustration.

Une recherche authentique, non seulement élimine l'inhibition des peurs réprimées, la rigidité de l'ambition, mais crée la souplesse de l'humilité.

La tendresse et la docilité sont essentielles pour l'étude, pour la transformation. La recherche demande un état sans peur, et l'état sans peur n'est pas possible s'il n'y a pas la docilité de l'humilité.

L'humilité et la tendresse libèrent beaucoup d'énergies latentes, musculaires, nerveuses, glandulaires, cérébrales et non cérébrales qui sont bloquées par la rigidité, la conscience de soi. Au moment où nous sommes tendres, dans l'esprit de recherche, et où nous voulons apprendre par les yeux, les oreilles, le nez, par chaque nerf de notre être, ces énergies sont libérées.

Une recherche authentique fait naître l'humilité, mais une recherche qui est une réaction aux frustrations, aux manques ou aux déceptions de la vie, ou qui est ambitieuse d'acquérir quelque chose qui diffère du monde matériel économique ou politique, d'acquérir quelque chose d'exotique dans le royaume de l'occulte, laissera le chercheur avec la même rigidité qu'avant dans la structure de l'ego. Une recherche basée sur les réactions et les ambitions nous portera seulement aussi loin que la force d'impulsion de l'énergie limitée, consciente d'elle-même. Si nous sommes portés par la force impulsive de la déception, de la frustration ou de l'ambition, notre voyage devra vraisemblablement être court.

La recherche motivée par les ambitions et les réactions de toutes sortes ne s'épanouira pas en état de méditation. Si les motifs de l'ego sont dominants dans la recherche, la transformation n'est évidemment pas possible. Les motifs sont

vraisemblablement non seulement de nous garder emprisonnés dans la sphère de l'ego, mais aussi de garder être rigide avec ses espoirs et ses anticipations. Un organisme rigide, comprimé, n'a pas l'ouverture, la sensibilité qui permettrait à quelque chose d'entièrement nouveau, de spontané, d'inespéré, de se produire.

La beauté de la recherche, c'est qu'elle ne peut pas être tracée d'avance avec la certitude d'un itinéraire sur une carte. Pour ceux d'entre nous qui aiment vraiment la vie, l'imprévisibilité de la recherche est une joie, non un fardeau. Si cependant nous essayons de nous accrocher à la certitude du connu, de maintenir la rigidité du savoir tout en nous ouvrant sur l'inconnu, nous serons vraisemblablement frustrés.

Le chercheur est comme un enfant docile et tendre qui est vulnérable au contact de la vie, qui est exposé, dans toutes les directions à l'état d'être, sans aucun mécanisme de défense.

Avez-vous observé de jeunes enfants apprenant quelque chose, avez-vous regardé leurs yeux, leurs mouvements, la manière dont ils sont assis, dont ils touchent les choses; avez-vous remarqué leur tendresse et leur docilité alors qu'ils croissent et se développent? Leur être entier est une flamme de recherche.

Tout comme l'enfant est ouvert, sensible aux vibrations de la vie, un chercheur authentique abandonne la rigidité de la structure de l'ego et, dans l'humilité, est ouvert, réceptif aux vibrations de la vie.

La personne en qui est née une recherche authentique est bénie. Une recherche si sincère mûrit en réalisation, transforme l'être entier dans l'état de méditation.

## CRÉATION D'ORDRE

Nous devons établir la vraie fondation de la méditation. Si nous avons une impatience superficielle à aller immédiatement vers de plus hauts états de conscience nous pouvons nous trouver déséquilibrés par des tentatives précipitées, sans maturité.

La méditation requiert de la santé, un corps et un esprit sains. La croissance dans une direction non cérébrale entraîne des rencontres avec l'esprit conditionné, le conscient, le subconscient et l'inconscient. Ces rencontres sont difficiles, à moins que les nerfs ne soient solides, car si les nerfs ne sont pas solides, le système nerveux peut se trouver endommagé. Se trouver face à face avec le contenu du subconscient et de l'inconscient, avec un comportement névrosé, déformé, avec les déficiences et les désaccords de la vie quotidienne, n'est pas facile.

Nous avons besoin d'une force prodigieuse pour passer au travers de ces rencontres. Pour cette raison, nous devons établir des fondations correctes, avoir un organisme physique pur, en bonne santé. Autrement la rencontre la plus minime peut nous exciter, provoquer des larmes, des tremblements, un comportement incontrôlé.

Il n'y a pas d'agitation chez un réel chercheur; il y a la profondeur de l'intensité, non la superficialité d'une surexcitation enthousiaste. L'excitation, les émotions et les sentiments aiguillonnés dérangent l'équilibre chimique et la pondération de nos êtres. Les chercheurs doivent préparer leur organisme physique, biologique, à maintenir un équilibre, à

détendre les nerfs et à calmer les émotions tandis qu'ils font face à des rencontres potentiellement perturbantes.

Les gens se précipitent vers les pouvoirs de l'éveil sans équiper leurs nerfs et leur système musculaire avec la force de la pureté, sans poser les fondations d'un ordre intérieur. Ils se précipitent dans les pouvoirs et les expériences stimulants, que ce soit par les drogues élargissant la conscience comme le L.S.D., la mescaline, ou que ce soit en psalmodiant des mantras, en se concentrant ou s'aidant de procédés tantriques qui utilisent le shaktipat pour stimuler la kundalini et ouvrir les chakras. Quel que soit le chemin qu'ils prennent s'ils se précipitent vers les pouvoirs stimulants sans équiper leur système nerveux avec la force de la pureté, ils se précipitent d'une façon non scientifique dans quelque chose de très dangereux.

Nous devons respecter le corps, ce très beau, complexe et riche instrument que chacun de nous possède. Nous ne devons pas forcer le corps dans un état d'intensité, l'état de méditation, sans une préparation adéquate.

L'intensité du mouvement de la conscience cosmique ne peut pas être comparé avec l'intensité des pensées et des émotions qui est limitée et a été mesurée et contrôlée. Le mouvement de la méditation, le mouvement infini de la vie est qualitativement différent du mouvement des impulsions comme celles du besoin sexuel, de l'appétit, du sommeil. C'est beaucoup plus intense; sa profondeur, son intensité sont incommensurables.

La purification du système complet de l'organisme est absolument nécessaire pour se mouvoir à un plus haut niveau d'intensité, à une qualité différente de la force d'impulsion, sans dommage pour l'organisme. La purification est une nécessité scientifique, non une contrainte puritaine.

Une approche scientifique implique ordre intérieur et pureté. Ordre et pureté ne peuvent pas être greffés artificiellement, mais doivent croître à l'intérieur de chacun de nous. Purifier la relation avec le corps, c'est comprendre ses besoins et les lui fournir d'une manière saine, avec une bonne santé. Cela veut dire lui donner la manière correcte de manger et de dormir, utiliser les organes des sens sans dogmes, hypocrisie ou indulgence. La satisfaction des besoins du corps par ces moyens est comparativement facile à faire si nous avons un grand intérêt pour la croissance et la découverte.

Ceux qui ne veulent pas apprendre et croître trouveront de nombreuses excuses et justifications à leur paresse et à leur passivité. Seule la pure flamme sans fumée de la recherche nous gardera alertes et nous rendra capables d'installer une fois pour toutes la matière physique dans la clarté, la lucidité et l'humilité.

Un éclairage de base sur la vie physique nous donne une nouvelle perspective sur toutes les choses autour de nous. Alors, rien n'est trivial dans la vie, rien n'est insignifiant. Chaque moment est signifiant et sacré. Chaque personne est signifiante et sacrée. Nous grandissons dans une nouvelle vénération et une nouvelle affection pour la vie.

Une approche scientifique pour créer un ordre aux niveaux physique et mental suppose un usage correct de la parole. Beaucoup d'entre nous sont victimes d'agitation verbale. Nous sommes esclaves d'une verbalisation injustifiée, imprécise et non scientifique. Très peu d'entre nous ont conscience qu'il y a une relation intime entre le fait d'être libre d'un discours sans nécessité et l'état de méditation. Très peu d'entre nous ont conscience que la verbalisation constante est un des plus grands obstacles sur la voie de la méditation.

Pourquoi les gens s'adonnent-ils au bavardage quand cela n'est pas nécessaire, qu'ils parlent avec les autres ou avec eux-mêmes, qu'ils parlent de façon audible ou inaudible? La verbalisation constante porte préjudice à l'état de relaxation. C'est comme une lèpre. Une fois qu'elle prend racine dans le sol de la conscience, elle s'étend à l'être tout entier.

Quand nous parlons d'une façon répétitive des choses qui se sont produites dans le passé ou qui pourraient arriver dans le futur, nous renforçons la conscience du JE . Chercheurs intéressés par la méditation nous devons apprendre quand verbaliser et quand ne pas le faire.

Au moment où un mot naît dans l'esprit, il stimule une association ou une émotion. Vous devez vivre cette pensée et vous devez vivre cette émotion. Au moment où naît une pensée, elle répand une vibration dans l'environnement et affecte les autres . Si on est sérieux vis à vis de la vie, on ne peut pas conceptualiser ou verbaliser par hasard. Les mouvements fortuits des pensées peuvent fausser la vie des autres, aussi bien que la sienne propre. Rien ne peut être gardé en compartiments étanches dans la vie. rien ne peut être considéré comme privé, comme personnel. La vie est un tout homogène.

Si la verbalisation se poursuit tout au long du jour, il est impossible d'arrêter brusquement son mouvement, même si nous éprouvons un intérêt puissant pour explorer les dimensions du silence. Nous devons prendre conscience du fait que toute verbalisation non nécessaire renforce soit le passé, soit les conditions du futur.

Quand l'approche du mouvement de la parole sera scientifique, nous n'aurons pas besoin de contrôler ou de rediriger notre discours. Nous n'aurons pas besoin d'introduire de force la quiétude dans nos esprits. Toute restriction est une sorte de violence. Toute réglementation est une sorte de subtile violence contre nous-mêmes.

## OUVERTURE VERS LA CROISSANCE

### OBSERVER CE QUI EST

Comment éduquons-nous l'esprit, de façon qu'il ne soit pas besoin de le forcer à faire ou à ne pas faire? Comment éduquons-nous l'esprit pour qu'il bouge seulement quand le mouvement est justifié et pour qu'il reste spontanément tranquille quand le mouvement n'est pas nécessaire?

Nous avons besoin d'être au courant de l'anatomie de l'esprit, de la chimie des pensées et des émotions. Nous avons besoin d'apprendre comment se meuvent les pensées, comment se meuvent les réflexes, comment ils contrôlent les perceptions et les réponses aux situations, comment ils gouvernent les relations.

Pour mieux connaître l'esprit, nous avons besoin d'apprendre à observer. Observer, c'est regarder attentivement, objectivement, regarder sans évaluer ni juger. Si nous sommes entraînés à évaluer et à juger , si nous avons un point de vue sélectif, nous ne verrons pas ce qui , en fait , EST . Nous devons apprendre la science et l'art de l'observation, apprendre à ne pas interpréter, à ne pas analyser, à ne pas comparer, à ne pas juger, mais à être éveillé au mouvement de l'esprit de la même manière que nous avons conscience du coucher du soleil.

Quand nous regardons quelque chose, le cerveau enregistre, nomme et identifie l'objet perçu. Exactement comme nous ne pouvons pas empêcher les yeux de percevoir un arbre, nous ne pouvons interdire au cerveau de le nommer. Il y a cependant, en plus de l'activité cérébrale involontaire, établie dans le cerveau, une activité volontaire d'évaluation, et de jugement. Le mouvement volontaire d'aimer ou de détester, de comparer et de juger, complique les perceptions.

Est-il possible d'éduquer l'esprit à regarder innocemment, simplement et non subjectivement, à moins qu'un choix ne soit inévitable? Est-il possible d'éduquer l'esprit à regarder sans comparer ni juger, sans vouloir ou ne pas vouloir, à moins que l'objet de la perception ne soit directement relié à une nécessité physique.

Comment éduquons-nous l'esprit à observer? Jour après jour, dans les relations et dans la solitude, nous devons nous entraîner nous-mêmes à observer. Nous pouvons l'appeler sadhana, recherche ou éducation personnelle, mais nous devons apprendre comment observer. Au commencement l'état d'observation peut durer seulement une seconde ou deux et nous retournons à l'état d'expérimentation, d'analyse, d'évaluation. Si nous sommes sensible et attentif, la coupure peut être petite, mais si nous sommes insensible, léthargique et lent, la coupure entre deux moments d'observation peut s'élargir et s'approfondir. L'incrustation du conditionnement physique et psychologique peut être si épaisse que l'état d'observation peut à peine être maintenu.

Parce que nous sommes corrompus par la connaissance et pollués par de nombreuses expériences, il nous est difficile d'éduquer notre esprit dans une nouvelle façon de percevoir. Il n'est pas facile pour nous d'être dans l'état d'observation; le mouvement habituel d'analyse, de jugement et de réaction a une terrifiante force d'impulsion et sortir de ce mouvement automatique demande une nouvelle façon de percevoir, une nouvelle façon d'apprendre et une patience considérable.

L'esprit peut résister à une nouvelle façon de percevoir et par contre renforcer les réactions automatiques, confortables. Alors la résistance conduit à la friction, la friction a pour résultat la contrariété, l'irritation, et l'état d'observation est perdu. La résistance est le manque d'enthousiasme pour une ouverture à la vie, pour le contact nu de la vie qui est possible dans l'art de l'observation quand il n'y a pas de réactions, de jugements, de défenses entre chacun de nous et la réalité de la vie.

Nous voulons cultiver des résistances, acquérir des réponses sous forme d'expériences, les emmagasiner dans la mémoire, nous référer au passé quand se présente un défi, et en faire sortir la réponse conditionnée. La mémoire est une sorte d'équilibre bancaire. Exactement comme ce que demandent les gens à un équilibre bancaire à propos de l'argent, ils le demandent à la mémoire sous forme d'expériences; cela n'a pas d'importance si nous achetons, empruntons ou volons ces expériences.

Dans notre croissance déséquilibrée, nous sommes devenus intellectuellement très sophistiqués mais nous avons perdu l'élégance de la simplicité; nous avons perdu la capacité de regarder innocemment, sans motif, sans convertir l'acte d'observation et l'objet de l'observation en un moyen en vue d'un but.

Nous avons besoin d'humilité pour observer, pour ne pas nous précipiter avec les arrogantes réactions du savoir, du jugement, de la comparaison. C'est seulement dans l'humilité et l'innocence de l'observation qu'il peut y avoir des actions correctes; si nous répondons toujours à partir des conditionnements, des réactions automatiques, alors il n'y a ni intelligence ni créativité dans nos actions.

L'observation nous donne la possibilité de devenir libres des excès émotionnels et des réponses intellectuelles habituelles. Dans la liberté nous pouvons voir la situation telle qu'elle est réellement et répondre intelligemment d'une manière appropriée. Si nous sommes toujours en train de réagir émotionnellement, nous ne sommes jamais en contact avec la réalité de la situation, et nos réponses risquent d'être déformées par les perturbations du passé et les peurs du futur. Nous ne sommes jamais d'une façon claire et précise avec le présent tel qu'il est réellement, et capables de donner au présent une réponse spontanée et intelligente. Nous sommes toujours vagues, imprécis, ravivant des souvenirs et des blessures inutilement, nous complaisant dans l'anxiété au sujet de l'avenir.

Nous devons apprendre à vivre dans le présent et à observer ce qui est, réellement, à ce moment. Nous devons consacrer du temps à apprendre à observer, à aider l'esprit à rester tranquille et alerte au milieu de l'activité mentale et physique, même à des niveaux élevés.

Quoi que nous fassions tout au long du jour nous procure une occasion d'apprendre à observer. Que nous prenions soin des besoins de la famille à la maison, que nous soyons au bureau, à l'usine ou que nous fassions quelque autre sorte de travail, étant détendus, heureux de nos relations avec les autres, ou que nous soyons au milieu d'activités hautement perturbantes, nous pouvons observer soigneusement nos pensées, nos actions, nos relations aux autres, les défis alors qu'ils surgissent tout au long du jour.

Nous nous écarterons, bien sûr, de l'observation dans les réactions, expérimentations, analyses, mais nous devons être conscients du fait que noter la faille ou l'écart dans l'attention est lui-même une sorte d'observation. Quand nous remarquons que nous sommes inattentifs, nous nous réinstallons dans l'attention.

Quand l'état d'observation est maintenu, nous pouvons remarquer des changements significatifs dans notre vie. Nous pouvons être pour la première fois conscient des arbres, des oiseaux, des sons, des défis affectifs qui se présentent à notre porte. Nous devenons conscient. Avant nous étions seulement conscients de fragments qualifiés et modifiés par nos motivations et nos réponses.

Maintenant nous sommes éveillés à la totalité de la perception sans un motif, sans une interdiction. La force d'impulsion de l'esprit subconscient (colère, jalousie, répression, réactions) est là, mais perd son aiguillon, perd sa prise sur nous, perd la force de déformer ou de tordre nos réponses. Et le souffle de la liberté, inaperçu jusqu'alors, est à jamais présent.

Étudier le mouvement de l'esprit, remarquer son désordre et y mettre de l'ordre, apprendre à observer, sont toutes des actions nécessaires pour établir les fondations de la méditation, pour préparer l'être à abandonner les rivages du connu et à explorer l'inconnu.

L'éducation de soi est essentielle pour entrer dans l'état de méditation d'une manière scientifique, précise, qui ne fera pas de mal mais épanouira avec élégance le potentiel divin à l'intérieur de chaque cœur humain.

## EXPLORATION DU NON-CONNU

Quand l'état d'observation pénètre nos heures de veille, il commence aussi à pénétrer notre sommeil. Alors nous sommes conscient dans le sommeil tout comme nous

sommes conscients durant nos heures de veille. Ceci n'est pas de la poésie: cela se produit vraiment. La méditation est un éveil sans effort à la fois au sommeil et aux heures de veille. Il y a la profonde relaxation du sommeil durant les heures de veille et la conscience des heures de veille dans le sommeil profond. Alors il y a un mouvement dans la vie parce que les heures de veille et le sommeil ne deviennent pas deux dimensions différentes, mais une seule dimension.

Quand l'état d'observation est maintenu tout au long du jour et de la nuit, le contenu du subconscient commence à émerger dans la conscience. Bien que chacun de nous ait en lui l'expérience et la connaissance de toute l'humanité, les contenus sont habituellement cachés dans les couches profondes de la conscience. Par une observation maintenue, le subconscient arrive à être exposé à l'attention et révèle son contenu. Le contenu du subconscient peut être ramené à la conscience sous forme de visions et d'expériences. Les pouvoirs cachés du psychisme commencent à se manifester sous forme d'expériences transcendantales comme la clairvoyance, la vision du passé et du futur, la télépathie, la lecture de pensée.

Les expériences intérieures non sensuelles ont un effet terriblement intoxicant, beaucoup plus que n'importe quelle expérience sensuelle. Ces expériences extrasensorielles se produisent sans la dualité de la relation sujet-objet, créant l'illusion de la liberté, parce que la personne n'a pas à être reliée à quoi que ce soit d'extérieur. La stimulation est à l'intérieur, l'expérience est à l'intérieur; c'est pourquoi cela est si intoxicant.

Les expériences occultes et transcendantales ont pour résultat la libération de nouvelles capacités, de nouveaux pouvoirs. L'expérience devient puissante, bien que le pouvoir soit dans le domaine relativement limité du psychisme. Il y a une force nouvelle dans la personne: les yeux deviennent différents, la marche devient différente. Il y a un sentiment de libération, mais ce n'est pas une réelle libération parce que la personne est encore dans le royaume limité du psychisme.

Aussitôt que la personne est excitée par le fait de se sentir différente des autres personnes, l'état d'observation est perdu. La stimulation de nouveaux pouvoirs et expériences crée le plus souvent une excitation et une perte de l'objectivité de l'état d'observation. Souvent la personne perd le sommeil; le système nerveux cède et se plie de nouveau aux ordres de la conscience de l'ego. L'ambition revient. La convoitise est reliée aux expériences occultes, et la personne peut sacrifier n'importe quoi pour satisfaire une telle convoitise. Il ou elle perd l'équilibre du chercheur.

Maintenir l'état d'observation tandis qu'on passe par les expériences extrasensorielles est extrêmement difficile. Ne pas être rejeté hors de l'équilibre demande de la souplesse et l'humilité d'une sincère recherche.

Je dis ceci à la suite d'expériences pénibles. J'ai observé au cours de nombreuses années combien les gens sont excités par les expériences psychiques, comment ils sont prisonniers de telles expériences. J'ai vu quels dégâts ces plaisirs non sensuels font chez les gens jeunes aux Pays-Bas, en Norvège, en Irlande, en Californie, à Hawaï, au Japon, au Népal. En Inde aussi, le leurre des expériences non sensuelles a attiré bien des gens vers l'occulte.

C'est l'angoisse de l'amie sensible qui s'exprime. Ces mots ne sont pas une critique. Comme chercheurs, nous devons être extrêmement sensibles, humbles et souples pour soutenir l'état d'observation. Nous devons passer à travers le tunnel des rencontres avec le subconscient, sans devenir attachés aux expériences non sensuelles. Il n'est pas nécessaire de supprimer ces expériences - il faut leur permettre de se produire - mais sans attacher beaucoup d'importance à leur apparition. Nous ne nous identifions pas

nous-mêmes comme des gens supérieurs, puissants, parce que nous avons des expériences occultes, des pouvoirs.

Quand la tendresse du coeur commence à apparaître dans les yeux, c'est la saison des pluies de la recherche. Quand tout commence à s'apaiser et qu'il y a , à l'intérieur, un sentiment de détachement, c'est la saison d'automne de la recherche. Émotionnellement nous devons passer par le cycle complet des saisons à l'intérieur de nous-mêmes.

Si nous nous attachons aux expériences et aux pouvoirs psychiques alors que nous passons par le tunnel du subconscient, nous ne pourrons pas mener plus loin notre recherche.

Si nous gardons humilité et tendresse, et ne sommes pas terriblement excités par les expériences psychiques, l'impulsion de ces expériences de l'inconscient s'épuise. Alors il n'y a plus rien à observer dans l'inconscient. Le contenu de l'inconscient est vaste mais limité. Les contenus se manifesteront eux-mêmes puis s'épuiseront. Les expériences de Jésus de Nazareth, de Gautama Bouddha en Inde, de Lao-Tseu en Chine, et d'autres, confirment cette vérité.

Si nous sommes chercheurs sincères, sérieusement concernés par la vérité et la liberté, non par de nouvelles expériences et des pouvoirs nouveaux, nous observerons les contenus manifestés de l'inconscient comme nous regardons les nuages dans le ciel du soir. Dans cet état de calme observation, les expériences s'épuisent d'elles-mêmes de par leur mouvement et il n'y a plus rien à observer . Quand le mouvement du contenu de l'inconscience et toutes ses associations sont épuisés, il ne reste aucun rôle à jouer à l'observateur, et l'observateur se met en retrait. Quand l'observateur et la dernière expression de la conscience de l'ego se mettent en retrait, nous sommes dans le royaume du silence.

## PERMETTRE AUX PÉTALES DE SE DÉPLIER

### SOUSSION A LA VIE

Quand nous avons observé tout le panorama de la conscience, exploré ses couches les plus subtiles et avons constaté par nous-mêmes la nature répétitive, limitée de la conscience, nous pouvons ressentir une profonde émotion en découvrant ce qui est au-delà du limité et du connu. Nous pouvons avoir un désir intense de quitter les rivages du connu et de plonger dans l'inconnu, l'inconnaissable, la dimension du silence.

Prenons bien conscience du fait que les mots, bien que puissants dans le contexte de la relative réalité du connu, dans le physique, le matériel, sont sans pouvoir pour nous transporter dans la dimension du silence. Les mots sont liés à la réalité relative de la conscience; ils sont nés du monde matériel et sont limités à ce monde. Aussi longtemps que nous utilisons les mots, nous sommes à l'intérieur de la conscience du matériel, si subtile et raffinée soit elle.

Les voyageurs intrépides de l'inconnu et de l'inconnaissable ont essayé de décrire en mots, quelquefois dans l'extase du chant et de la poésie, la beauté merveilleuse, la compassion, la sérénité de cette dimension du silence. Mais les mots peuvent seulement

servir de signes indicatifs, dans une très petite mesure, de ce qui nous attend dans le voyage dans l'inconnu.

Nombre d'entre nous, inspirés par les radieuses descriptions de ceux qui se sont aventurés dans l'inconnu et l'inconnaissable, et complètement épuisés par les insignifiantes répétitions du connu, peuvent sincèrement aspirer à quitter la dimension limitée du son, mais trouvent que le son, les mots, les images, ne s'en vont pas facilement vers la mise en retrait. Il y a une force énorme derrière les sons, les mots ou les images, qui a été accumulée à travers nos vies et celles de nos ancêtres. Pour la plupart d'entre nous, les modèles sonores, les modèles de pensée ont l'emprise puissante exercée pendant des années et des années, peut-être des milliers d'années de pratique habituelle. Quand nous voulons sincèrement explorer l'au-delà du son et de l'intellect, nous pouvons découvrir qu'initialement les pensées, les sons, les images, ne se mettent pas facilement en retrait.

Quand nous découvrons qu'aller du son vers le silence n'est pas facile, mais demande que l'on s'éduque soi-même; nous pouvons être tentés de forcer, de refouler la conscience dans la quiétude, mais cette tentation est dangereuse et peut, finalement, ne pas réussir. Utiliser la volonté pour supprimer le mouvement de la pensée nous repousse directement dans les modèles de comportement conditionnés par l'utilisation d'une partie de l'esprit pour forcer, pour étouffer l'autre partie de l'esprit. Cet usage de la force ou de la violence est absolument impossible à concilier avec la nature de la liberté. Il est condamné à l'échec, car ce qui est étouffé n'est pas en paix, et se manifestera par la suite d'une manière ou d'une autre.

Des gens ont essayé d'apaiser le mouvement de l'esprit en psalmodiant sans fin certains mots ou formules appelés parfois mantras. Cette pratique est aussi une forme de contrainte et conduit à une graduelle lourdeur d'esprit.

Chacun de nous, qui a un intérêt sincère, sérieux, pour passer au-delà de la dimension limitée du son, dans le silence, demandera à l'esprit sa coopération, demandera au corps sa coopération. Supprimer ou contrôler l'esprit ou le corps n'a pas de sens du tout et, en fin de compte, est condamné à l'échec.

Apprendre à être dans le silence demande que nous nous mettions à part un certain temps, dans un endroit tranquille, où nous ne serons interrompus ni par du bruit ni par des distractions; c'est là que nous découvrirons ce que veut dire être dans un environnement relativement libre de tout son.

Avant d'explorer très longuement, nous pouvons nous trouver nous-mêmes agités et peut-être solitaires. Nous sommes tellement habitués à être au milieu des gens, des sons, des activités, qu'être tranquille et seul, même pour de courtes périodes, peut être inconfortable. Mais s'il y a de la vitalité dans notre recherche nous ne serons pas découragés par ce possible manque de confort; nous irons aussi bien à travers la solitude qu'à travers l'agitation, sans utiliser la force de la volonté ni la violence de la contrainte.

Pour ceux qui aimeraient être guidés par quelques suggestions pratiques, s'il vous plaît, considérez ceci tandis que vous explorez le silence : faites attention d'être bien assis, avec la colonne vertébrale bien droite, de sorte qu'il y ait un flot suffisant d'oxygène vers le cerveau; portez des vêtements amples, de couleur claire. Vous pouvez aussi écouter de la musique, ou faire quelque chose d'apaisant avant de vous asseoir en silence.

Quand vous êtes confortablement installé dans un endroit tranquille vous pouvez remarquer que, même si le corps est tranquille, l'esprit peut continuer à courir, avec des pensées sans fin dont certaines sont répétitives, ennuyeuses, et ont cependant une force considérable. Avec l'objectivité de l'observation, vous observez ces pensées, sans être

émotionnellement attachés à elles, ne les rejetant pas, n'y réagissant pas, n'essayant pas non plus de les supprimer. Les pensées simplement sont là; elles continuent leur mouvement habituel. Si vous ne faites pas d'embarras, si vous n'êtes pas affreusement excités par ces pensées, elles devront vraisemblablement, sans nouveau combustible, épuiser leur force et elles coopéreront en se mettant en retrait.

Si initialement vous éprouvez une difficulté à observer les pensées, vous pouvez observer l'inhalation et l'exhalation de la respiration, non comme une technique, une nouvelle habitude, mais comme une occasion d'apprendre à devenir plus sensible. Quand l'observation de la respiration n'est plus utile, laissez-la tomber spontanément, de sorte que cela ne devienne pas une nouvelle habitude, une pratique, une nouvelle prison qui interdit la liberté.

En fin de compte, même l'observateur, personnage significatif pour l'apprentissage, n'aura plus de rôle à jouer et se mettra en retrait. Quand l'impulsion des pensées, des associations est épuisée, il n'y a plus rien à observer, plus rien à voir. Alors l'observateur, la dernière expression de la conscience de soi, n'est plus nécessaire et se met en retrait. Alors vous êtes dans le royaume du silence.

Remarquez que, tandis que vous observiez, il n'y avait pas d'activité, mais il y avait le processus d'observation. Quand le processus même d'observation se retire, vous êtes au-delà de toute dualité et vous êtes plongés dans l'unité, la totalité, le silence.

Les descriptions verbales ne peuvent pas nous emmener au-delà des limites des dimensions connues de la conscience; là, certains d'entre nous peuvent s'attarder dans la peur de ce qui nous arrivera quand nous serons dépouillés même des couches subtiles de la conscience de soi. Ne serons-nous rien? Nous pouvons, en vérité, n'être rien, mais un rien excitant, profond, positif, plein d'énergies créatrices. Quand nous sommes vides, nous pouvons être remplis par des énergies infiniment plus intelligentes et pleines d'amour que celles que nous expérimentons sur le plan mental et physique. Il faut la simplicité de la foi pour se dénuder de tout ce qui n'est pas essentiel et pour se fondre avec ce qui est essentiel.

Toutes les fois que nous entrons dans un profond sommeil, pendant une heure ou deux la nuit, quand nous ne rêvons pas et que nous ne sommes pas éveillés, nous sommes dans un état de conscience sans mouvement, sans ego. Dans le sommeil profond, le corps se soutient lui-même. Il n'y a pas de conscience mâle ou femelle dans le profond sommeil. Il n'y a pas de conscience de l'espace-temps. La conscience spatio-temporelle des heures de veille n'a pas de rapport avec le sommeil profond.

Si nous n'étions pas complètement libres des attaches de la conscience du sexe, de la conscience de l'ego et de la conscience spatio-temporelle, nous ne serions pas régénérés après le sommeil. C'est le fait d'être libre de la conscience de l'ego qui régénère notre énergie pendant que nous sommes endormis.

La relaxation totale du profond sommeil et la conscience dynamique de la méditation sont reliés de très près l'un à l'autre. Dans la relaxation totale de la méditation, une nouvelle énergie est libérée et des changements métaboliques se produisent à travers la créativité de cette énergie. Dans le sommeil profond aussi, des changements métaboliques se produisent, qui régénèrent l'organisme.

Si nous n'avions pas expérimenté le sommeil profond, sans rêves, innocent, créatif, nous pourrions être anxieux en ce qui concerne le fait de plonger dans le silence dépouillé de la conscience de l'ego; mais de même que nous sortons rafraîchis d'un profond sommeil, nous sortons rafraîchis du silence. Une différence cruciale, cependant, est que

dans le silence nous sommes transformés et que, bien que nous retournions dans la dimension du son, la qualité du silence est toujours avec nous.

## ÊTRE LA TOTALITÉ

Quand les couches les plus subtiles de la conscience de l'ego elles-mêmes se sont mises en veilleuse, il y a le vrai silence. Il y a la conscience sans frontières et sans centre.

L'énergie qui était divisée et dispersée, et fragmentée en pensées et en émotions conflictuelles dans la dualité sujet/objet, observé/observateur, expérimentateur/expérimenté, est maintenant dans le royaume de la non-dualité, non fragmentée mais totale.

La totalité de l'énergie a une occasion de se manifester. Elle est libre de s'exprimer dans l'intégralité.

Le silence commence à agir. Le système nerveux est totalement relaxé et chimiquement, il y a un équilibre qui est absolument nécessaire. Si le silence n'apporte pas l'équilibre et la relaxation, ce n'est pas le silence. C'est un vœu pieux. L'ego se cache quelque part, opérant encore.

Avec la relaxation des nerfs et l'équilibre du système nerveux, la sensibilité de l'être tout entier, non la sensibilité du cerveau, de l'organisme physique, devient opérante en tant que force. La totalité de l'être guérit plus d'une blessure.

Aujourd'hui, nous ne savons pas ce qu'est la totalité, ce qu'est l'intelligence. Nous connaissons l'intellect, nous connaissons les fonctions cérébrales. L'intelligence est qualitativement un mouvement différent de la vie. Le mouvement de l'intelligence, le mouvement de l'énergie totale ne peut pas être décrit; il peut seulement être pleinement vécu.

La totalité élimine la division entre l'individu et l'univers. La division illusoire, la décevante division créée par la conscience de soi s'évanouit dans le silence, dans la totalité. Alors il n'y a ni individuel ni universel; il y a seulement la vie.

La totalité de la vie apparaît alors par les yeux d'une telle personne. Bien qu'il y ait la structure de la chair et des os, les actes ne sont pas motivés par la conscience. La vie se manifeste à travers cette personne dans un flux harmonieux de compassion.

Une personne qui vit dans la totale relaxation de la totalité vit dans l'énergie créatrice infinie, qui est toujours fraîche et spontanée. Une personne qui vit dans un état de méditation vit dans une créativité constante, dans l'innocence la beauté de l'humilité et de la souplesse. C'est pourquoi il y a une paix profonde et de la joie autour d'une telle personne.

Dans l'état de méditation, l'intelligence utilise le corps et la pensée sans aucune tension, sans conflit ni contradiction. Ordinairement les pensées et les émotions naissent de quelque motif et ont comme résultat une tension neurologique ou une pression chimique. Si vous avez un motif pour vous ou pour les autres, si vous travaillez pour votre famille ou pour votre pays, le mouvement cérébral jaillissant de l'ego aboutit à des tensions nerveuses. Aussi longtemps que le mouvement cérébral est enraciné dans des motifs, il n'y a pas de relaxation. Sans relaxation, il ne peut pas y avoir de spontanéité.

Dans l'état de méditation, l'organisme cérébral (le cerveau organique) est extrêmement sensible, aigu et toujours attentif. La portée de l'attention est très vaste et son intensité est très profonde parce qu'il n'y a pas de centre qui dirige le mouvement et pas de circonférence qui le limite.

Le mouvement sans tension ne cause pas d'épuisement comme le font les mouvements mentaux. La personne qui vit dans la méditation est à jamais recrée dans la totalité, à jamais fraîche dans l'innocence et l'humilité.

Quand nous croissons dans cette nouvelle dimension de la vie nous sommes capables d'agir à travers une variété de relations sans laisser derrière nous des zones de souvenirs. Nous croissons dans une manière entièrement nouvelle de vivre, utilisant le corps et l'esprit d'une manière qualitativement différente. Même notre discours subit un changement radical.

Ces changements ne sont pas occasionnés par un effort conscient. Ils se produisent naturellement, facilement, avec grâce. La transformation est un événement qui se produit spontanément. Elle ne peut jamais être provoquée intentionnellement.

Dans l'état de méditation, la vie se meut au-delà de la dualité. La division entre l'un et le multiple, l'intérieur et l'extérieur, l'individuel et l'universel tombe. L'individu fusionne avec l'universel. Nous pouvons l'appeler samadhi, nirvana si nous voulons, mais il est essentiellement au-delà des mots et des descriptions.

Nous devenons alors, dans notre chair et dans nos os, des manifestations de l'unité, de la totalité de la vie. Cet état est l'achèvement de la croissance humaine.

Les êtres humains ont affiné leur cerveau et leur corps, mais ils doivent encore croître en cet état de maturité de la conscience qu'ouvre la méditation.

Aujourd'hui nous sommes des êtres humains dans la forme seulement et non dans le contenu. Nous avons besoin de mûrir comme êtres humains, de sorte qu'une société basée sur l'amour, l'amitié et l'ordre coopératif, social, économique et politique, libre des exploitations, de la corruption et de la violence, devienne une réalité.

La méditation est une révolution psychique. Nos crises sont dans le psychisme et, par conséquent, doivent être résolues dans le psychisme.

Ceux qui vivent dans la méditation ne sont pas isolés, retirés des combats de la vie, mais sont les graines vitales d'une nouvelle société dans laquelle la liberté, la compassion, la paix, sont la réalité.

Ceux qui vivent dans l'état de méditation n'échappent pas aux défis, mais sont reliés à eux dans la beauté de l'innocence, l'énergie créatrice de l'intelligence. Tous les défis sont vus dans le contexte de la totalité, dans la vérité essentielle de l'unité. Il n'y a pas de possibilité de solitude, d'isolement, d'indifférence. Chaque mouvement, de douleur ou de plaisir, de naissance et de mort, est le mouvement total de l'étendue de la vie. Ainsi la naissance est la vie qui inhale, et la mort, la vie qui s'exhale.

La méditation, c'est vivre au-delà du temps et de l'espace et les utiliser quand un tel usage est inévitable. La méditation, c'est vivre dans la dimension de l'intelligence qui n'a ni centre ni circonférence et c'est utiliser le cerveau et la pensée quand un tel usage est justifié. La méditation, c'est vivre dans la liberté inconditionnelle et la relaxation de l'innocence, et être relié à tout par l'indescriptible beauté de cette innocence.

## LE PARFUM

Le caractère sacré du silence  
Fait éclater le faux  
Pour dévoiler la beauté éternelle  
L'extase d'une paix sans cause.

Libres de l'illusion  
Nous prenons notre essor  
Dans la vérité,  
Nous élevant dans les vents calmes de l'amour.

## LA MÉDITATION C'EST L'AMOUR

Quand l'unité est une réalité, nous vibrons d'amour. Ce n'est pas un amour exclusif pour une personne ou un petit groupe de gens mais l'amour pour la totalité de la vie.

Le fait d'être dans l'amour est son propre accomplissement. Il ne demande pas une réponse prescrite, un rituel culturellement déterminé.

Dans la méditation, l'amour inconditionnel pour chaque être, pour chaque mouvement de la vie, simplement EST.

L'amour est sa propre sécurité. Quand l'amour agit, il n'y a pas besoin de trouver la sécurité dans les attachements, essayant de s'appropriier et de posséder les autres êtres humains.

Quand nous rencontrons des gens dans le parfum de l'amour, les relations changent radicalement.

Nous pouvons être en relation sans attachement, dépendance, exigence. Nous avons plaisir à entrer en relation avec les gens, mais nous apprécions aussi les moments où nous sommes seuls, sans peur de la solitude, sans peur du lendemain, sans peur de la mort.

L'amour est libre et léger . Il n'a pas de motif pour créer des relations dans la prison de l'oppression ou de l'exploitation mutuelle.

## LA MÉDITATION EST COMPASSION

Dans la méditation, la conscience de l'unité s'épanouit en compassion.

Les cloisons qui séparent une vie d'une autre se dissolvent dans l'unité. Il n'y a plus de sujet et d'objet, mais une communion avec le tout de la vie.

Alors il n'est pas besoin de se tracasser à propos du service de l'humanité, de nos semblables, de la terre. Il y a un flot spontané qui n'a pas de motif, pas d'intérêt égoïste. Un intérêt très profond se produit, sans aucune intention.

Vivant dans la méditation, nous ne sommes pas isolés, incapables de faire face aux défis quotidiens. Nous pouvons pour la première fois avoir la maturité, la profonde compréhension essentielle pour nos relations avec les autres, d'une façon sensée, saine et compatissante.

La méditation, ce n'est pas devenir supérieur aux autres. C'est renverser les barrières artificielles de la conscience de l'ego, de manière que de réelles relations et une communion soit possible.

La méditation, c'est l'humilité, la relaxation, l'innocence. L'arrogance a la rigidité, la stagnation de la conscience de l'ego, mais l'humilité a la souplesse, la fraîcheur de ce qui transcende l'ego.

Dans la méditation, nous n'avons pas besoin de vouloir nous affirmer, d'être agressifs, désespérants pour les autres afin de rehausser ou de protéger notre image. Nous n'avons pas de motifs pour être agressifs ou sur la défensive dans nos relations.

Nous pouvons nous relaxer dans la joie d'être essentiellement qui nous sommes. Et dans la relaxation, fleurissent l'humilité, l'innocence et les relations de maturité.

Quand nous vivons au niveau de l'ego, la plupart de nos énergies vitales sont gâchées en manipulations insignifiantes, en protections, en rehaussement d'images. Mais dans l'état de méditation, des énergies dont nous n'avons pas conscience qu'elles étaient disponibles en nous, affluent spontanément, et nous sommes capables d'aimer abondamment de communier profondément, de servir les autres avec une vibrante vitalité.

Dans la méditation, chaque moment de la vie est saint et sacré, chaque relation, chaque mouvement est affronté avec grand soin, intérêt et compassion.

La totalité de la vie, chaque personne, chaque créature, chaque moment est plein d'une profonde signification.

## LA MÉDITATION EST

- Pour les révolutionnaires qui, non intimidés par l'action de vivre, refusent de réduire la vie à son aspect physique grossier.
- Pour les gens sans peur qui aspirent à vivre pleinement dans la totalité, dans la liberté, hors de tout esclavage.
- Pour les courageux qui aspirent à des vies créatives, aimantes, non comme une acquisition personnelle mais comme expression de la foi dans le divin.

## LA MÉDITATION C'EST :

- ÊTRE LE TOUT DANS LA TOTALITÉ.
- RAYONNER L'AMOUR ET LA COMPASSION.
- LA PAIX PERPÉTUELLE DE LA DIVINE UNITÉ.

## Attribution-NonCommercial-NoDerivs 3.0 Unported

You are free:

- Ⓒ to Share - to copy, distribute and transmit the work

Under the following conditions:

- Ⓘ Attribution. You must attribute the work in the manner specified by the author or licensor (but not in any way that suggests that they endorse you or your use of the work).
- Ⓓ Noncommercial. You may not use this work for commercial purposes.
- Ⓔ No Derivative Works. You may not alter, transform, or build upon this work.
- For any reuse or distribution, you must make clear to others the license terms of this work. The best way to do this is with a link to this web page.
- Any of the above conditions can be waived if you get permission from the copyright holder.
- Nothing in this license impairs or restricts the author's moral rights.